

日本健康心理学会メールマガジン No.2



2012年9月22日 第2号

Contents

- 1) 学会からのお知らせ
- 2) 研究推進委員会からのお知らせ
- 3) 健康心理学コラムvol.2 広島国際大学 田中秀樹先生

1) 学会からのお知らせ

<http://jahp.world.coocon.jp/jahp/index.html>

■2012年度 第25回大会は成功裡に終了しました。

第25回大会における理事長講演の内容がHPに掲載されました

<http://jahp.world.coocon.jp/jahp/25th/25th-1.pdf>

2013年度 第26回大会に関する情報が学会HPに掲載されました

<http://jahp.world.coocon.jp/jahp/26th.pdf>

2) 研究推進委員会からのお知らせ

■研究部会制度が開始します

グループ研究活動を推進するため、研究部会制度を発足させます。諸規定等未整理の状態でのスタートですが、主旨をご理解の上研究グループ立ち上げにご協力ください。

■この制度の概要

- ・10名程度のグループ（本学会員最低3名以上）を対象とします。
- ・承認されると「一般社団法人日本健康心理学会〇〇研究部会」として活動していただきます。
- ・今年度は、1.がん予防、2.自殺予防、3.看護・介護職支援、4.身体活動量増進、5.発達支援の5分野のいずれかのグループ研究を公募します。
- ・応募は専用フォームを用い、委員長 (f-yamada@kun.ohs.ac.jp)宛メール添付で。締切は10月20日に延長しました。
- ・助成金額は10万円以内で、グループ結成・研究集会等の活動に使用を限定します。
- ・年1回以上、公開の研究集会を開催してください。
- ・助成期間は2012年10月1日～2013年9月30日。（次年度より7月1日～6月30日）
- ・申請書類等応募方法については、ホームページをご覧ください。

■この制度のねらい

本制度は、本学会員ならびに健康心理士が、連携して共同研究を実施し、健康心理学の課題解決に取り組むことを推進するものです。中長期的には、健康心理学的介入効果を大規模サンプルを用いて評価するための研究プロジェクト作りを想定しています。研究部会が母体となり、文科省・厚生労働省等科研の申請に至ることを期待しています。

3) 健康心理学コラムvol.2 「地域住民や児童・生徒への睡眠マネージメント」（広島国際大学心理学部臨床心理学科 田中秀樹先生）

心身の健康と密接に関係する睡眠問題の予防や対処は、本人の健康、能力発揮のみならず、家族のQOLを考える上でも重要です。

当研究室では、心身の健康確保のために睡眠、生体リズムの観点からアプローチしています。

■睡眠健康教室を実践して

高齢者の睡眠改善のポイントは、日中の適正な覚醒維持、夕方以降の居眠り防止です。不眠に悩む中高年を対象に、短期集中型の習慣づけ教室（昼寝と夕方の軽い運動：2週間）を実施すると、睡眠や日中の状態、脚筋力やバランス感覚が改善することが多くの地域実践で確認されました。保健師や民生委員等、地域を知る人の参加も重要で、リーダーとして育成しノウハウを普及させることで健康コミュニティの形成につながります。

また、快眠には、1.深部体温の下降、2.手足末梢からの熱放散、3.脳が興奮してないこと等が重要であると伝えることで、臨機応変な工夫が可能になります。教室はうつ、認知症、転倒防止、施設等でも応用可能です。

■学校における睡眠教育

規則性の確保が睡眠には重要です。明るい所（窓際1M以内）での朝食はリズム調整に大切です。睡眠教育の導入として、ゼミ生が小中学校で睡眠授業、認知行動療法を応用した指導を行う場合もあります。知識教育と2週間のセルフモニタリングでも寝つきや眠気、意欲や基本的な生活習慣が改善し、目標達成により自尊感情も高められます。

今後、健康研究の充実には、対象に正しい知識を平易に伝えるとともに、現状ニーズを把握し、サポートして行く姿勢がますます重要になると思われれます。

■文献

- 1.睡眠改善学 2008 白川修一郎監修 ゆまに書房
- 2.睡眠学2:睡眠障害の理解と対応, 2011 宮崎総一郎他著 北大路書房

日本健康心理学会広報・ニューズレター委員会
<http://jahp-public.blogspot.jp/>

メールマガジンの配信停止、アドレス変更については下記アドレスまで。日本健康心理学会事務局 <jahp-post@bunken.co.jp>

メールマガジンへのご意見・ご感想については下記アドレスまで。広報・ニューズレター委員会 <jahp-ML@bunken.co.jp>