

2020年3月25日発行

Contents

- 1) 学会からのお知らせ
- 2) 健康心理学コラム vol. 87「認知バイアスの個人差とウェルビーイング」 高比良 美詠子 (立正大学)

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

■新型コロナウイルス感染症対応に関しまして (理事長より)
新型コロナウイルス対応が、国内外で大きな課題となっていますが、会員の皆様いかがお過ごしでしょうか。職場等で直接・間接に対応に関わられている方も、一生活者として苦慮されておられる方も少なくないと思います。そのご尽力に感謝し、ご苦労にお見舞い申し上げます。なお本学会は健康心理学の専門家の集まりです。健康行動の教育や行動制限下のストレスマネジメント、社会不安への対応など、専門性をもって貢献できる点を見いだしていけるとと思います。しばらくは大変な時期が続くかもしれませんが、冷静な対応を心がけ、また呼びかけながら、長期的な視野を持ってとるべき道を探し、できることを共に考えていければと願っております。(2020年3月5日執筆) 理事長・田中共子

■2020年度アーリーキャリアヘルスサイコロジスト賞募集について (国際委員会より)
2020年度アーリーキャリアヘルスサイコロジスト (ECHP) 賞は、今般の国際情勢を考慮し、募集を延期します。今年度の募集時期などの詳細は、今後、本メールマガジン等で周知していきます。

■日本健康心理学会第33回大会の開催について (第33回大会事務局より)
日程：2020年11月21日(土)・22日(日)
会場：東北学院大学土樋キャンパス ホーイ記念館 (仙台市青葉区)
大会テーマ：「人生100年時代の健康心理学」
基調講演 (11月22日午後)：辻一郎先生 (東北大学医学部)「ポジティブ・サイコロジーと健康寿命」
※東北学院大学の来年度授業日程の都合により、第32回大会の折にご案内した日程からは、1日前倒しとなりましたことをお詫び申し上げます。

案内ポスターを添付しておりますので、ご覧ください。

2) 健康心理学コラム Vol. 87

「認知バイアスの個人差とウェルビーイング」
高比良 美詠子 (立正大学)

精神疾患の治療および予防に関しては、その精神疾患に特有の認知バイアス (個人の考え方の歪み) に着目し、介入する方法が古くから行われています。抑うつ認知行動療法などは、その代表例です。しかし、精神疾患を患っている人だけが、認知バイアスを示すわけではありません。例えば、社会心理学や認知心理学、行動経済学の分野にお

いて、人の判断は必ずしも合理的ではないことが実証されてきました。そして、このような非合理的な判断を行うことで、個人の健康状態、人間関係、仕事の業績、家計収支などが損なわれることも明らかになってきました。そのため、精神疾患を患っていない人も、自らが示しがちな認知バイアスの特徴を理解し、制御していくように普段から心がけることが、ウェルビーイングの向上・維持にとって重要だと言えます。

しかし、臨床心理学以外の分野で行われてきたこれらの認知バイアス研究は、「ヒトという種が一般的に持っている非合理性」を明らかにする部分に力点があり、バイアスの個人差にはあまり注目してきませんでした。そのため、人が日常生活の中で示しがちな認知バイアスの個人差を総合的に測定し、個人に適した形で介入する方法を確立することが、これからの課題になると思います。その第一歩として、これまでに提案されたさまざまな種類の認知バイアスをクイズ形式で理解する Web サイトを、共同で制作しました (池田・森・高比良・宮本, 2020)。今後は、このような試みを発展させて認知バイアスに介入していくことで、ウェルビーイングの向上を目指したいと考えています。

引用文献

池田 まさみ・森 津太子・高比良 美詠子・宮本 康司 (2018). 錯視コレクション

Retrieved from http://www.jumonji-u.ac.jp/sscs/ikedai/cognitive_bias/index.html (2020/3/31 に「錯視コレクション100」としてリニューアルオープン)

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>