

2024年3月25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. 135 「ストレス・コーピングにおける基盤としてのライフスキルの醸成とその測定」 嘉瀬 貴祥 (人間環境大学)

### 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 (vol.2) (日本健康心理学会第37回大会準備委員会より)

1. スケジュール: 2024年11月23-24日 (土・日): 手帳に記載してください
  2. 開催場所: 別府大学 (<https://www.bepu-u.ac.jp/access/>)
  3. 大会HP (3月末オープン): <https://www.jahp37.com>
  4. 主なスケジュール (変更になりました)
- 一般演題, 自主シンポジウム受付: 2024年5月1日 (水) - 2024年6月30日 (日)
5. ポスター発表: 国際学会のように飲み物を片手にディスカッションしてもらいます

■Journal of Health Psychology Research の Vol. 36, No. 2 が J-STAGE にて公開されています

掲載論文は、下記 URL からご覧いただけます (閲覧には購読者番号とパスワードが必要です)。

<https://www.jstage.jst.go.jp/browse/jhpr/list-char/ja>

\*購読者番号およびパスワードは、下記の会員専用ページでご確認いただけます。

[https://www.mmb-sys.jp/pacmmb/index/jahp/enter\\_page.aspx](https://www.mmb-sys.jp/pacmmb/index/jahp/enter_page.aspx)

### <資料>

・豊沢 純子 (他) 日本の若年者の健康制御焦点と健康行動の関係

### <事例研究>

・瀬川 海 (他) バラ水泳に取り組む身体障害児を持つ母親のソーシャルサポートとセルフ・エフィカシーを高める親子運動

### 2) 外部連携団体からのお知らせ

■特設 Web 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)

厚生労働省「女性の健康週間」特設 Web コンテンツが公開されました。

[https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/womens\\_health/2024/](https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/womens_health/2024/)

「寝ても疲れがとれないなら要チェック! あなたの睡眠の質は大丈夫ですか?」の特設 Web コンテンツが公開されました。

[https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/sleep\\_quality/](https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/sleep_quality/)

■J-STOP ネクストアップデート・公開のお知らせ (禁煙推進学術ネットワークより)

### 3) 健康心理学コラム Vol. 135

「ストレス・コーピングにおける基盤としてのライフスキルの醸成とその測定」

嘉瀬 貴祥 (人間環境大学)

私は修士課程の頃からストレス・コーピングに関するテーマを中心に研究を続けていますが、主要なテーマの一つにライフスキルの醸成があります。健康心理学会ではライフスキルについてご存知の方が多いかと思いますが、WHO の定義では、「日常生活で生じる様々な問題や要求に対して、建設的かつ効果的に対処するために必要な能力」であると説明されており、私の研究テーマの中心となるストレスへの対処スキルのほか、意思決定やコミュニケーションにかかわる技能を含んだ広範な概念です。研究を始めた当初は、現在でも主要な研究対象の一つである首尾一貫感覚を始めとして、直接的にストレスへの対処に寄与する要因に注目していました。しかしながら、必要な資源を広く獲得するためには、日常生活の様々な出来事にうまく関わっていくことが肝要であるという視点を得た際に、ライフスキルに注目するようになりました。

現在では、このライフスキルの醸成が先述した首尾一貫感覚の向上につながるのではないかという観点から、健康教育プログラムの開発に取り組んでいます。これに関連して直近に行った研究では、国立青少年教育振興機構との協働のもと、以前開発した青年・成人用ライフスキル尺度 (嘉瀬他, 2016) の、4ヶ国語に対応した短縮版を開発しました (Kase & Endo, 2023)。今後はこれらの尺度を活用して、開発したプログラムの効果検証を行っていく計画です。

### 引用文献

Kase, T., & Endo, S. (2023). Cross-cultural validation of the short form of the life skills scale for adolescents and adults in adolescents in four countries. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 41, 434-444.

嘉瀬貴祥他 (2016). 青年・成人用ライフスキル尺度 (LSSAA) の作成. *心理学研究*, 87, 546-555.

-----  
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](mailto: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](mailto: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>