

2023年11月24日発行

Contents

- 1) 学会からのお知らせ
- 2) 外部連携団体からのお知らせ
- 3) 健康心理学コラム vol. 131 「睡眠から考える健康・幸福」 岡島 義 (東京家政大学)

1) 学会からのお知らせ (<https://kenkoshimi.jp/>)

■日本健康心理学会第36回大会のお知らせ (日本健康心理学会第36回大会準備委員会より)

テーマ: 予防と医療, そして健康心理学—10年先をより良く生きるために

日時: 2023年12月2日(土)・3日(日)

会場: 神奈川大学みなとみらいキャンパス

間もなく開催です。当日もご参加可能です。横浜でお待ちしております!

記見をご希望の方は大会 Web ページよりお申込みください。

日本健康心理学会第36回大会ホームページ

<https://jahp36th.fjss.jp/>

■シンポジウム開催のお知らせ (ヤングヘルスサイコジストの会より)

ヤングヘルスサイコジストの会では、日本健康心理学会第36回大会 (神奈川大学みなとみらいキャンパス) でシンポジウムを企画しています。

テーマ: 誰がための健康心理学—研究の先にある支援を考える—

日時: 2023年12月2日(土) 15:15~16:45

■2023年度「アーリーキャリアヘルスサイコジスト賞」授賞の決定 (国際委員会より)

本賞は、健康心理学の国際学会での優れた発表に授与されるものです。以下の4氏に対する授与が決定いたしました。

飯島 有哉 (富山大学) “Interactions between Functions and Appraisal on Maintenance of Nonsuicidal Self-Injury”

浅見 祐香 (新潟大学) “Effects of changes in craving and rule-governed behaviour on stealing behaviour in kleptomania”

劉 艶艶 (お茶の水女子大学大学院 申請時所属) “Stress mindset and university students’ mental health in Japan during the COVID-19 pandemic”

大山 一樹 (早稲田大学大学院) “Development of an Assessment Tool Focusing on Functional Aspects of Internet Dependence”

■ヨーロッパ健康心理学会 Practical Health Psychology blog (PHPB, 実践健康心理学ブログ) の11月記事のお知らせ (国際委員会より)

“Acceptance and Commitment Therapy: A promising approach for those living with Long-COVID” の日本語記事「アクセプタンス・コミットメント・セラピー: COVID-19 後遺症を抱える人への有望なアプローチとして」が掲載されました。

下記 URL よりご覧ください。

<https://practicalhealthpsychology.com/ja/2023/10/acceptance-and-commitment-therapy-a-promising-approach-for-those-living-with-long-covid/>

※アクセスの際は、URL 全てをコピーしアドレスバーへペーストのうえご覧ください。

※ブラウザによっては開けない場合があります。その際にはお手数ですが、別のブラウザにてお試しください。

2) 外部連携団体からのお知らせ

■日本心理医療諸学会連合 (UPM) 第35回大会開催のお知らせ (日本心理医療諸学会連合より)

テーマ: 心と身体の意識化

日時: 2023年11月26日(日) 8:50~17:00

会場: オンライン開催 (リアルタイム配信・一部オンデマンド配信)

大会長: 木村 宏輝 (日本ヨーガ療法学会 副理事長)

URL: <http://yogatherapy.sakura.nc.jp/upm/index.html>

■研修会・シンポジウム開催のお知らせ (NPO 法人健康心理教育実践センターより)

日時: 2023年12月16日(土) 14:00 開始

会場: 主婦会館プラザエフ

URL: <http://npo-kenko-shimri.jp/>

※HP の URL が変更になりました。

■ウェブコンテンツ公開のお知らせ (健康日本21 推進全国連絡協議会より)

自分の足で一歩歩ける体に「毎日かんたん! ロコモ予防」

<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/locomo/>

「みんなで女性の健康を考えよう」

<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/honekatsu/>

3) 健康心理学コラム Vol. 131

「睡眠から考える健康・幸福」

岡島 義 (東京家政大学)

私は睡眠行動科学を専門としていて、睡眠から健康と幸福へとつなぐ研究をしています。そして、「ちゃんと効くモノをちゃんと効くヒトへ」をモットーに、アウトカム (改善) だけでなく、プロセス (作用機序) にも注目しています。

睡眠の中でも特に、不眠に対しては認知行動療法 (CBT) に関するランダム化比較試験が、日本を含めた多くの国で行われており、その有効性が明らかにされています。また、不眠は精神疾患や身体疾患との併存が高確率で認められますが、そのような併存不眠症に対して CBT を実施することで、不眠症状だけでなく、精神・身体症状も中程度～大きく軽減することが分かりました (Okajima & Inoue, 2018)。

これまで、原発性不眠症のプロセスについては数多く検討されており、非機能的信念や入眠前の過覚醒が強く関与することが示されています。しかし、併存不眠症のプロセスについては検討が進んでいません。そこで我々は地域住民を対象に調査を行い、特に「うつ・不眠」には睡眠反応性 (ストレスイベントがあると睡眠問題が出やすい特徴)、「不安・不眠」には不安感受性 (不安喚起に関連するネガティブな結果に対する恐怖) が強く関与していることを明らかにしました (Okajima et al.,

2023)。この2つは最近注目されている不眠関連要因です。
現在、睡眠が健康面に及ぼす影響については研究が盛んですが、幸福面に関してはエビデンスが足りません。これからも睡眠という毎日の営みが、健康と幸福に与える重要性について検討していきたいと思えます。

引用文献

Okajima, I., & Inoue, Y. (2018). Efficacy of cognitive behavioral therapy for comorbid insomnia: a meta-analysis. *Sleep and Biological Rhythms*, 16, 21-35.
Okajima, I., et al. (2023). Association of sleep reactivity and anxiety sensitivity with insomnia-related depression and anxiety among city government employees in Japan. *Clocks & Sleep*, 5, 167-176.

日本健康心理学会広報委員会

<http://jahp-public.blogspot.jp/>

メールマガジンの配信停止、アドレス変更は下記アドレスまで

日本健康心理学会事務局 < jahp@pac.ne.jp >

メールマガジンへのご意見・ご感想は下記アドレスまで

広報委員会 < jahp@pac.ne.jp >

過去のメールマガジンは、こちらからご覧いただけます

<https://kenkoshinri.jp/health/health1.html#mailmaglist>