

# Health Psychologist

日本健康心理学会

2021/3

No. 84  $\Psi$

ヘルス・サイコロジスト

## ムーブメント COVID-19 と健康心理学



第五期理事長 田中共子 (岡山大学)

バーチャル年次大会前の10月、日本のCOVID-19感染者は累計約10万人でしたが、現在2月はその4倍で、世界では1億人を超えました。変異株やワクチンが登場し、ウイルスとの接戦が続きます。我々の暮らしは「三密回避」「新しい生活様式」で様変わりし、国家も個人もリスク管理を問われています。感染自体、健康の脅威ですが、加えて感染予防が社会的制約をもたらす、それが健康の問題に繋がる悩ましさと隣り合わせの生活です。

本学会では新生活様式を主題にした年次大会、WGによる情報提供、コロナ禍関連の研究助成などを行ってきました。コロナ禍関連の実証研究や介入研究の取り組みと平行して、従来の研究主題の継続も大事にされています。中には研究を続けたことで、以前とコロナ禍状況を対比できた貴重な研究例もあります。

「健康心理学事典」(2019、日本健康心理学会編、丸善出版)をみると、全章にコロナ禍と健康心理学の接点があることに気づきます(以下、「」は事典の項目、『』は章)。例えば、「感染症・疾病対策」の項目があり、基本の章には「生物-心理-社会モデル」「世界保健機関」が載っています。

個人には、手洗いなどの「健康行動」「生活習慣」が求められましたが、その浸透には「健康教育の展開」「ヘルスコミュニケーション」が関わります。外出自粛で「身体活動」が減って「飲酒行動」が増

え、「家族関係」「友人関係」や「ソーシャルサポート」が変容しました。うつ病の罹患数や病像など、『適応(病気・問題行動)』の状況も影響を受けましたし、この環境下の『ストレス』の種類と対処に注目した方も多いでしょう。

社会では、顕著な「健康の地域差(日本・世界)」に直面しました。国境封鎖で「異文化滞在者」が減り、感染者差別など「社会的排斥」や医療者への感謝など「社会的感情」が報道されました。「医療安全」や「介護における専門職」「福祉施設」のあり方が論じられ、「医療施設の種類と役割」が見直されました。「医療における専門職」の貢献は特筆すべきところですが、「過重労働対策」「職場のメンタルヘルス」の議論も記憶に新しいでしょう。

健康被害の評価と対策が喫緊の課題とはいえ、新たな胎動も注目されます。情報化は仕事や交流を変え、新しい可能性と課題をもたらしています。e-Health 介入、接触確認アプリ、ワクチン接種のICT活用、オンライン会合、リモートワークの健康管理など。逆説的ながら、活動抑制による環境汚染の緩和、徒歩や自転車など健康行動の選択、暮らし方の見直しも起きています。コロナ後に向けてポジティブ面の強化や成長、発見、創造を後押しし、この経験を次の備えへの知恵と成し、健康な未来を自らの手で構築していくための場を提供することが、学会の使命と思っています。

## 感染症ストレスにどう対処すべきか



上智大学総合人間科学部 久田 満

### 1. 感染症というストレス

院生時代の私は、指導教員の影響もあって、ストレス、コーピング、ソーシャルサポートなどの研究に没頭していた。米国留学から帰国し、1990年頃から大学の教壇に立つようになった。当然のことながら、私の講義内容にはストレスやソーシャルサポートが含まれていたが、感染症をストレスとして受講生に紹介しようと思ったことはなかった。感染症が人々の心の健康に多大な影響を与えると想像すらしなかったからである。

この原稿を書いている今、世界保健機関（WHO）によってCOVID-19と名付けられた新型コロナウイルス感染症が世界中で猛威を振るっている。しかも、このグローバルな危機がいつ終わるのかについては予測できていない。最初の症例が報告されてから瞬く間に世界中に広がり、累計の感染者数は1億人を突破し、死亡者は約240万人に達した。日本に限っても、感染者は40万人を超え、死亡者も7,000人に達した。これらの数字はさらに膨らんでいくだろう。

この感染症の怖さは、人と人との接触を通して急激に広がっていくことである。とすれば、人と人との接触を避けることが最大の予防策となる。政府は「緊急事態宣言」を再度発出した。「仕事が終わればすぐに家に帰って外に出るな。」「会社でなくても出来る仕事は家でしろ。」などと言う。大学も閑散とした日々が続いている。

告白すれば、私自身、感染症を甘く見ていた。単純な原因で起こる身体疾患であり、がんや脳卒中などの生活習慣病と比べて、予防も治療も簡単だろうと誤解していた。しかし、感染症には人々の心の健康も脅かし、社会全体を揺れ動かすほどの影響力があるのだ。

### 2. 生態学的視座

このパンデミックから人々の心の健康を守るために健康心理学は何ができるかを考える際、生態学的視座が有効であろう。私が好きなBronfenbrenner(1979)が提唱したモデルで説明してみたい。

彼は、人を取り巻く環境を「システム」と見なし、いくつもの層から成る「入れ子構造」と考えた。平面上に広がるのではなく、ロシア人形のように、一つのシステムはその上位システムによって覆われているというのである。

人間にとって最も身近なシステムは、家庭、学校、仲間集団などといった直接組み込んでいるマイクロシステム(microsystem)である。人々が集い、じかに触れあい相互作用が生じる場である。

マイクロシステムの上に位置するのはメゾシステム(mesosystem)である。「メゾ」は中間という意味であり、メゾシステムとは複数のマイクロシステムの関係性のことである。小学生にとって「家庭」と「学校」との関係性は重要である。

マイクロシステムやメゾシステムをさらに外から包括し、それらのシステムに影響を及ぼしているのがエクソシステム(exosystem)である。エクソシステムはマイクロシステムのように直接感じ取ることはできないものの、その影響力は無視できない。たとえば、子どもにとってのエクソシステムである父親の会社が、感染症が原因で業績不振に陥り人員削減を進めているとしたらどうなるか。父親は毎晩帰宅が遅くなり、疲労がどんどん蓄積されていく。家庭の雰囲気は暗くなり、夫婦間にも葛藤が生じる。その結果、子どもの心がすさんでいくのである。

以上述べてきたマイクロ-, メゾ-, エクソ- というシステムは、マクロシステム(macrosystem)に覆われていて、そこからさらに大きな影響を受けることになる。政府の方針、法律や制度、国家レベル

の経済状況、古くからの慣習、文化や宗教的価値観などがマクロシステムの例である。マクロシステムは可視化しにくいものの、そのインパクトは時に強大かつ持続的であり、多くの人々に多大な影響を及ぼすこともある。

以上のように、人間の行動は個人内の要因だけではなく、二重、三重のシステムが影響していることを忘れてはいけない。

### 3. コロナ禍における心の健康教育

この生態学的視点に立った時、我々に何ができるかを考えてみたい。

まずマクロシステム（家庭や学校など）の中では、一次予防としてのマスク着用やこまめな手洗いの習慣化が目標となる。その際、健康信念モデルや計画的行動理論などの「個人レベルの理論」が役立つだろう。ストレス理論やソーシャルネットワーク理論などの「個人間レベルの理論」も活用できる。感染症に対する予防対策としてまず実行しなければならないことは、他者との接触を避けるというシンプルなものである。しかし、この対策はソーシャルサポートの授受をも切断してしまうことになる。換言すれば、孤立化というリスク要因を拡大してしまうのである。孤立化は様々な形で人の心に悪影響を及ぼすが、新型コロナウイルス感染症の蔓延によって、自殺率、とりわけ若年層の自殺が増えているという。また、個人が孤立化すると同時に家族が地域社会から孤立化してしまうことが心の健康を悪化させてしまう可能性も無視できない。児童虐待や配偶者間の暴力の増加の背景には地域社会からの孤立があるのではないか。一対一での支援が得意な友人達は、困難を抱えた人々に対して、電話やオンラインを活用し心理的支援を行っている。

メゾレベルでは、家庭と学校、学校と医療機関との信頼関係が重要となってくる。全国各地で、感染

した人や感染リスクの高い集団に対する差別的行動が起きているが、心の健康教育では、疾病予防や健康行動の推進だけではなく、偏見や差別の解消を図ることも重要な目的である。

エクソシステムやマクロシステムに対してはどのような介入が有効だろうか。2度にわたる「緊急事態宣言」がもたらした深刻な経済的不況は人々の心の健康を著しく悪化させることになると容易に予測できる。

### 4. 健康心理学の課題

心理学者の多くが、エクソシステムやマクロシステムへの介入を得意としていないのではないか。しかし、政治や経済のことは分からないと言って他人任せにしてはならない。未曾有の事態である今回のパンデミックがもたらす心への影響を科学的手法によって明らかにし、その結果を広く公開することから始める必要がある。どのような人々に対して、どのような心理的影響があるのかが明らかになれば、対処法がより有効なものとなる。同時に、より良いメンタルヘルス・リテラシー教育にもつながっていく。最終的には国家レベルの政策に対しても提言することも不可能ではない。

生態学的視点に立って考えると、感染症が人々の心に及ぼす影響についてアドバイスし、政府を動かすことが最も有効な方略であり、それこそが健康心理学が果たすべき課題なのではないだろうか。

### 文献

- Bronfenbrenner, U. (1973) The ecology of human development. Harvard University Press. (磯貝芳郎・福富護 (訳) 1996 人間発達の生態学—発達心理学への挑戦. 川島書店)

# 依存症と健康心理学： コロナ禍における問題点



早稲田大学 野村和孝

## 1. 「コロナ禍」という環境変化

2020年1月に日本国内の新型コロナウイルス感染症第一例が検知されてから1年以上が経過した。新型コロナウイルス感染症の拡大については、公衆衛生上の重大な危機として、マスクの着用、手指消毒、定期的な換気などの様々な取り組みが実行されるなど、いわゆる「コロナ禍」という環境変化の中で生活を送らざるを得ない状況にある。

そのような中、緊急事態宣言下において一部のパチンコ店に客が集中したことが報道され、コロナ禍における問題点として依存症の問題が取り上げられることとなった。その他に、不要不急の外出自粛に伴い自宅での飲酒量が増加したケースが報道されるなど、コロナ禍という環境変化が依存症に少なからず影響していることが社会的な注目を集めている。

## 2. 生活習慣としての依存症

一般に、依存症というと幻覚や幻聴を体験し、言動が支離滅裂になってしまうなどの状態をイメージする者が少なくないと思われる。しかしながら、一見すると健康なように見えていたとしても依存症の問題を抱えている者は少なくなく、必ずしも特別な事情を抱えた者が依存症になるとは限らない。たとえば、アルコール依存の簡易的な検査項目であるCAGE (Ewing, 1985) の内容を紹介すると「酒量を減らす必要があると感じたことがある」、「飲酒に関して周囲の人に注意されたことが面倒に感じたことがある」、「自分の飲酒を良くないと思ったことがある」、そして「落ち着くため、あるいは2日酔いを覚ますために朝に飲酒したことがある」などの4つの項目のうち1項目でも満たしていると危険な飲酒とされ、2項目以上を満たしている場合にはアルコール依存の可能性が高いとされている。

このように、アルコール、薬物、ギャンブル、そしてインターネットなどの依存対象に関する行動については、ある特定の症状のみならず、学業、仕事、

そして対人関係上の問題などの生活上の支障が生じた時点で依存症の問題が生じているとされる。これは、依存対象に過度に時間や労力をかける生活習慣になってしまっていることに一因があり、依存症を生活習慣の問題として捉えることができる。

なお、緊急事態宣言下であっても一部のパチンコ店に客が集中したという出来事については、ある程度の環境調整がなされているにもかかわらず依存対象に関する行動をとらざるを得ない生活習慣にあり、依存症の問題が生じている者が一定数含まれていた可能性があると考えられる。

## 3. 依存症の予防と治療

依存症の問題点は、依存対象に過度に時間や労力をかける行動に従事し続けること、そしてその結果として生活上の支障が生じることである。もちろんその背景には、さまざまな心理社会的要因が影響を及ぼしているものの、さまざまな依存症の予防と治療は共通して、依存対象に関する行動以外の行動のレパトリーを増やすこと、そして生活上の支障を減らすために適応的な生活を営むことであるとされる。実際に、筆者らの研究グループで取り組んできた行動レパトリーの拡大と適応的な生活を営むことを目的とした集団認知行動療法のプログラムにおいても、薬物の再使用リスクを低減させるなどの効果が確認されている（たとえば、野村他、2014）。



#### 4. 個人と環境の相互作用

依存症の予防と治療において欠かすことのできない要素である行動レパートリーの拡大と適応的な生活を営むことは、個人と環境の相互作用によって規定される。行動レパートリーの拡大は、行動可能な環境が整うことによって行動が生じ維持され、適応的な生活もまた、適応可能な環境が整うことによって営むことが可能となる。そのため、行動レパートリーの拡大と適応的な生活を営むことは、それらを可能とする環境が整えることが難しい場合においては、依存症の予防と治療が少なからず限定されてしまう。

#### 5. 「コロナ禍」における問題点

「コロナ禍」における問題点としては、先に述べた通り、行動レパートリーの拡大と適応的な生活を営むことに影響を及ぼす環境変化であるということあげることができる。具体的には、「コロナ禍」以前から自宅で飲酒をしていた者は、不要不急の外出自粛要請によって飲酒をしていた環境下で過ごす時間そのものが増えるために、飲酒機会が増え、結果的に飲酒量が増えてしまう。「コロナ禍」以前であれば、外出機会を増やすための行動レパートリーを拡大することによって飲酒機会を減少させるといった予防的な取り組みが可能であった者が、その選択肢が減り、自宅内での対処のみを検討せざるを得ない状況となる。また、適応的な生活として、人付き合いを増やそうとしていた者が、対面での出会いの機会が制限されるために、「コロナ禍」以前と比較して、その機会が失われてしまい、適応的な生活の営みが制限されてしまう場合がある。

一方で、「コロナ禍」という環境変化が、予防的、あるいは治療的な環境調整として機能する場合もあり、たとえば、主に外出時に依存対象に関する行動を行っていた場合には、外出自粛要請によって、結果的にその機会が減り、問題となる行動が減少する場合がある。また、社会的な場面への適応上の問題を抱えており、そのコーピングとして依存対象に

関する行動をとっていた者は、社会的な場面での活動機会が減ることによって一時的に適応上の問題がなくなり、結果的に適応的な生活を営むことができる場合がある。

したがって、「コロナ禍」という環境変化は、一様に依存症を悪化させるとは限らず、場合によっては、予防的、あるいは治療的に作用する場合もある。しかしながら、このような作用は、行動レパートリーの拡大や適応的な生活を営むことを意図的に達成したというよりは、「今は（依存対象に関する行動が）できないだけだから」という者も少なくないため、「コロナ禍」が過ぎ去った後の環境変化が生じることを見据えた予防的、あるいは治療的な取り組みを行うことが肝要である。

#### 6. 「コロナ禍」の依存症と健康心理学

筆者は、依存症予防や治療として健康の維持、増進を目的とする健康心理学によるエンパワメントに取り組んできたが、「コロナ禍」における依存症についても継続的に同様の取り組みを行なっている。本稿では、主に筆者の心理臨床の実践に基づき論じてきたが、今後は、本論考の観点で質的なデータと量的なデータの両方を積み重ねながら、データに基づく知見の蓄積とさらなる実践応用に取り組み、「コロナ禍」における問題点の解決に努めていきたいと考えている。

#### 引用文献

- 1) Ewing, J. A. (1985). Detection alcoholism. The CAGE questionnaire. JAMA, 14, 1905-1907.
- 2) 野村和孝・安部尚子・嶋田洋徳 (2014). 累犯刑務所における薬物依存離脱指導が覚せい剤使用者の再使用リスクに及ぼす影響— 集団認知行動療法, self-help ミーティング, および waiting list の比較を通して— 犯罪心理学研究, 52, 1-15.

# 人生の意味を求めて生きる



関西福祉科学大学心理科学部 島井哲志

## 本明賞を受けて

前々回の本誌第 82 号で、昨年度の本学会誌に掲載された私たちの論文（島井・有光・Steger, 2019）の概要を紹介させていただいた。ところが、その後、紹介した論文が、光栄にも、歴史ある本学会の本明記念賞に選出された。このため、本稿では、学会賞受賞論文の紹介という位置づけから書かせていただくことになった。とはいっても、論文の内容はすでにお示ししたので、ここでは、主に、その背景や今後の課題について紹介したい。

さて、はじめに簡単に論文紹介をしておく。受賞論文では、人生の意味尺度（MLQ）の日本版が、青年から高齢者集団で心理尺度として利用可能なことを確認し、成人の発達段階にともなう特徴を検討した結果、日本人成人では、人生の意味探求が意味保有よりも一貫して高く、高齢期にも同程度であることを示した。これは、日本人にとっての意味探求が、人生へのポジティブな関与である可能性を示唆したと考えられたのである。

## 人生の意味を求めること

人生の意味の研究では、アウシュビッツ収容所の経験を描いた「夜と霧」で知られる V. フランクルが有名である。その『「生きる意味」を求めて』では、ロゴセラピーに基づく人生の実存的な目的の重要さが強調される。すなわち、人生全体を見通した一貫した方向性や目的をもっていることが大切と考えられているのである（c.f. Martela & Steger, 2016）。

当時は、ニヒリズムを克服するという側面に関心があったが、現在は、同じ現象の別の側面として、うつ状態の改善に社会的注目がある。そして、このフランクルの流れを汲む International Network of Personal Meaning (INPM) が、人生の意味を重視する Positive Psychology 2.0 など、ポジティブ心理学の新しい研究展開を生み出している。

一方、ハンセン病療養所で活動した神谷美恵子は、人生の意味の「生きがい」という側面の重要性を強調している。さまざまな身体機能が失われていく中でも、芸術を通じて自己表現することで、日常生活の充実感を維持していくことができることが示されている。

そこでは、日々の生活の充実を支える動機づけの側面に注目しているといえる。その活動は、生涯を通じての人生の目的につながっているのだろうが、同じことの繰り返しのような固定的なものではなく、より充実をもたらす活動として発展していくという面では、意味を求め続けていく活動ととらえることができる。

## 意味探求のダイナミックな力

フランクルと神谷美恵子は精神科医であり、彼らの「人生の意味」は、その職業生活に結び付いている。その人生は、人生の意味の研究を追い求め続けるものであったといえる。アメリカのデータからは、職業を選択する時期に意味探求得点が高く、選択後には低くなるが、フランクルたちの人生はむしろ意味探求の継続であったように思われる。

人生の意味を求め続けることは珍しいわけではない。一流のスポーツ選手もいつかは競技を断念する時を迎え、新しい意味を探究する。それほど劇的ではなくても、多くの職業生活の中では成長が求められる、その変化を支えるものは、人生の意味を探究することから生じるダイナミックな力である。

このような人生の意味探求のもつダイナミックな力は、職業生活の中からだけでなく、日常生活の充実につながるような趣味や自己表現の活動でも示されるものであり、特に高齢者の生活の質を支えるものである。

そして、このダイナミックな力は、組織や制度を新しくしていく革新的な活動の源泉ともなっている。環境や政治のさまざまな課題に感受性をもち、それに取り組むエンゲイジメントに熱心な人は、意味探求を持続する傾向が高いのである（Lin, 2019）。

Martela, F., & Steger, M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *The Journal of Positive Psychology*, 11(5), 531–545.

Lin, L. (2019). Is Searching for Meaning in Life Related to Civic Engagement?: Individual-and Society-Level Moderators. *Frontiers in psychology*, 10, 1334.

## 健康心理士による ソーシャルワークの可能性



社会福祉法人鶴風会 東京小児療育病院 山口有香

はじめに

私が健康心理学と出会ったのは、15年ほど前のことです。当時は“音楽で楽しく健康に”をテーマとした音楽療法や音楽レクリエーション活動を行っており、心と体の健康についての学びを深めたいと思ったことがきっかけです。専門健康心理士の資格も取得し、その後「健康心理士」という職業には就いていないものの、これまで携わってきた仕事に健康心理学が活かされてきたことは間違いありません。

One for all, All for one

「一人はみんなのために、みんなは一つの目的のために」

日本ではラグビーの精神論として有名なこの言葉は、1884年に出版された小説「三銃士」の中で、主人公ダルタニャンと三銃士の誓いの言葉としても出てきます。

私が現在勤めている小児療育病院の院長メッセージにも引用されており、障害のあるなしにかかわらず、安心と希望に満ちた、自分らしいあたりまえの生活ができる社会の実現（すなわち一つの目的）への願いが込められています。

わき起こる感情や体のサインを好奇心に変える

ささやかながら、私もこの目的に貢献できればという思いを胸に、ソーシャルワーカーとして勤務しています。ソーシャルワークとは、様々な問題を抱える利用者（本人およびそのご家族、関係者など）一人一人に寄り添い、その解決策を探し生み出し社会を変えていく専門的援助技術であり、その相談内容は、受診、療育、福祉サービス、教育、医療費、家族、その他の心配事など多岐に渡ります。

それらの問題を解決に導くには、何よりも利用者

と信頼関係を築くことが大切です。したがって、普段からコミュニケーションをはかり、面接の際も相手の思いを汲み取り、十分に思考を巡らせ、慎重に態度や言葉を選ぶようにしています。

しかし時には、予想もしない展開となることがあります。特にコロナ禍の今は、利用者の不安や心配が強く、言葉の行き違いからお互いに感情的になってしまう場面もみられます。

こうした状況が度重なると、ストレスが大きくなり、心にダメージを受ける危険性があります。そんな時には「わき起こる感情や体のサインを好奇心に変える」という言葉を思い出します。偶然ラジオで聞いた言葉なのですが、私自身にはしっくりくるストレス対処法の一つとなっています。

健康心理士によるソーシャルワークの可能性

日々、何かが前触れもなく起こり、予定していた通りには業務が進まないこともあります。そんな毎日にもようやく慣れ、また利用者との関係性も構築できつつある中で、今回改めて健康心理士としての自分と向き合う機会をいただきましたことをありがたく思います。

「前向き心理学」である健康心理学の知見をソーシャルワークにどのように活かしていくのかを考えるとという大きな宿題ができました。



音楽隊のメンバーとしても活動中

# 事務局からのお知らせ（バーチャル大会レポート）

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21日(土)から11月23日(月)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。通常の大会を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。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し、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、会員のみならず皆様のご協力の中、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。あわせて心理学領域で学ぶ学生が気軽に健康心理学に触れる良い機会になったとの感想も寄せられております。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える場を提供することも重要な任務であると実感致しました。

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 2021.3 ヘルス・サイコロジスト NO. 84

発行	2021年3月31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、ニュースレター「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。

〈機関誌の原稿募集中〉

「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。