

2020年1月24日発行

Contents

- 1) 学会からのお知らせ
- 2) 健康心理学コラム vol. 85 「今必要な健康心理学実践の研究」 野口京子 (文化学園大学)

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

■関西・関東地区 健康心理学研究会のご案内 (研修委員会より)

【関西地区：第120回】

日時：2月1日(土) 14時～

場所：関西医科大学 看護学部棟

【関東地区：第121回】

日時：3月7日(土) 13時30分～

場所：桜美林大学 千駄ヶ谷キャンパス 1階ホール

●講師：山田 富美雄 (関西福祉科学大学心理科学部 教授)

●内容：「災害時のメンタルヘルスケア：ASD から PTSD への移行を防ぎ PTG につなげる」

●概要：大地震などの災害の後、被災者は急性ストレス障害 (ASD) の症状を示す。ASD は次第に PTSD へと移行する可能性があるため、何らかの応急措置としての心理的ケア (PFA) が考案され実践されてきた。

健康心理学では災害時の実践から、ストレスマネジメント教育が有効な介入法になることが明らかとなっている。阪神淡路大震災における私たちのアプローチはその1つであり、東日本大震災でも適用がなされた。本研修では、被災児を対象とした学校で実施する震災ストレスマネジメント教育の実践事例を土台とした解説をおこなう。来たるべき大災害への準備として学んで欲しい。また、ASD から PTSD への移行を阻止する試みに加え、PTG (外傷後成長：Posttraumatic Growth) へと導くアプローチを提案する。

※研修概要についてファイルも添付しておりますので、ご確認ください。

研究会のお申込みは、ウェブサイトをご確認下さい。

<http://jahp.wdc-jp.com/kensyu/kensyu2.html>

2) 健康心理学コラム Vol. 85

「今必要な健康心理学実践の研究」

野口 京子 (文化学園大学)

1990年に1年間、ニューヨークから、金子書房の月刊誌『Mind Today』に「コラム：アメリカの健康事情」を執筆していた。そのころ日本では健康心理学会の活動が始まり、アメリカでは、J. D. Matarazzo や R. S. Lazarus 等が、行動的免疫 (Behavioral immunogen) やストレス・コーピングなどそれぞれの知見の日常生活での定着化を試みていたころであった。

それから30年後の現在、日本はどうであろうか。2023年に目指す「健康日本21」の第2次計画」をみても、人間が健康で幸せになるために今

までとほぼ同じ目標がくりかえし載っている。頭ではわかっているけれど内容を実践しきれないからであろう。ここは健康心理学が最も貢献できる領域であるので、我々は実践力を養う方法に力を注ぐべきであろう。

芸術でもスポーツでもその奥義は指導者が誰にでも教えてよいのであり、優れた弟子は、試行錯誤しながら練習をし、何度もそれを繰り返し身に着けていく。健康行動の「3日坊主の繰り返し」を試行錯誤の繰り返しと重ねて、とても良い方法とし、私は、学生に勧めてきた。

Stanford 大学の Emma Seppala は、著書『The Happiness Track』で、幸福があなたを成功させるか、成功を加速するための科学の適用、などの課題を挙げながら、ある程度の楽しさや幸福感なしには真の成功が生まれることはない、問いに答えている。彼女の勧めは、自然の中に身を置く時間をもつこと、他者の為に何かをすることであるが、同感である。退職して数カ月、「自分のために感動を！」「社会貢献で他者との共感体験を！」が、これからのテーマとなったので、そのための基盤として「健康行動の実践の研究」も進めていきたい。

引用文献

Emma Seppala (2016) The Happiness Track: How to Apply the Science of Happiness to Accelerate Your Success. Harper One, California.

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>