

2024年2月27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. 134 「見た目と心と健康と」鈴木 公啓 (東京未来大学)

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

■日本健康心理学会第37回大会のお知らせ (日本健康心理学会第37回大会準備委員会より)

2024年度の年次大会は、大分県の別府大学にて開催します。これから、メールマガジンにて色々と情報を順次提供します。どうぞよろしくお願ひします。

1. 開催スケジュール：2024年11月23-24日 (土日)
2. 開催場所：別府大学 (大分県別府市北石垣82)
3. 大会テーマ (案)：基礎研究と臨床実践の発展を考える
4. 大会に関するスケジュール (案)

一般演題、自主シンポジウム受付：6月1日から7月31日頃

抄録締め切り：8月31日頃

参加受付：予約：7月1日から10月頃まで

■第135回健康心理学オンライン研修会のご案内 (研修委員会より)
3月30日 (土) (15:00~16:30) に第135回オンライン研修会を予定しております。今回は、桜美林大学の池田美樹先生より「災害時の心のケア」をご講演いただきます。

事前申し込み等の詳細は、後日お知らせいたします。多数の皆様のご参加をお待ちしております。

■メディカルオンライン会員向け無料閲覧サービス：2024年度ID・パスワードのお知らせ (機関誌編集委員会より)
機関誌論文の閲覧につきまして、最新刊から1年間は、会員限定公開としています。

これまで、メールマガジンにてIDとパスワードをお知らせしておりましたが、会員外の方も本学会のHPでメルマガを閲覧可能な状態でした。そのため、今後ID・パスワードについては、会員専用ページにログイン後の画面上の「お知らせ」の箇所に掲載しています。

会員専用ページURL

https://www.mmb-sys.jp/pacmmb/index/jahp/enter_page.aspx

※日本健康心理学会HP (<https://kenkoshinri.jp/>) の「会員専用ページ」からもアクセスいただけます。

2) 外部連携団体からのお知らせ

■「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」の公表 (健康日本21推進全国連絡協議会より)

「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」が厚生労働省HPにて公表されました。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/undou/index.html

3) 健康心理学コラム Vol. 134

「見た目と心と健康と」
鈴木 公啓 (東京未来大学)

私の研究テーマは、外見、装い、身体、ボディイメージなどです。外見というと社会心理学的なテーマと思う人も多いかもしれませんが決してそうではありません。健康心理学のテーマでもあります。

そもそも、外見の満足度は日々の感情や気分にも影響を及ぼしますし、中・長期的な Subjective well-being や QOL (Quality of life) とも関連しています。例えば、化粧がうまくいったときや新しい服を纏った場合の高揚感といったポジティブな影響もありますし、自分の顔立ちがあまり好きでは無いため社会的になれないといったネガティブな影響もあります。

私たちが自分の身体をどのように感じているか、それがどのような影響を及ぼすか、そして、ポジティブに受け止めていくにはどうしたら良いか、といったことについて、これまで多くの研究者によって研究がおこなわれてきました。そして、有用な知見も得られてきています。例えば、ミラーエクスポージャー (e.g., Hilbert et al, 2002) といった自分の姿を見続ける方法や、ボディアプリシエーション (Tylka & Wood-Barcalow, 2015) という感謝を用いた方法などがあります。しかし、まだまだ実装には十分とは言えず、これからのさらなる研究が待たれます。というわけで、興味を持たれた方、どうでしょうか？

引用文献

Hilbert, A., Tuschen-Caffier, B., & Vogeled, C. (2002). Effects of prolonged and repeated body image exposure in binge-eating disorder. *Journal of psychosomatic research*, 52(3), 137-144.

Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body image*, 14, 118-129.

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>