

Contents

- 1) 学会からのお知らせ
2) 健康心理学コラム vol. 49 早稲田大学 島崎崇史先生

1) 学会からのお知らせ (<http://jahp.wdc-jp.com/>)

■理事長挨拶

あけましておめでとうございます。
年頭にあたり、会員の皆様にご挨拶を申し上げます。
世界中どこを見渡しても痛ましい事件や事故が次々と起こり、社会や経済においても将来への予測がつかない状況です。
きっと従来のシステムや慣行が時代に合わず、過去の経験が活かされない状況が続く、様々な場でパラダイム・シフトが求められているのでしょう。

日本健康心理学会も同様、学会として存続していくために様々なパラダイム・シフトが求められます。

学会が外部に向けて行っている活動としては、たとえば情報提供のweb化を進め、会員でなくても学会誌を見ることができるようになりました。

いまや、従来から発行してきた情報誌「ヘルスサイコロジスト」のほか、第2の学会誌ともいえるSpecial Issueも次々とweb配信を行っています。

研究面のみならず、社会への態度表明も行っています。

たとえば、昨年度には、心理学関連学会では唯一、健康日本21推進全国連絡協議会に加盟し、心身の「心」だけでなく、「身」の健康づくりにおいても貢献する学会の姿勢を示しました。

また、昨年末の通称「ギャンブル法案」には、ギャンブル依存症への対策が不十分であるなど公的に懸念を表明しました。

現在では、他学会とともに、禁煙宣言を行う準備をしているところです。

このように、日本健康心理学会では、会員のみに限定したサービスではなく、広く社会を対象を広げることで健康心理学の発展や関心に関与できると信じています。

一方で、会費を支払っている会員それぞれにとってのメリットの内容が問われています。

研究とその実践への活用を目指す日本健康心理学会では、会員のニーズが幾重にも存在します。

たとえば、1) 研究レベルの担保、特に国際誌を中心に投稿を推奨する試み、2) 現場において行動科学の適用など実践面で活用できる技法や介入方法の紹介、そして3) 健康心理学そのものの発展に寄与する「新しい視点」の掘り起こし、などです。

様々な会員のニーズに合うように、刺激を与え続けることが学会の使命と心得ています。

これらの活動へのご理解は、年次大会が活発化してきたことに見て取れます。

準備委員会がご努力を重ねてきた証ではありますが、参加人数が増加傾向にあること、なによりも大会時の懇親会には定員を超える参加者が集うようになったことです。

学会では、本年も理事会、常任理事会、各種委員会を中心に様々なことに挑戦していきます。

会員の皆様には、引き続き学会活動へのご理解、そしてさらに大きなコミットメントをお願いする次第です。

一般社団法人日本健康心理学会理事会 常任理事会 各種委員会を代表して

竹中晃二

■年会費納入のお願い(財務委員会より)

今年度の会費納入を、冒頭の表示でお確かめください。

あと二割ほどの方が未納の状態です。

未納が続くと会員資格を失い、各種サービスも受けられなくなっていくます。

学会の運営にも、大きな支障となります。

今年度の会費は今年度のうちに納め、新年度への安定した活動の継続に、ご協力をお願いいたします。

■「Journal of Health Psychology Research」の発刊および早期公開(機関誌編集委員会より)

機関誌「Journal of Health Psychology Research」に改称してからはじめての冊子体機関誌(通常号)がまもなく刊行されます(2/1)。J-STAGEの方では、同日電子発刊予定のSpecial Issue号がすでに早期公開されていますので、あわせてご覧いただければと思います。

Subscriber number、Passwordがお分かりにならない場合には、その旨、jahp-edit@bunken.co.jpまでお知らせ下さい。

(J-STAGE)

https://www.jstage.jst.go.jp/browse/jhpr/advpub/0/_contents/-char/ja/

■「日本健康マスター検定」のご案内(健康日本21推進全国連絡協議会より)

一般社団法人日本健康生活推進協会では、健康リテラシーの習得度を高める「日本健康マスター検定」の第一回試験(2月26日)を、当初計画から会場が増え、全国11か所で開催致します。

詳しくは<http://jahp.wdc-jp.com/news/news.html#a170106>

■日本健康心理学会第30回大会(明治大学)

第30回記念大会のホームページが公開されました。

詳しくは<http://jahp.wdc-jp.com/conf/30th/index.html>

2) 健康心理学コラム Vol. 49

「日本人の精神性と健康行動」

島崎崇史(早稲田大学 人間科学学術院)

健康心理学の世界では、日本発祥の理論や健康支援の方法がまだまだ少ないように思います。

周知のとおりですが、日本人は健康寿命、平均寿命共に世界第一位です。

もっと日本人の精神性や健康行動に基づいた理論や支援の方法があってもいいのではないかと感じています。

世界屈指の健康長寿な民族である日本人がおこなっている健康行

動に興味を持ち、健康行動が習慣化している方を対象に調査してみると、「三食規則正しい食事」、「家事や散歩で身体活動」、「趣味活動でストレス解消」など、心理的負担が少なく、日常生活において実行可能性の高い行動ばかりでした(島崎, 2016)。

これらの行動は、将軍ですら 50 歳前後で亡くなっていた江戸時代に 80 歳を超える長寿であった貝原益軒が健康法をまとめた『養生訓』で紹介されている内容とも近似しています。

生活様式の利便化が著しい昨今、我々は、代々受け継がれてきたはずの養生(健康)法や、自分の心身を大切にするという精神性を見失い、わが国よりも深刻な健康課題を抱える諸外国で生まれた健康づくりの理論や方法に頼らざるを得なくなっているのかもしれない。

日本の健康心理学の発展は、欧米で生まれた叡智を借りて発展してきたという側面が大きいように思います。

これからは世界一健康長寿な国として、世界中の人たちが真似たいと思うような、対象者の心理面を考慮した健康づくりの理論や支援の方法を提言できないかと、日々妄想しています。

文献

島崎崇史(2016). 早稲田大学エウプラクシス叢書 ヘルスコミュニケーション：健康行動を習慣化させるための支援, 早稲田大学出版部.

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-post@bunken.co.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-ML@bunken.co.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

<http://jahp.wdc-jp.com/health/health1.html>