

## ムーブメント 2020 年度本明記念賞の 選考経過と講評



本明記念賞選考委員長 大木桃代 (文教大学)

本年度の本明記念賞は、機関誌“Journal of Health Psychology Research” Vol. 32 (No. 1, No. 2) に掲載された原著論文 4 編を対象として選考されました。

まず 1 次選考として、選考委員の投票によって審査が行われ、受賞候補論文が以下の 3 編に絞られました。①島井哲志先生他 2 名による「日本人成人の発達段階による人生の意味の変化—得点レベルと関連要因の検討—」、②春田悠佳先生他 1 名による「子宮頸がん検診受診の行動変容ステージを説明する認知変数—行動実行モデルを用いた検討—」、③岡田ゆみ先生による「壮中年期の人びとの飲酒動機と問題飲酒に関する研究—性別による DMQ-R と AUDIT の検討—」(掲載順)。

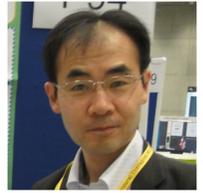
次に、この 3 編の論文を対象として 2 次選考が行われました。審査の観点は従来と同様、①論文展開の論理性、研究の方法・技術の独創性、②成果の学会・学界への貢献、③成果の健康心理・教育・保健・福祉実践への寄与、の 3 点です。16 名の選考委員が各観点 100 点満点、合計 300 点満点で評価し、それに基づいて慎重に選考いたしました。いずれも健康心理学への貢献が大きく優れた内容の論文でしたが、全員の総合評価が最も高かった、島井哲志先生・有光興記先生・マイケル・F・スティーガー先生 3 名の共著による「日本人成人の発達段階による人生の意味の変化—得点レベルと関連要因の検

討—」(Vol. 32, No. 1, 1-11) が受賞論文として推薦され、理事会において承認されました。

本研究は日本人の「人生の意味」について、「人生の意味尺度」の因子構造を検討し、各下位尺度間およびウェルビーイングなどとの関連を、男女各 1000 名、計 2000 名を対象に発達段階別に検討した論文です。幅広い年代を対象者として生涯発達の視点から人生の意味や意義の理解の程度を検討している点、デモグラフィック変数との関係を網羅的に検討して分析した点、国際比較可能な方法で測定し比較文化的な観点から検討した点などが高く評価されました。特に研究計画の緻密さや分析の枠組み、考察の論理的展開などについては、他の研究者の参考になる質の高い論文であると多くの審査者からコメントされております。また、幸福感に代表されるポジティブな側面から心身の健康増進を目指すアプローチを考えた点も、健康心理学における重要な基礎的知見となる論文であるといえます。一方で、発達段階の検討が主目的であるにもかかわらず、横断的な手法で相関研究である点が課題として指摘されました。この指摘を踏まえ、さらなる発展が期待されます。

今年度は残念ながら、1 次選考の対象論文数があまり多くありませんでした。若手研究者をはじめ多くの会員の皆様から、ぜひ積極的に研究成果をご投稿いただきますよう、よろしく願いいたします。

## トラウマ筆記による心身健康の増進： 研究動向と実践への展開



徳島大学大学院社会産業理工学研究部 佐藤健二

### 1. はじめに

トラウマに関する情動や思考を筆記によって開示することが心身の健康を増進させる。Pennebaker, J. W. によって 1986 年に創始された「筆記開示 (written disclosure)」は、後に「筆記表現 (expressive writing)」と呼ばれるが (以降、筆記と表記)、2020 年現在に至るまで、膨大な研究成果を主として欧米で挙げている。以下、その手続き、成果、メカニズムの考察、それに基づく構造化筆記の効果、近年における実践的展開を概説する。

### 2. トラウマ筆記による心身健康の増進

1986 年の最初の研究では、健常大学生 46 名をトラウマ感情群、トラウマ事実群、トラウマ連合群 (感情と事実の両方を筆記する)、統制群に無作為に配置した。各群とも、1 日 15 分間、4 日連続で筆記が行われた。トラウマ連合群に対して「あなたの人生で最も精神的に動揺したトラウマについて書きつづけてください。文法や綴り、文章構成は気にしないでください。筆記している間、その経験に関する心の奥底にある感情や考えを論じて下さい」と教示した。大学の健康センターへの月平均訪問回数に関して、トラウマ連合群だけで変化が認められず (他群では増大)、健康の維持効果が示された。

トラウマは、精神医学上は、心的外傷後ストレス障害 (Posttraumatic Stress Disorder: PTSD) の診断基準 A (「実際にまたは危うく死ぬ、重症を負う、性的暴力を受ける出来事」) に見られるように、生命を脅かす危険な性質を持つ出来事である。しかし、アメリカ人大学生が書くトラウマは、高頻度順に家族・友人の死、両親の離婚・別居、同性・異性の人間関係の破綻であった。その「トラウマ」は必ずし

も「死」に関する経験を含まない。その点で、筆記研究におけるトラウマは、広義のトラウマとして「経験当時と同じ恐怖や不快感を当該個人にもたらし続ける出来事。出来事の性質は、必ずしも生命を脅かす危険なものではない」と定義される (佐藤, 2019)。

筆記は喘息や関節リウマチの患者の呼吸機能や症状を改善し、ワーキングメモリ (WM) 容量を増大させる、といった成果を示してきた。146 件の研究を対象としたメタ分析によれば、心理的健康、身体的健康、全般的機能について有効性が認められている (効果量の平均値  $r=.075$ )。複数のメタ分析の論文の展望から、有意だが「小さい」効果量があると結論づけられている (展望として佐藤 (2019))。

### 3. トラウマ筆記のメカニズム

筆記のメカニズムとして「認知」と「曝露」の 2 つが有力である (曝露技法は後述)。

Pennebaker は、筆記内容から抽出した感情語 (ポジティブ、ネガティブ感情に関連する語彙) や認知語 (洞察、因果に関する語彙) の使用頻度の変化と健康状態との関連性を検討した。その結果、ポジティブな情動語の使用が多いほどその後の健康状態が良く、ネガティブ情動語の数が中程度の場合と認知語の使用の増加が、健康増進と関連していた。

「認知語が増える」という現象は、症状を認知と行動の観点から説明する認知行動療法の立場からは、トラウマ、自己に関する信念に対する適応的な解釈が増大することと解釈できる。したがって、認知的再評価や認知的再体制化が促進されるよう構造化された筆記 (構造化筆記) が、従来の筆記 (自由に感情や思考を筆記するという点で、以降、自由開示と呼ぶ) より効果的と予想される。

## 4. ト라우マの構造化筆記の効果

筆者の研究室における、代表的な構造化筆記の成果として、伊藤ら（2009）の研究を紹介する。トラウマを有する健常大学生 25 名が構造化筆記群、自由筆記群、統制群に無作為に配置された。構造化筆記群について、セッション 1 では、自由筆記同様に、感情や思考、セッション 2 では、実験参加者の持つ自己や世界に関する不適応な考えの妥当性、セッション 3 では、自分と同じ状況に陥った友人に対する助言が筆記された。

ストレスホルモンであるコルチゾール値について、全群で実験前と比較して 2 週間後、3 ヶ月後に低下し、低減効果が見られた。しかし、1 ヶ月後フォローアップ時に統制群のみ値が上昇し、トラウマ筆記の両群は内分泌系の改善効果を維持させる可能性が示唆された。WM 容量について、構造化筆記群が統制群と比較して、増大する傾向を示した。構造化筆記群において、トラウマ、自己に関する信念の認知内容が適応的なものへと変容し、侵入思考の低減、WM 容量の向上、コルチゾール低減の維持が生じたと示唆される。

上記の構造化筆記の観点は、認知内容の変容であった。しかし、近年、マインドフルネス認知療法において、認知内容ではなく、認知との関わり方を変容させることが重要と言われ、筆記も同様と考えられた。すなわち「自分はまったく無能な人間だ」という認知が生じたとしても、それを「自分は大概うまくやれる」のように変えるのではなく、「これは考えに過ぎない」と考えるなど、「ネガティブな思考から距離をおくこと」が効果的と考えられる。実際、距離をおけた程度が高い者は低い者よりも、外傷後ストレス反応がより早い時期に低減することが示唆されている。

## 5. 筆記の実践的展開

乳がん患者に対するランダム化比較試験のメタ分析では、ガン罹患体験に関する感情や体験から得られた利益に関する筆記群は、統制群と比べてネガティブな身体症状について、有意な低減を示していた（Zhou et al., 2015）。

PTSD 治療にエビデンスを示す介入技法は不安喚

起刺激に対する曝露の要素を共通に有するが、その四分の一の参加者はドロップアウトする。そこで PTSD 患者に対する短期間の曝露技法として開発されたのが筆記曝露療法（written exposure therapy: WET）である（Sloan & Marx, 2019）。

WET は 5 回の筆記セッションから構成され、トラウマ記憶、その記憶を想起させる事柄に筆記を通じて曝露させる。PTSD 治療にエビデンスを示す技法の 1 つである認知処理療法（Cognitive Processing Therapy）と比較した結果、セッション数が少ないにも関わらず、WET は同等の効果であった。

## 6. おわりに

Pennebaker によるオリジナルのトラウマ筆記は、欧米では効果が実証されているものの、本邦で同様の効果を示した報告は少ない。しかし、上述の伊藤ら（2009）他、その変法は、健常大学生を対象として、一定の成果を示している。欧米における近年の実践的展開からも、対象に応じた変法が成果を挙げている。本邦においても、対象の特性に応じた変法の考案と実践的展開が期待される。

## 文献

- 伊藤大輔・佐藤健二・鈴木伸一（2009）トラウマの開示が心身の健康に及ぼす影響—構造化開示群、自由開示群、統制群の比較—。行動療法研究, 35, 1-12.
- 佐藤健二（2019）筆記療法の実践。臨床心理学, 19, 692-697.
- Sloan, D. M. & Marx, B. P. (2019) Written exposure therapy for PTSD: A brief treatment approach for mental health professionals. Washington, DC: American Psychological Association.
- Zhou, C., Wu, Y., An, S., & Li, X. (2015) Effect of expressive writing intervention on health outcomes in breast cancer patients: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. PLoS ONE, 10, e0131802. Doi: 10.1371/journal.pone.0131802.

# 女性アスリートの三主徴とストレス — 審美系選手への支援策 —



岐阜聖徳学園大学教育学部 煙山千尋

## 女性アスリートの三主徴とストレス

高い競技レベルを要求されるアスリートの中には、身体、心理、行動面に渡る様々な問題を呈する者がいます。これらに加え、女性アスリートは女性特有の健康問題、すなわち、Low energy availability (利用可能エネルギー不足)、運動性無月経、骨粗鬆症の3つの症状を特徴とした健康問題のリスクにも曝されています。この3つの症状は、女性アスリートの三主徴 (Female Athlete Triad; FAT) と呼ばれ、3つの症状のそれぞれが関連し合った状態で出現することが指摘されています。そして、FATは、競技力に関係なく女性アスリートなら誰でも陥る可能性があることも報告されているため、有効な予防方法および改善策の開発は急務であると考えます。

FATの出現は、継続的な激しい練習や日々の食事制限により摂取エネルギーの割合が低下することが原因の全てではなく、心理的ストレスも原因の1つであることが示されています。例えば、月経異常には、トレーニング内容やチーム内の人間関係のストレスが原因となることや、体脂肪や体重の維持・減少への努力に関するストレス要因が摂食障害や月経障害を引き起こす危険性も示唆されています。

筆者らはこれまでに、FATをはじめとする女性アスリートの健康問題やストレス問題を改善、解決する支援策を探ってきました。とりわけ、健康心理学的な観点から、単に競技力向上だけでなく、選手の包括的な健康を支援することを目指して研究を進めています。本稿では、それらの取り組みの一例を紹介し、研究進行中の女性アスリートへの支援についてまとめます。

## 女性アスリートの健康問題の改善、予防のためのストレス研究

女性アスリートのストレスの様相を確認し、健康問題の解決のための心理的支援方法を見出すために、健康心理学におけるストレス研究の中核をなす

理論であるトランスアクションルモデルを基に、女性アスリートのストレスモデルの検討を行いました (煙山他, 2015)。また、この研究では、FATの有無による影響の差異についても検討されました。分析の結果、FATを発症している場合、ストレスのある状況を深刻に捉えずに楽観的に受け止めることにより、心理的ストレス反応 (無気力、抑うつ) が低減する可能性が示唆されました。また、問題解決を先送りしたり諦めたりする対処は、多くのストレス反応を引き起こし得ることも示され、ストレス反応の表出を最小限に抑えるためのストレス対処方法を習得する必要性が浮き彫りとなりました。

さらに、FATのリスクが高いとされている審美系の競技である新体操選手を対象とした研究においては、FATの自覚のある選手のストレス得点が無自覚の選手より高いことがわかりました (煙山他, 2020)。また、競技力を発揮できないことや競技環境に関するストレス要因を高く認知すると、心理面、身体面、社会面といった多岐に渡るストレス反応が表出する結果が認められました。加えて、体重や体型を維持するための苦勞が身体的疲労感を増大させ、自分自身が女性らしさのイメージと異なると認識することが社会的不適応につながる結果が示されました。

## 女性アスリートの健康問題の改善、予防のための支援策— 審美系選手に対して —

### 1 選手への支援

「選手自身は無理な減量が不健康で危険だということを知っている。でも言われるとおりに痩せないと選手になれない。」

新体操競技を引退した元アスリートの言葉です。このように、選手の中には無理な減量が危険であることを認識しているにも関わらず、痩せなければパフォーマンスが下がり、選手になれないかもしれないことを恐れ、不健康な食行動をとる者が少なからずいます。そして、食べてしまったから後悔し、摂

食障害に陥る選手の事例もあります。さらに、月経がないことは自分が頑張っている証拠であり強い選手の証だという間違った認識を持つ者もいます。このように、競技者でいることや競技力を優先させるあまり、極端な固定観念を持ち、心身の不調を認識しつつも解決することを先送りすることにより、健康問題の発見が遅れ重篤化することがあります。このような不適切な慣例はスポーツにおいてしばしば見られます。しかし、選手は疑問に思いつつも「当たり前のこと」として受け入れて自身を追い込んでおり、これにより重大な健康問題が益々深刻化していると考えられます。

そこで、まずは選手に対する不適切な食行動を予防する計画的で健康的な体重・体型管理法を提案する健康教育の実践が必要です。また、無理な食事制限が骨粗鬆症による骨折を引き起こしやすくなり、競技に対する努力がむしろ選手生命を脅かす危険性があることなども知る必要があります。次に、選手は、減量や体型の維持に関するストレスを常に抱えており、このことが極端な食行動を引き起こしFATのような健康問題に直結する危険があるため、ストレス管理能力を養成する心理的支援も重要です。

## 2 指導者への支援

指導者の多くは競技経験者であり、一定の競技力を持つ成功者であるといえます。そのため、現役時代からの慣例で、不健康な方法や認識であったとしても、その方法が成功を導く「常識」として伝承されることも珍しくありません。近年では、FATに対する認識が高まり、研修会等も活発に行われています。そのような場で、指導者自身が選手と同様に工

ビデンスに基づく最新の知識や指導法を学び、問題意識を持つことが重要です。特に、女性アスリートは男性アスリートと比べて指導者への依存性が高いといわれています。選手の認識を適切に変容し、健康行動の実践に導く意味でも、指導者の役割は大きいと考えられます。

## 3 保護者への支援

ジュニアアスリートの場合、保護者が生活習慣に大きく関与しています。ところが、保護者がたくさん食事を用意するため選手が食べてしまい体重が減らず、指導者に叱られるという事例もあり、選手の大きなストレス要因になることが懸念されています。そのため、保護者に対しても、選手の食生活をはじめとする生活習慣への理解を促し、適切な食事の質や量、規則正しい生活の確保を扶助するための支援を行う必要があります。また、トップ選手の場合、競技に関わる時間が長時間となるため、指導者が親のような役割を担うことも珍しくありません。その場合は、指導者が選手の生活習慣の指導や助言をすることも必要となります。

## 文献

- 煙山千尋, 尼崎光洋 (2015). 女性スポーツ選手の競技ストレスモデルの構築 岐阜聖徳学園大学紀要〈教育学部編〉54, 137-142.
- 煙山千尋・大城順子・尼崎光洋 (2020). 新体操選手を対象とした女性アスリートの三主徴に関する研究 岐阜聖徳学園大学紀要〈教育学部編〉57, 31-38.

# 子宮頸がん検診受診を説明する認知変数



上智大学大学院 春田悠佳

## がん検診受診増加を目指した対策の必要性

近年日本では、20-40代の若い女性において子宮頸がんの罹患率および死亡率が増加している。子宮頸がんの減少には20歳からの子宮頸がん検診の定期受診が有効であり、検診受診率向上を目指してこれまでに検診の無料クーポンの配布や受診勧奨キャンペーンが行われてきた。しかし受診率は特に20-24歳で低迷しており、彼女らの実際の受診行動へと結びつく効果的な受診勧奨が必要である。

## 行動変容における理論使用の意義

受診率を上げるには、受診しない状態から受診する状態へと一人一人が行動変容を起こす必要がある。行動変容を考えるうえで役に立つのが、健康行動やその変容に関する種々の理論である。理論とは事象や行動を理解するための体系的な方法であり、事象や行動を予測する変数（例えば態度や行動意図）のセットから成る（Glanz & Bishop, 2010）。

理論を使用するとヘルスプロモーションや行動変容を目指した介入の設計と評価ができる。具体的には、まず我々は理論に含まれる変数を用いて人々が健康行動を実施する/しない理由を解明できる。次にそれをもとに行動変容を目指した介入を設計できる。さらに介入を行った後には、介入でターゲットとした変数、および介入のアウトカム（多くは望ましい健康行動）における効果をそれぞれ弁別して評価できる。これにより我々は介入を具体的に修正・改善でき、より有効な介入を提案できる。理論に基づくと、行動を理解したうえで介入を設計、評価、改善できるため、理論に基づかずに設計された介入よりも、行動変容に成功する可能性が高い。

## 子宮頸がん検診受診を説明する変数

本学会誌に掲載された研究（春田・樋口, 2020）

では、このような理論を用いて20-24歳日本人女性の子宮頸がん検診受診を説明する変数を探った。理論に基づいて子宮頸がん検診受診を検討した先行研究はすでに存在するが、そこで使用された理論では行動意図を説明できても行動が十分に説明できないという問題を含んでいた。するとそれらの研究に基づき介入を行って行動意図が向上しても、行動までは変容しない可能性が考えられた。そこで本研究では、これを解決する2つのモデル・プロトタイプモデル（Gibbons et al., 1998）およびHAPA（Health Action Process Approach; Schwarzer, 2008）を導入し、行動の説明力向上を図った。

さらに本研究では従属変数として行動変容ステージ（stage of change; Prochaska & DiClemente, 1983）を用いた。これは行動の変容過程を、行動を起こそうと思わない段階（無関心期）から定期的に行動を実施している段階（維持期）まで5つに分ける考え方である。本研究では先のモデルに含まれる変数を用い、(1) 検診受診に関心のない無関心期と、検診受診に関心のある関心期の違い、そして(2) 関心期と、検診を受診したことのある実行/維持期の違いを説明する変数を検討した。

その結果、(1) 無関心期と関心期の違いを検診受診意図（検診を受けようと思う程度）が、(2) 関心期と実行/維持期の違いを行動計画（検診受診に向けた具体的な計画立案の程度）が最も説明した。ここより、(1) 無関心期の人々を関心期に前進させるには検診受診意図の向上が、(2) 関心期の人々を実行/維持期に前進させるには行動計画の増加が重要であることが示唆された。本研究で重要であることがわかった検診受診意図および行動計画の変数に対し、今後はそれらを変容させる介入を行い、行動変容ステージをより実行のステージへと近づけ、受診行動を増やすことを目指している。

## 教員×健康心理士として何ができるのか



聖学院中学校高等学校 川西祐毅

### 音楽×心理との出会い

私は桐朋音楽大学で声楽を専攻しましたが、在学中、音楽以外では東洋の身体技法や身体心理を実践する授業が一番印象に残っています。その授業では古武術の他、自分との向き合い方、ヨガや呼吸法、感情と体の使い方の関係性など、とても大切なことを学ぶことが出来ました。その学びは今日でも本当に大切な芯となっています。

大学卒業後、演奏、指導、教育の分野で活動していく中で、心理との関係性をさらに学ぶ必要があることを強く感じました。そして大学の体育の授業でお世話になった長谷川智先生とお話する中で健康心理学と出会い、桜美林大学大学院で学ぶこととなりました。大学院では山口創教授のゼミに参加しました。教員と学生という二足の草鞋で大変な部分もありましたが、とても充実した学びを得ることができました。

### 教員×健康心理学

よく「なぜ音楽とかけ離れた健康心理学を学んでいるのですか？」と聞かれるのですが、私にとって両者は切っても切れないものです。何故なら、音楽は人と人との関係という意味で、心理学と深く関わりあっているからです。

現在、AI時代が到来し、社会が大きな変化を迎えようとしています。このような状況の中で、コミュニケーションの重要性はより高まると考えられます。例えば2017年に発表された研究<sup>1)</sup>には、心理学に関わるものが複数含まれています。学習においても、傾聴や協働的な活動をより行いやすくし、より創造的な活動を行えるような教育環境の重要性を感じています。

4月7日に日本全体への緊急事態宣言が出され、教育分野においては学校に登校できなくなるという事態が生じました。それに対して様々な形の対応策がとられましたが、「学びへの不安」「孤立感」「人間関係」「ストレス」等の課題が浮き彫りとなりました。

現在勤務している学校ではオンラインでの授業が

早い段階で始まり、その後は登校（4日間）とオンライン（2日間）が併用されていました。オンラインでは教科だけではなく様々な学びが実施され、私はその中で「ストレスって何だろう？」という講座を実施しました。ある学年で参加を希望した生徒40人弱が対象でした。そこでは、ただ講義をするのではなく、匿名でのGoogleフォーム等を用いながら、ストレスについて学び、自分たちが答えたデータを活用して学習することに挑戦しました。多くの生徒が、ストレス解消について、方法が思いつかないという課題を抱えていましたが、この授業が、私を含めた他者の解消法を知る機会となり、「時代に合った授業だと思えます。」との意見も頂きました。私は、なによりも興味を持ちながら参加してくれたことを嬉しく思いました。1コマの短い授業ですが、スクールカウンセラーにも相談しながら授業を作成しました。今後、そこで得たデータを共有して、より良い環境を作りながら学べるように、取り組みを継続していけたらと考えています。

教員×健康心理学を通し、生徒のwell-beingを更に高め、若い時からストレスや健康に関心を持ってもらうよう努力したいと思っています。そして日々アップデートを繰り返し、彼らだからこそ出来る創造と発信のために協働しながら、より良い社会の構築の一助になればと願っています。

- 1) The future of skills: Employment in 2030 (H Bakhshi, JM Downing, MA Osborne, P Schneider)



# 大会レポート

一般社団法人日本健康心理学会事務局長・神奈川大学 山蔦圭輔

2020年11月16日(月)から11月22日(日)を会期とし、一般社団法人日本健康心理学会第33回大会が、初のバーチャル大会として開催されました。今年に入り、COVID-19の影響を受け、それまで予定しておりました、東北学院大学における大会開催を見合わせ、今回のバーチャル大会の準備に入りました。通常の大회를開催すべく準備を進めていただきました大会準備委員長の堀毛裕子先生、事務局長の金井嘉宏先生はじめ、精力的に準備をお進めいただきました委員の先生方に深く感謝申し上げます。また時が経ち、東北のすばらしい環境の中で会員一同が集い、健康心理学研究ならびに実践の成果が数多く発信されることを願っております。

さて、第33回のバーチャル大会を開催するにあたり、本学会副理事長の岡安孝弘先生を中心に準備が進められました。大会テーマを「新生活様式と健康心理学」と題し、理事長講演のほか、4つのシンポジウム、1つのテクニカルワークショップ、本明記念賞講演、ヤングヘルスサイコロジストの会企画などをオンデマンド形式で配信致しました。多くのみなさまに視聴いただけましたこと、喜ばしく振り返っております。また、92件の一般演題をお寄せいただき、会員のみなさま方のご協力の中、盛会として閉じることができましたこと、改めてお礼を申し上げます。

今回、会員以外でも視聴可能なコンテンツを用意しており、健康心理学の裾野を広げることができる

千載一遇のチャンスとも感じております。多様な研究・実践領域でご活躍している人々が一丸となり、この健康心理学という領域をこれまで以上に発展させることができると願っております。

また、バーチャル大会ということで、思わぬうれしい収穫もあったように思えます。それは、心理学領域で学ぶ学生をはじめ、大会など学会の催しに参加することへのハードルを高く感じていた方々が、より気軽に健康心理学に触れることができる良い機会になったということです。実際にこうした声は多数寄せられており、学生からの声を聞くと、次世代のまた次の世代の健康心理学を支える人々と出会う場を提供することも、学会としての重要な任務であると実感致します。また、実践家として活動なさっている方からのご意見をうかがうと、学会として価値のある情報を発信し続けることの大切さを改めて実感致します。多様な専門性や立場、想いを抱えた人々が集い学び成長できる場を、健康心理学という枠組みで創造できることを強く望んでおります。

さて、第34回大会はお茶の水女子大学(大森美香準備委員長)で開催予定です。COVID-19と戦い、共存することが求められる中どのような形式で開催するかなど不透明ではございますが、詳細が決まり次第、随時お知らせ致しますので、引き続き会員のみなさまのお力添えを何卒よろしくお願い申し上げます。

## Health Psychologist 2020.11 ヘルス・サイコロジスト NO. 83

発行	2020年11月30日
編集・発行	日本健康心理学会
本部事務局	日本健康心理学会本部事務局 〒162-0801 東京都新宿区山吹町358-5 アカデミーセンター
TEL	03-6824-9375
FAX	03-5227-8631
ホームページ	<a href="http://jahp.wdc-jp.com/">http://jahp.wdc-jp.com/</a>
制作	株式会社国際文献社

## 新入会員の募集 一多くの方にお勧めください

日本健康心理学会は、現在1,600名の会員で構成され、毎月さまざまな方から入会のお申し込みをいただいております。本学会は、専門の研究者—心理学、医学、教育学、社会福祉学、看護学、栄養学、体育学、公衆衛生学、生物学などの領域—はもちろん、健康心理学、すなわち心と体の健康問題に関係のある仕事をしている方々も入会できます。企業や小中学校の先生方も入会しておられます。

入会されますと、年次大会(年一回)、セミナー、研究会への参加ができ、ニューズレター「ヘルス・サイコロジスト」(電子版)および学会機関誌「Journal of Health Psychology Research」(電子版)の閲覧ができます。入会金3,000円、年会費7,000円です。

入会ご希望の方には、左記ホームページへのアクセスをお勧めください。

### 〈機関誌の原稿募集〉

「Journal of Health Psychology Research」の原稿(和文・英文)を随時募集しています。学会ホームページの電子投稿システムより、ご投稿ください。