

2019年10月24日発行

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>

Contents

- 1) 学会からのお知らせ
- 2) 健康心理学コラム vol. 82 「内受容感覚と健康」 依田 麻子 (日本大学)

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

■健康心理学事典 (丸善) の出版と、本学会会員専用特別価格での販売のお知らせ (健康心理学事典編集委員会)

学会編の出版物である「健康心理学事典」が先月出版されました。会員の方には、出版元の丸善出版より特別価格にてご提供いただけることとなりました。

是非、ご購入いただければと存じます。

(『事典のパンフレット』と『特別価格での申込書』を添付ファイルにてお送りします。)

2) 健康心理学コラム Vol. 82

「内受容感覚と健康」
依田 麻子 (日本大学)

内受容感覚 (interoception) という語に初めて興味を持ったのは、もう30年以上前のことです。内受容感覚とは簡単に言えば内臓や血管の状態と関連のある感覚のことを指しています。この感覚に興味を持ったきっかけは、バイオフィードバックを用いた心拍制御能力の個人差研究でした。制御するためには、制御対象を知る、あるいは感じる必要があると考えました。その後、心拍の制御のみならず、情動との関連性に興味を持ちました (山本, 1995)。しかし、最初に悩んだのが、どうやって内受容感覚を測定するのか、ということです。私は心拍制御に興味があったため、心臓活動に関連する感覚をターゲットとし、拍動検出課題という実験的な方法を採用しました。しかし、これが内受容感覚すべてを測定しているわけではありません。近年、内受容感覚の研究が情動との関連で再び増えてきました (Critchley & Garfinkel, 2017)。その大きな理由の一つは、脳活動の測定技術の進歩により、情動研究が進んだことにあると思います。なつかしいような嬉しいような感じですが、内受容感覚には明らかにならなければならない問題が沢山あります。自分自身の身体情報を自分自身で知ることができれば、そのことを通して必要な自己制御が可能となり、健康にも大きく貢献するでしょう。この研究分野が更に発展し、内受容感覚の様々な側面が明らかになる日が来ることを楽しみにしています。

文献

Critchley, H. D. & Garfinkel, S. N. (2017). Interoception and emotion. *Current Opinion in Psychology*, 17, 7-14.

<<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.04.020>>

山本 (依田) 麻子 (1995). 心臓活動の知覚能力とストレス刺激に対する生理的反応性および不安水準の関連性. *生理心理学と精神生理学*, 13, 56-64.
