ycholog

アフターコロナへ向かう 健康心理学



第六期理事長/岡山大学 田中共子

年次大会のテーマは、第33回「新生活様式と健 康心理学 | から、第34回「アフターコロナ時代の 健康心理学をめざして一になりました。ワクチンや 治療薬、変異型が登場し、感染予防と社会活動のバ ランスが模索される中で、問題の焦点は将来像に移 りつつあります。

年次大会の発表を見ると、コロナ禍と健康心理学 との間に数多くの接点が生まれたことが分かりま す。感染予防行動の実践を促し、三密を招く行動の 制御などに、健康心理学の実践が貢献しています。 自粛生活下の心身の健康の変化と管理、急進展した オンライン化と健康の関係など、健康への影響が探 究され、対策が模索されています。

アフターコロナに向けて取り組むべき第一点は. 経験を知恵として、次への備えを築くことでしょう。 パンデミックは今回で終わるものではないようで す。準備は今、考えねばなりません。健康の悪化や 懸念を解き明かし、解決すべき課題を明らかにして きた貴重な知見を、将来の備えに結実させたいもの です。

第二点は、健康心理学のポジティブな視点を強み に、今回の経験に肯定的な要素があるとしたら何か を見いだすことでしょうか。健康意識の高まり、新 たな健康行動やグローバルな視野の獲得、関係性の 再構築や生活スタイルの見直しなどが起きていま す。この先の人生に、何か財産となるものが残せる

なら、苦難もそう無駄ではなかったといえそうです。

第三点は、情報化を巡る変革を、健康という主題 に活かす術を探ることです。オンライン会議など新 技術が社会を変えていく様は、未開拓の可能性を感 じさせます。技術と人の関係を読み解いて、上手に 使いこなせたなら、情報化を健康増進のツールに使 えたり、変わりゆく仕事や生活を健康に保つ方法が みえてきたりすることでしょう。

さらに第四点を挙げるなら、これまでの研究を吟 味したり、コロナ禍をかけ算して研究の拡大を計る 機会を持ったりすることかもしれません。それらの 総括から、研究に深みが生まれることを期待したい と思います。

そもそも健康心理学のスタンスとは、どの様な状 況にあっても、心理学的な観点から健康の維持・増 進を考えることであろうと思います。コロナ禍に限 りません。状況に合わせて柔軟に思考し、現象をよ く観察して科学の目で読み解き、解決策の試行錯誤 から検証を経て提案に結実させていくことが、健康 心理学の徒である我々の取り組み方だと思います。

我々は今後も新たな問題に直面し続けるでしょ う。その都度、健康心理学の応用問題を解き続け、 社会における健康の知恵袋となることが、我々の務 めのように思われます。研究と実践を両輪としなが ら、この先も前向きに社会と関わっていきたいもの です。

成人女性における食行動異常に対する 感情調整方略と対人ストレッサーの 影響に関する横断的検証



金沢大学 村山恭朗

はじめに

食行動異常は摂食障害の主症状であり、摂食障害の発症要因である(Stice et al., 2017)。食行動異常は女性でより認められ、青年期に好発することが知られている。しかし、食行動異常は成人期にも認められる。例えば、国内の20-39歳の成人女性を対象とした調査では、2.4%が重篤な食行動異常を呈することが示されている(上原・榊原、2015)。摂食障害を罹患する人は社会生活の機能不全、高い死亡率、メンタルヘルス不調、他の精神疾患の発症を示すこと(e.g., Sparti et al., 2019)を踏まえると、食行動異常の増悪およびその抑止に関するメカニズムを理解することは、成人、特に成人女性のメンタルヘルスの維持や健全な社会生活の維持を図るうえで重要である。

感情調整方略とは

感情調整方略 (emotion regulation strategy) とは、ポジティブ/ネガティブな感情を変容・維持・増進させることを意図とする認知的・行動的方略のことである (Werner & Gross, 2010)。感情調整方略は摂食障害を含む様々な精神疾患の発症と関連するリスク要因(transdiagnostic factor)であることが報告されている(e.g., Aldao et al., 2010)。その他にも、食行動異常の生起(e.g., Haedt-Matt & Keel, 2011)や神経性無食欲症の発症(e.g., Haynos & Fruzzetti, 2011)は不適切な感情調整と関連すること、感情調整不全への介入は摂食障害に対する有効な治療法であること(e.g., Storch et al., 2010)が見出されている。これらの知見を踏まえると、成人女性における食行動異常の予防・抑止を図るうえで、感情調整方略に着目する意義は大きい。

反すう(rumination:不快な感情と、その感情に至った原因、不快な感情になったことで引き起こさ

れ得る結果について、繰り返し考え続ける傾向、Nolen-Hoeksema, 2004)は代表的な不適応的な感情調整方略である。メタ分析において、反すうは食行動異常と正の関連を示すことが確認されている(e.g., Aldao et al., 2010)。一方、適応的方略の中では、認知的再評価(cognitive reappraisal:認知的再評価は不快な感情を緩和するためにストレスフルな状況をより肯定的に再評価する認知的方略を指し、認知行動療法で獲得される方略/スキル、Gross、1998)が最も研究されている。しかしながら、認知的再評価と食行動異常との関連に関して、これまで一貫した知見は示されていない。

ストレス脆弱性モデル

精神症状の生起を説明するモデルは様々あり、脆弱性ストレスモデルはその一つである。このモデルでは、外的要因のストレッサーと内的要因である個人が示す認知/心理的特性の相互作用が精神症状の生起に寄与すると仮定される(e.g., Breton et al., 2015)。前述した感情調整方略(反すうや認知的再評価)は内的要因に位置づけられる。この脆弱性ストレスモデルは食行動異常や摂食障害にも適用できることが示唆されているが、国内外を通じて、脆弱性ストレスモデルを利用して、食行動異常と感情調整方略およびストレッサーの関連に関する検証は行われていない。そこで、本研究では、このモデルを援用し、成人期における食行動異常の増悪およびその抑止に関するメカニズムの一端を理解することを目的とした。

研究の概要

20-40歳代の成人女性1500名(35.21 ± 7.70歳, 範囲:23-49歳)が本研究に参加した。調査は web を通じて行われ、自己評価によって、食行動 異常(食行動異常傾向測定尺度(山蔦他, 2009) を利用). 対人ストレッサー(対人ストレッサー尺 度(橋本. 2005) を利用). 反すう(ネガティブな 反すう尺度(伊藤・上里, 2001)を利用)、認知的 再評価(感情調整尺度の日本語版(吉津他, 2013) を利用)を測定した。統計分析は基準変数(従属変 数)を食事制限と過食に分けて、階層的重回帰分析 を行い、その際、抑うつ症状、BMI、年収を統制し た。

結果(1): 食行動異常と反すうの関連

反すうはいずれの食行動異常とも正に関連するこ とが示された。具体的には、食事制限については、 対人ストレッサーの経験頻度が低い場合には、反す うが強い女性ほど食事制限が高くなった(一方.対 人ストレッサーの経験頻度が高い場合では、反すう の程度に関係なく、食事制限が高かった)。過食に 関しては、ストレッサーの経験頻度に関係なく、反 すうが強い女性ほど過食の程度が高かった。これら の結果から、成人女性において、反すうは一貫して 食行動異常を強めるリスク要因であることが示唆さ れる。

結果②:食行動異常と認知的再評価の関連

先行知見と合致するように、認知的再評価と食行 動異常の関連は一貫しなかった。認知的再評価は食 事制限と正の相関を示したが、重回帰分析ではこれ らの間には有意な関連は示されなかった。過食との 関連について、相関分析では負の相関が示されたが、 重回帰分析では正の関連が示された。重回帰分析に おけるこれらの結果は、成人女性が認知的再評価を 行うことは食行動異常の抑止に効果的ではないこと を示唆している(過食については、認知的再評価は むしろ悪化させる方略となる)。

また、統計的な観点からすると、認知的再評価は 抑制変数(相関分析で示された有意な関連やその方 向性が、他の変数を統制した重回帰分析では有意水 準を満たさなかったり、関連が逆の方向性で示され
 たりする変数)に位置づけられる。そのため、認知 的再評価と中程度の相関関係にある反すうなど、他 の感情調整方略 (Murayama et al., 2020) を統制せ ずに、認知的再評価と精神症状の関連を検証する場 合. 他の感情調整方略を介した疑似相関の可能性が 排除できないため、分析結果の信憑性は疑わしいと 考えられる(多くの先行研究がこのような分析モデ ルにより検証を行っているが…)。

臨床的示唆

重回帰分析の結果、対人ストレッサーの経験頻度 が高い成人女性ほど、いずれの食行動異常も強いこ とが示された。この結果と合致するように、対人ス トレッサーを多く経験するほど、摂食障害が発症・ 再発しやすいことが示されている (Cardi et al... 2018)。本研究を含めた実証知見を踏まえると、成 人女性における対人ストレッサーの減弱を図ること は(現実的に、対人ストレッサーをゼロにすること は困難であるが). 間接的に食行動異常の予防につ ながると思われる。例えば、ソーシャルサポートは 対人ストレッサーの影響を弱めることが知られてい るため、地域や就労施設などの様々な場所で、成人 女性がソーシャルサポートを得られる機会を増やす ことは、結果的に成人女性における食行動異常、延 いては摂食障害の予防的対策になり得る。

加えて、本研究では、他の変数よりも抑うつ症状 は食行動異常と強く関連し、強い抑うつ症状を呈す る成人女性ほど、いずれの食行動異常も強かった。 この結果と整合するように、これまでの研究におい ても、食行動異常は強い人ほど強い抑うつ症状を呈 すること (Sander et al., 2021), 抑うつ軽減を目的 とした介入支援の後に食行動異常も減弱すること (Burton et al. 2007) が示されている。これらを踏 まえると、成人女性における摂食障害の発症予防や 食行動異常の軽減を図る予防的介入において. 抑う つ症状の減弱に着目する意義は大きい。そのため、 地域社会や産業領域において、丁寧にメンタルヘル スの保持・増進を図ることで、自ずと食行動異常や 摂食障害の抑止も図れると考える。

コロナ禍での学生と学生相談の変化



岡山大学 松井めぐみ

1. コロナ禍での学生と学生相談室

新型コロナウィルスにより、大学生の生活が一変 して2年が過ぎようとしている。2020年3月頃の 大混乱から始まり、繰り返される緊急事態宣言、授 業やあらゆる活動のオンライン化、正課外活動の自 粛. アルバイト収入の減少など. まるで予想してい なかった日々が続くことになり、未だにその終わり は見えない。その中で大学の学生相談室は、登校制 限で会うことが出来ない学生達の相談にどう対応す るか、そしてコロナ禍でどんな学生支援が出来るか を常に考えながら、状況に合わせたやり方を模索す ることとなった。大学の所在地の感染状況や、大学 の方針、学生相談室の規模等によって、各大学で様々 な状況が生じたと思われるが、著者が勤務する地方 国立大学の学生相談室から見たこの2年間の様子 を今回はご紹介したい。

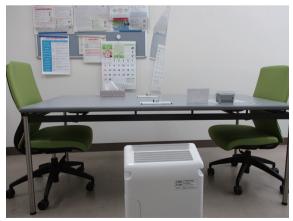
2. 学生の相談内容の変化

2020年3月頃、コロナ感染に対する不安の相談 が数件あったものの、それ以降もコロナそのものに 関する相談はほとんどなかった。2020年4月は入 学式やオリエンテーションがオンラインになり、そ のままオンライン授業の新学期が始まったことで. 新入生を中心に大学での勉強の仕方や履修の仕方. レポートの書き方が分からない等の修学上の相談が 殺到した。2020年6月頃になると、外出や生活上 の制限が続き、コロナ前までは活動的で活発なタイ プだった人達から、イライラやメンタル不調の相談 が来るようになった。また何人もの学生から長文で 思い詰めた内容のメールが相談室に送られてくるよ うになり、誰とも話さず一人で勉強する生活が続く 中で、ネガティブな考えや感情から抜け出せなく なっている様子が伺えた。実家暮らしの学生の場合 でも、家族関係が良くない場合は外出自粛で逃げ場 がなくなり、気持ちが追い詰められた学生からの メールが何通もあった。夏休みが終わった 2020 年 の秋頃から、研究室や指導教員を変更したいという 相談が次々に来るようになった。停止していた研究 室活動が再開され、研究や指導教員に慣れる間もな く卒業に向けて一気に研究をやらなければならない 中で、同期や先輩との繋がりも薄く、不適応や拒否 反応が例年以上に生じてしまったようであった。 2021年3月末~4月初めに、大学から保護者に単 位取得状況(成績)が送付されると、子どもが実は オンライン授業をほとんど受けておらず、単位がと れていないことを知った保護者からの相談が次々に あった。2021年4月は、オリエンテーションや最 初の授業が対面で行われたこともあり、1年前より は新入生からの相談件数が減少し、代わってオンラ イン就活で苦戦する学生からの相談が散見されるよ うになった。2021年5月に緊急事態宣言が出てし ばらくすると、再度気分の落ち込みや憂うつ、誰か と話したいという相談が増え始め、オンライン授業 を頑張ってみたけどまた途中で挫折したという2年 生からの相談が来るようになった。2021年夏頃に ワクチン接種が学生・教職員にも行われるようにな ると、ワクチン接種後の感染リスクに関する考え方 が自分と研究室の他の人達で違っていて不安という 相談もあった。2021年秋以降は、コロナ感染者の 一時的な減少や、自粛生活、オンライン授業への慣 れもあって、コロナ以前と同じような相談が多かっ たが、2021年度の冬はうつ的な状態になった学生 が例年よりも多い印象で、長期的に少しずつ積み重 なった(あるいは削り取られた)ものが症状化して きた印象がある。また時期に関係なく、オンライン 授業で通学や時間割に縛られなくなった結果、生活 リズムが乱れて昼夜逆転してしまったり、視聴しな ければならないオンデマンド授業や提出課題が溜 まって処理しきれなくなったというスケジュール管 理の相談は常時あった。コロナ前まで様々な理由で 不登校気味だった学生達は、オンライン授業や人と 会わなくてもいい生活にすんなり適応し、順調に単 位を取得していく一方で、それまで時間割通りに授 業に行って、周りと一緒に行動して問題なくやれて いたごく「普通」の学生が、コロナ状況では不適応 に陥ってしまったという。逆転現象のようなものも 起こっていた。学生達には折に触れて、「外に出て 散歩しよう、趣味を楽しもう、何か新しいことをやっ てみよう、誰かと話そう、身体を動かそう、何かあ れば遠慮なく相談してね。」を伝え続けた日々であっ た。

3. コロナ禍での学生相談

私が勤務する学生相談室は、もともと対面での面 談だけではなく、メール相談や電話相談も行ってい たため、それに Zoom 相談を加えたオンライン相 談への移行は比較的速やかに行うことができた。ま た大学が教職員の立入りを制限する時でも、支援部 門の教職員は出勤が許可されていたため、相談方法 以外はそれほど変化なく仕事をすることが出来た。 だがオンライン相談は実際に数多くやってみると 様々なメリットとデメリットが出てきて、今でも試 行錯誤中である。各方法別に説明していくと、電話 相談はネット環境がなくてもでき、音声のみのため、 うつ的な状態で着替えや布団から起き上がる気力が なくても学生は相談をすることが出来る。一方で声 だけしか情報がないため、相手がどのような人でど のような状態なのか掴みにくく、一度も会ったこと のない学生との初回相談には、相談内容にもよるが あまり向いていないように感じている。Zoom 相談 は、お互いに顔が見えて表情が分かるため、言葉に 出さなくても伝わったり読み取れたりするものがあ る。その一方で、お互いの視線が合うことはなく、 ネット環境が悪いと画像が静止したり声が途切れ途 切れになってしまうこともある。実感としてやはり 繊細な共感は、場の空気を共有する対面での面談の 方が起こりやすいと感じている。メール相談は、学 生はいつでも好きな時にメールを書いて送ることが でき、話すのが苦手な人でも自分の言いたいことを 自分のペースで言葉にして相談することができる。 カウンセラーの側もじっくり考えて返信することが 出来るが、書くのに時間がかかる割に伝えられる情 報量が少なく. 返信に対するリアクションがない場 合は、あの内容で良かったのだろうかと、もどかし い思いが残る。それでも、メールのやりとりが直接 話をする相談に繋がったり、その後の様子が心配な 学生にメールを送ると、再度相談に来てくれたりす るので、メールは相談において強力なツールだと考 えている。対面での面談も、アクリル衝立の設置や 毎回の消毒・換気の手間、お互いにマスクをしてい るので声が聞き取りにくい、表情が分かりにくいな ど、それまでなかった問題があるため、必ずしもべ ストではない。オンライン相談のメリットも経験し たので、コロナが終息したとしても、今後もオンラ イン相談は継続し、学生に自由に相談方法を選んで もらうようにして、より相談しやすい相談室を目指

コロナ前まで年間の相談件数は約2500件だった のが、2021 年度は3000 件を超した。相談に応じ るだけではなく、度々「学生相談室だより臨時号| を作成し、コロナ状況対処法やオンライン授業を受 けるコツ等を配信したことも、件数の増加につな がったのかもしれない。状況に合わせて方法を工夫 し、学生のために必要な支援を行うことが、学生相 談室の使命であると考えている。



イフ・ゼン・プランを用いた メンタルヘルス・プロモーション 活動の行動変容介入



早稲田大学人間科学学術院 竹中晃二

アイデンティティと健康心理学

からだとこころの健康づくり、とりわけ一次予防 に関する研究は私のライフワークであり、まさに健 康心理学研究の中で主要な部分であると信じていま す。思い起こせば、米国ボストン大学留学中に健康 心理学の授業を履修して、当時はまだ医療と深く関 係する内容ではありましたが、"Health Psychology" という名称も新鮮であり、とても興味を持っていま した。帰国後、勤務先が岡山大学に移ってすぐ、日 本健康心理学会が発足することを聞き、すぐさま会 員になりました。

多くの研究者にとって、自分のアイデンティティ が研究開始の出発点になることはよくあることで す。私の場合、米国留学中にストレスを強く感じ、 そのことが今の研究につながっています。ボストン にある公園やチャールズ川沿いにはジョギングをし ている人が多く見られ、自身のストレス対処の目的 もあって、「じゃ私もやってみるか」と軽い気持ち で始めました。このジョギングは、留学中、随分と 私を助けてくれました。その後、定期的な運動実践 者が心理的ストレスに対するリアクティビィティの 回復が速いこと、例えば交通事故の悲惨な写真を見 せられても、運動実践者は非運動実践者と同じよう に心拍や血圧の反応性が高まるものの、非実践者と 比べて回復が速いことを示す心身医学の文献を読 み、後の学位論文においても運動習慣とリアクティ ビィティに関する研究を行いました。

健康心理学の実用化

学問に対する考え方は、人によって千差万別です。 ただ、工学が実際の現場に役立つ内容を研究してい るように、健康心理学の研究は日々の生活の中で実 用化できるものと考えています。そのため、質問紙 調査だけを行っている横断的研究よりはむしろ、介 入研究を行う方が健康心理学が社会で役立っている ことを実感させてくれます。ただ、介入研究には、 対象者を集める難しさだけでなく、研究デザイン上 の制約が多くあります。なによりも介入研究を行う 前には、地域や会社の許可を得る交渉を先に行わな ければいけません。今回、本明記念賞をいただけた ことは大変名誉なことですが、それらの苦労も含め て、まさに健康心理学の実用化に少しでも貢献でき たと考えています。臨床心理学が主にメンタルヘル ス不調に「なってしまった」人の回復を助ける実用 的な心理学領域であるならば、健康心理学は「なら ないように | 予防する研究を行うことが使命だと考 えています。また、健康心理学は、内容的に社会心 理学、行動科学、公衆衛生などと親戚関係にありま すが、特に一次予防への貢献は他の心理学には少な く、ここが健康心理学のアイデンティティを示すも のと信じています。

メンタルヘルス・プロモーション活動の行 動変容

受賞論文で用いた実行意図手法(implementation intention: Gollwitzer & Sheeran, 2006) は、イフ・ ゼン・プランと呼ばれ、日常生活において、こうい うきっかけや合図になることに遭遇すれば(イフ部 分),続けてこういう活動を行う(ゼン部分),とい うように、あらかじめイフ部分とゼン部分の組み合 わせを決めておくことで行動変容を確実なものにし ようとしています。例えば、クルマに乗ったら(イ フ部分)シートベルトを着ける(ゼン部分). お風 呂場で服を脱いだら(イフ部分)体重計に乗って体 重をチェックする(ゼン部分)というようにです。 日頃、メンタルヘルス・プロモーション活動を行っ ておればメンタルヘルス不調の予防に役立つことが わかってはいても、病識も定かでない状態では誰も



図 1. こころの ABC 活動全容

その活動を開始したり、継続しようとはしません。 そのため、イフ・ゼン・プランを用いることで、メ ンタルヘルス・プロモーション活動の行動変容を支 援させることがこの研究の目的でした。

まず、メンタルヘルス・プロモーションですが、 私たちの研究室では、東日本大震災を契機にして「こ ころの ABC 活動 | というブランド名でメンタルへ ルスをよくする活動の普及啓発に取り組んできまし た(図1.図2)。今回の研究では、介入群の対象 者に対して、メンタルヘルス・プロモーションの内 容と効果を事前に紹介した上で、ご自分が実践可能 なイフ・ゼン・プラン (図3) を設定してもらい、 2週間の実践前後で統制群との評価を比較しまし た。

その結果, 介入群は, 統制群と比べて, メンタル ヘルス・プロモーション活動を多く実践しており. 介入群の中でもイフ・ゼン・プランを使って行動変 容が深まった人では気分症状の改善が多く見られま した。また、気付きやすいイフ部分および行いやす いゼン部分の特徴やイフ部分とゼン部分の組み合わ せを強める要素などが介入後に行ったフォーカスグ ループ・インタビューで明らかになりました。イフ・ ゼン・プランがメンタルヘルス・プロモーション活 動の習慣化に影響を与え、そのことが気分症状の改 善につながることがわかりました。

残された1年間

実は、私は、今年度いっぱいで大学を定年退職し ます。こんな「じじい」ですが、残された1年間で、 健康心理学研究の実用化を社会に示し、その面白さ



図 2. ポジティブ・メンタルヘルスのイラスト



図 3. イフ・ゼン・プランシート

を若い人に広める役割を少しでもできればと考えて います。

最後に、受賞に関わって、大木委員長はじめ多く の先生方に感謝するとともに、研究に協力いただい た全国健康保険協会の職員の皆様にお礼を申し上げ ます。

生活に根付いた健康心理学を目指して



相模原市役所 健康福祉局 地域包括ケア推進部 南高齢・障害者相談課 園山玄史

<はじめに>

社会人学生として臨床心理学の研鑽を積んでいた 私は、大学院受験を目前に「なぜ、不安や鬱といっ たネガティブなことばかりに着目し続けなければな らないのか」という疑問が突然湧き起こりました。 この感情を素直に今の恩師に相談し、健康心理学の 道を歩むことになりました。

現在私は、地方公務員の社会福祉職に従事してい ます。その一端を紹介したいと思います。

<乳幼児期の障害児(療育)支援>

年間およそ350件の新規相談を受けていました。 その中で私は保護者支援を重要視してきました。子 どもの特性を踏まえた養育の助言と保護者が今後何 をしていく必要があるのか見通しが持てるよう具体 的に助言、提示することを心がけていました。保護 者の安心感は養育という形を通して子どもに伝わる からです。障害児を育てる保護者は、一人で悩みを 抱えることも少なくありません。親の不安や混乱は 不適切な養育として姿を変え、虐待に繋がっていく ことも考えられます。療育支援が虐待予防の一端を 担っていると考えれば、健康心理学との関連性はま すます深くなると思います。

一方で保護者向けにストレスマネジメントの方 法, 賞賛の重要性などの研修も行いました。研修の 分野でも健康心理学の学術理論はとても役立ちまし た。

<成人期の障害者支援>

大人の知的障害者の中には、幼少期に相談機関に 繋がることができずに成人を迎えている人もいま す。順調に社会生活を営むことができていれば問題 はありませんが、そうでない場合も当然あります。 そういった相談を受ける中で,その人が持つ「強み」 に着目することは健康心理士として責務であります が、その人の生活習慣にも目を向けます。不規則な 食牛活, 昼夜逆転, 暴飲暴食, 多飲料など必ずと言っ ていいほど、身体は不健康な状態にあります。ケー スワーカーとしてその人が希望する目的(例えば. 働きたいなど)に対して援助を行いますが、私のケー スワークでは生活習慣の見直しも援助の一つとして 行うよう努めています。健康心理学が兼ね備わった 福祉援助は、言い換えれば、心身の健康へと導く仕 事とも言えるのではないでしょうか。

<実生活と健康心理学>

振り返れば、私自身の生活上、健康の心理学が裨 益するところは少なくありませんでした。自身の考 え方の癖、強みなどを知ることはストレスマネジメ ントに繋がりました。その学びを素地として仕事が でき、目的志向的に前に進み、人と人との繋がりが 生まれたと言っても過言ではないと思います。

これから私は田舎に移住し「自然と健康心理学」 を生き方の軸に置いて生活していこうと考えていま す。人間の健康を考えた時、「自然」という要因は 非常に大きいと思うからです。この大きな目標の先 達の一人となり、後世に伝えていきたいと願ってい ます。

<最後に>

医療領域でも人を総合的に見る「統合医療」とい

う新しい概念が生ま れ推進されてきてい ます。健康心理学も それと同様. 必ず社 会に求められる学問 であると私は固く信 じています。



自宅近くの景観 市田柿と南アルプス山脈

学会大会優秀発表當 独創性部門

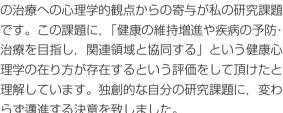
食物アレルギーの心理面に与える影響に関 する実態調査(2) 一原因食物の違いによる差に 焦点をあてて―

地域高齢者の要介護リスクに認知症やうつ が及ぼす影響-10年間の追跡調査-



小西瑞穂 (東京成徳大学応用心理学部)

健康心理学会は私の研究人生の根幹です。光栄な 賞を頂戴し、大変励みになりました。食物アレルギー の治療への心理学的観点からの寄与が私の研究課題 です。この課題に、「健康の維持増進や疾病の予防・ 治療を目指し、関連領域と協同する」という健康心 理学の在り方が存在するという評価をして頂けたと 理解しています。独創的な自分の研究課題に、変わ らず邁進する決意を致しました。



一般市民のがんに対する偏見軽減のための ウェブ体験学習プログラム「友人サポー タートの実用性評価



土屋雅子(国立がん研究センター がん対策研究所 医療提供・サバイバーシップ政策研究部)

この度の優秀発表賞の受賞、研究班―同大変光栄 に思っております。大会長の大森美香先生、審査員 の先生方に御礼申し上げます。本研究では、一般市 民のがん偏見の軽減を目的としたウェブ体験プログ ラム「友人サポーター」の実用性の検討を行いまし た。次年度以降、前後比較試験にて効果検証を行う 予定です。今回の受賞を励みに、がんサバイバーシッ プの充実に向けて一層精進して参ります。



山内加奈子(福山市立大学教育学部)

このたびは、名誉ある賞をいただきまして大変嬉 しく思っております。調査対象者と関係者の皆様. 御指導いただきました先生方に深く感謝申し上げま

高齢者の要介護リスクについては、身体的健康度 に注目した研究が多い中で、精神に対する注目度は まだ低いように感じます。そこで本研究では、認知 症やうつが要介護リスクに影響する可能性に着目し ました。これを機により一層、高齢者の well-being に関する研究活動に励みたいと思います。

学会大会優秀発表賞 若手奨励部門

新型コロナウイルス感染症のヘルスリテラ シーと心身の健康および生活への影響との 園庫

動画鑑賞の笑いによるストレス応答抑制と 認知機能改善効果



加藤舞(大阪大学感染症総合教育研究拠点)

この度は栄誉ある賞を頂きありがとうございま す。今回優秀発表賞をいただくことができたのは. 偏にご協力いただいた皆様やご指導頂いた先生方の おかげです。特に不慣れで至らぬ点の多い研究をご 指導いただいた先生方には感謝申し上げます。

今後も本研究は縦断調査として続けていく予定で あり、今回の受賞を励みに、より一層研究を深めて いきたいと思います。

感謝が向社会的行動を促進する動機づけ過 程の検討



小國龍治 (関西学院大学大学院)

この度は優秀発表賞に選出いただきまして誠にあ りがとうございます。また、私どもの研究を審査・ 評価していただいた先生方に心から感謝申し上げま す。本研究では感謝が向社会的行動を促進する動機 づけ過程を検討し、児童と成人では異なる心理過程 を介して感謝が向社会的行動を促進することを示し ました。今回の受賞を励みに、今後も研究活動を楽 しみながら続けていきたいと思います。



山越達矢(キリンホールディングス株式会社)

大変光栄な賞を頂き、誠に有難うございます。弊 社では「人々の健康で前向きな毎日への貢献」を目 指し、ヘルスサイエンス領域の研究に注力していま す。本研究ではキリン/吉本/浜松市/近畿大学の 産官学が連携をし、笑いの健康効果を明らかにしま した。健康行動の1つの選択肢として"笑い"が普 及することを期待しています。今回の受賞を励みと し、一層、研究活動に尽力して参ります。

日本健康心理学会第34回大会レポート

日本健康心理学会第34回大会 準備委員会委員・お茶の水女子大学 川川・洋子

日本健康心理学会第34回大会「アフターコロナ 時代の健康心理学をめざして | は. 2021年11月 15日(月)から11月21日(日)の一週間にわたり. オンラインで開催されました。お茶の水女子大学が 開催校となり、理事会のご指導のもと、運営を担当 させていただきました。当初、本学キャンパスでの 対面開催の実現を目指して準備を進めておりました が、COVID-19 の感染拡大の波はおさまらず、前回 に引き続きオンラインでの開催となりました。オン ライン開催ながら 250 名あまりもの参加登録があ り、前大会同様、多くの本学会会員や参加者の皆さ まに参加していただきました。心より感謝申し上げ ます。

本大会では、理事長講演、特別講演、シンポジウ ム6件、ワークショップ1件、健康心理士研修会、 本明記念賞講演. 一般演題発表 79 件をオンデマン ド形式で配信いたしました。また、 今大会では学術 的交流を促進するため質問専用のサイトを設け、12 月4日-5日には全研究発表の再配信を行いました。 特別講演として、秋篠宮皇嗣妃殿下による「結核と ヘルス・コミュニケーション」と題したご講演を頂 戴いたしました。結核の予防行動は COVID-19 の感 染拡大の予防行動に深く関連するものであり、健康 行動に関わる健康心理学の役割についての認識を深 める意義深いご講演であったと思います。

一般演題発表は、79件のうち約4分の1の18件 が COVID-19 の感染拡大に関連する演題であり、感 染症への対応という重要な課題に取り組む健康心理 学的研究が活発に行われていることを示すプログラ ムとなりました。コロナ禍にもかかわらず、多くの 有意義な研究発表がなされたことは、困難な状況で も研究を止めることなく精力的に行っている皆さま の努力の証であり、健康心理学のさらなる発展を示 唆する大会であったと思います。

第35回大会は、堀毛裕子先生が準備委員長とな り東北学院大学で開催される予定です。オンライン 開催の恩恵の一方、対面での研究交流の大切さを実 感している方々も多いものと思います。COVID-19 の先行きはいまだ不透明であり、どのような形式で 開催されるかは現時点ではわかりませんが、杜の都、 仙台の青空のもと、皆さまと語り合うことができる ことをお祈り申し上げ、レポートを終わりにいたし ます。

Health Psychologist 2022.3 ヘルス・サイコロジスト NO.87

発行 編集・発行 本部事務局

2022年3月31日 日本健康心理学会 日本健康心理学会本部事務局 T 103-0013

東京都中央区日本橋人形町 1-6-10 ユニコム人形町ビル4階

TFI FAX ホームページ

制作

https://kenkoshinri.jp/index.html

(株) プロアクティブ内 078-332-3703 078-332-2506 (株)プロアクティブ

新入会員の募集 -多くの方にお勧めください-

日本健康心理学会は、現在約1,500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、専門の研究者一心理学、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。企業や小中高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、研究集会への参加ができ、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。