# vcholo

# 日本健康心理学会第35回大会 レポート



第35回大会事務局長東北学院大学 金井喜宏

2022年11月19日(土)・20日(日)に東北学 院大学土樋キャンパスにおいて第35回大会が開催 されました。現地で行われた講演・シンポジウム・ ワークショップのすべてを撮影し、12月3日から オンデマンド配信が始まりました(2023年1月9 日まで配信。参加登録も1月6日まで可能)。現地 開催とオンデマンド配信のハイブリッド形式は本学 会としても初めての試みです。

大会テーマは「『あたり前』を問い直す - wellbeing 再考-| でした。大会準備委員会の会議のと きに委員長である堀毛裕子先生, 準備委員である東 海林渉先生とともにホワイトボードを使いながらブ レインストーミングで考え出したものですが(あの 空間は「堀毛ゼミ」でした)、現地開催を終えた今、 時宜を得たものであったと改めて思っています。

大会テーマが決まると、基調講演の先生の検討で す。すぐに思い浮かんだのが東畑開人先生でした。 著書「居るのはつらいよ」(医学書院)が大佛次郎 論壇賞を受賞されています。医療人類学の観点から 考えたときに「何をもって治癒(健康)とするのかし というお話から始まり、「健康 | を一次元に捉える ことへの疑問、そして「健康」を複数の観点からと らえる大切さにつながるご講演は、東畑先生のお人 柄とあいまって惹き込まれました。例えば沖縄のス ピリチュアルヒーラーが行う「手のひらから金粉を 出すワークーを体験されたお話はユーモアたっぷり

で、こうした具体的な体験から本質に迫っていくご 講演です。まだご覧になっていない先生は是非オン デマンド配信でご視聴ください。

特別講演の辻一郎先生には第33回を本学で準備 していた時からご講演をお願いしており(新型コロ ナによって理事会による遠隔形式に変更のため講演 は中止)、今回も快くお引き受けいただきました。 大規模なコホート研究を数多く実施され、その研究 成果を中心としたご講演はコロナ禍で停滞していた 研究欲を刺激される内容でした。そして、各委員会 にご企画いただいたシンポジウム. ワークショップ の内容は自由な発想に基づきながらも堅実な研究を 行う上で大切な内容が多く含まれており、 ベテラン の先生から大学院生まで得るものの多いものでし to

本大会は3年ぶりの対面開催となるため、遠隔 開催時のパソコンの前ではできなかった「ちょっと した立ち話」ができるように会場設営を行いました。 業者の入らない当日運営でしたが、在仙の大学で学 会会員である中村修先生、友野隆成先生、前田駿太 先生にも準備委員としてご尽力いただきました。

最後に、本大会を開催するにあたり、田中理事長、 岡安副理事長、山蔦事務局長をはじめ、理事の先生 方、協賛いただいた企業・団体のみなさま、そして ご参加いただいた多くの先生方に感謝申し上げま す。

# 毛髪や爪に含まれるコルチゾールと ストレス



労働安全衛生総合研究所 井澤修平

### ストレスとコルチゾール

ストレスは大きな社会的な問題になっている。例 えば、毎年行われている厚生労働省の調査では5~ 6割の人が仕事や職業生活において強い不安、悩み、 ストレスを感じていることが報告されており、2016 年から職場ではストレスチェック制度も開始されて いる。最近では、新型コロナウイルス感染症の流行 も相まって、ストレスは心理的・身体的な健康を考 えるうえで重要なトピックスとなっている。

そのような中、われわれは"ストレスホルモン" として知られているコルチゾールに注目して以前よ り研究を行っている。コルチゾールは副腎皮質から 放出されるステロイドホルモンであり、急性のスト レスは血中や唾液中のコルチゾール濃度を数倍に増 加させることが知られている。また、コルチゾール はさまざまな生理学的作用を有することから、スト レスと病気(うつや循環器疾患など)を結びつける ホルモンとして注目されている。

コルチゾールは、従来、血液や唾液の試料から測 定が行われてきた。しかしながら、血中や唾液中の コルチゾール値は日内変動が大きく. "その時点" のホルモン値を強く反映するため、例えば、日常場 面で慢性的に続くストレスと健康の関連を調査する ような研究では、指標として扱いにくいのが難点で あった。

### 毛髪や爪に含まれるコルチゾール

このような経緯もあり、最近では、慢性的なコル チゾール分泌の評価手法として、毛髪や爪の試料が 注目されている(井澤・三木, 2017)。毛髪に関し ては、形成される際に毛細血管からコルチゾールを 含むステロイドが拡散すると考えられている。毛髪 は 1 か月で約 1 cm 伸びるため、例えば、根元から 3 cm の部分の毛髪に含まれるコルチゾールは、最 近3か月間に蓄積されたコルチゾールを表すとい われている。先行研究では、例えば、失業などの慢 性的なストレスを経験している人やうつ病の患者に

おいては、毛髪のコルチゾール濃度が高いことが報 告されている。

爪に関しては、毛髪と基本的に同じ原理であり、 爪が根元で形成される際にケラチンにコルチゾール が取り込まれ、2週間伸ばした爪であれば、過去の 2 週間に蓄積されたコルチゾールを表すと考えられ ている。ただし、手指の爪は根元から先端までに伸 びるのに数か月を要するため、先端の爪のコルチ ゾールは数か月前のものを反映していると考えられ ている。この点について検討した最近のわれわれの 研究では、爪のコルチゾールは2~5か月前に評 価した唾液中コルチゾールと中程度の相関があるこ とが示されている(Izawa et al., 2021)。

### コルチゾールと心疾患

ここで著者が過去に行った毛髪・爪のコルチゾー ルと心疾患の発症の関連を調べた研究(Izawa et al., 2019) を紹介する。ストレスを含む心理社会的 な要因が虚血性心疾患のリスクになることは比較的 一般的な知見として受け入れられているが、コルチ ゾールなどのストレスバイオマーカーと心疾患の関 連についてはまだわかっていないことが多い。本研 究では、毛髪や爪の過去にさかのぼって評価する(レ テロスペクティブな)性質を利用して、コルチゾー ルと心疾患の発症の関連を症例一対照研究デザイン によって検証した。

対象者は、73名の心疾患(急性心筋梗塞、不安 定狭心症)を発症した患者と93名の対照群であっ た。心疾患患者からは、心疾患を発症する前の状態 を把握するために、心疾患を発症してから1か月 以内に毛髪と爪の試料を採取した(図1(A))。毛 髪は後頭部の毛髪の根元から6センチの部分を採 取し、爪は2週間のばしたものをジップロックに 回収するように依頼した。得られた試料からコルチ ゾールを測定した。その結果、対照群と比較して、 患者群では毛髪、爪のコルチゾールが高いことが示 された(図1(B))。また, ロジスティック回帰分

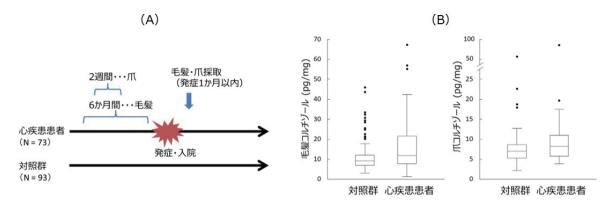


図1 毛髪・爪のコルチゾールと心疾患の研究:研究手続き(A)と結果(B) (Izawa et al.(2019)を参考に作成)

- (A) 心疾患発症後に採取した毛髪・爪から、発症前のコルチゾールを評価するデザインとなっている
- (B) 毛髪・爪コルチゾールのボックスプロット:心疾患患者の毛髪・爪コルチゾール値が対照群の値より有意に高い (ps < .05)

析により、毛髪や爪のコルチゾールが高いことは、 低い場合と比較して、心疾患の発症のオッズ比が 2 ~ 3 倍になることが示された。

### 今後に向けて

上述した研究の結果は、毛髪や爪のコルチゾール がストレスと健康の関連を検証するような研究で. 有用なバイオマーカーとなる可能性を示している。 まだ基礎的な研究の成果を蓄積していく段階である が、将来的には、健康診断などでストレス関連疾患 のリスクの把握などにも有用であるかもしれない。 今後の研究の進捗が期待される分野である。

### 湖中山村

井澤修平・三木圭一 (2017) 毛髪・爪試料を利用し た慢性的・蓄積的なストレスホルモン分泌の評 価:産業ストレス研究における展望.産業スト レス研究, 24, 213-218.

Izawa, S., Miki, K., Tsuchiya, M., Yamada, H., & Naganaya, M. (2019) Hair and fingernail cortisol and the onset of acute coronary syndrome in the middle-aged and elderly men. Psychoneuroendocrinology 101, 240-245.

Izawa, S., Sugaya, N., Ogawa, N., Shirotsuki, K., & Nomura, S. (2021) A validation study on fingernail cortisol: correlations with one-month cortisol levels estimated by hair and saliva samples. Stress 24, 734-741.

# 特定保健指導に健康心理学の観点を 取り入れてみて



地域医療機能推進機構 佐賀中部病院 石橋香津代

### 1. 特定保健指導の現状

私は、保健師です。健康診断に関わる仕事に従事 しています。2007年特定健診・特定保健指導が始 まってから、健診者へメタボリックシンドローム解 消を目的とした減量や禁煙を推奨しています。健康 増進を望まれる健診者の方の受け入れはスムーズで すが、そうでない健診者の方の反応には厳しいもの があります。ネット上では、「特定保健指導、しつ こい|「保健師のラスボスババア| などと陰口を叩 かれているようです。悲しいことですが、保健師と して真摯にこれを受け止めなければならないと思っ ています。

特定健診・特定保健指導は、法律上医療保険者に 対し実施が義務づけられており、減量や禁煙ありき で進められます。一方、健診者(被保険者)にとっ て受診は強制ではありませんので、特定保健指導を 始めるにあたって減量や禁煙の目的・効果について の理解が得られていないと、無理強いと捉えられる 可能性があります。信頼関係が壊れ、二度と特定保 健指導を受けようと思っては戴けないことでしょ う。これまで保健師は、健診者の理解が得られるよ う、生理学的なメカニズムを図表に示し、その必要 性を説明して参りました。しかし、健診者からは「分 かってはいるけど、止められない」と、受け入れて もらえず、どうしたら受け入れてもらえるのかずっ と悩んでいました。

私は、休職して心理系の大学院に進学しました。 そこで健康心理学を学びました。その学びを活かせ た事例を2つご紹介したいと思います。

1 例目は、問診を担当した健診者のお話です。そ の方は終始無愛想で、こちらからの声かけにも反応 はイマイチでした。私は何となく緊張感を覚えまし た。問診を終えると、その方の表情は一気に緩み、「良 かった、また禁煙を言われるかと思っていた」と仰 いました。理由を尋ねると、3年前、私がその方へ 禁煙を強く勧めたことがあったらしく、以来私のこ とを覚えていらっしゃったそうです。今回もまた、 私から禁煙を推奨されると思い、問診の間ずっと警 戒されていたとのことでした。以前の私でしたら、 職務を全うするために禁煙を勧めていたと思います が、心理学を学んでから健診者との信頼関係の構築 を第一に考えるようになりました。この時は、まだ 構築できていないと判断し、健診者の話を聴くこと に集中しました。お陰で、この方の本音を知ること ができました。

2 例目は、特定保健指導を担当した健診者のお話 です。彼らは、私の姿を見ただけで(中には私が働 く健診センターの建物を見ただけでも)良い意味で の緊張感が走ると語ってくれました。特定保健指導 で立てた行動計画を実行していない時、あるいは成 果が出ていない時に「まずいな」と思うのだそうで すが、そこで私のことが頭にチラつくと、それがモ チベーションになるとのことでした。私自身、圧力 をかけているつもりは無いのですが、患者が医師か らの指示に従わねばならないと思うように、保健師 という肩書きが彼らにそう思わせているのでしょう か。健診者との信頼関係を構築する上で、この潜在 的な影響力にも配慮が必要と思うようになりまし

私は心理学を学んでから、健診者との信頼関係を より意識するようになりました。以前は、直ぐに禁 煙を勧めていましたが、今では2-3年くらい時間 をかけて、ゆっくり行動変容を促していこうと思う ようになりました。気持ちにゆとりを持つことで、 健診者との間に生まれる違和感や、特定保健指導の 健診者の行動や認知の小さな変化に気づくようにな りました。小さな行動変容であれば、健診者本人が 気づいていないこともあります。保健師がそれを指

摘すると、健診者は、(行動計画を)実行できてい ない、まずいといった思いから解放されます。そし て、健康に役立っていると分かれば、安心して継続 されますし、例え成果が出ていなくても、その原因 が健診者本人ではなく、行動計画に問題があると思 えてもらえます。

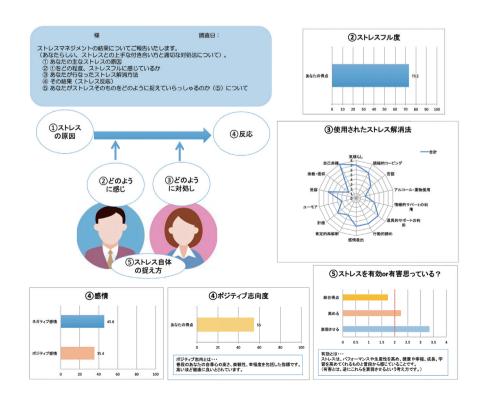
私は、健康心理学の観点を業務に取り入れること で、健診者と良好な関係を築き、建設的な保健指導 ができるようになりました。今では心理学を学んで 良かったと思います。

### 2. 健康心理学の可能性

健診者から「ストレスが原因で、過食や喫煙に走 る」とよく耳にします。ある成人女性の喫煙者は「禁 煙したいが、止める自信がない」と答えます。禁煙 が難しい理由は様々ありますが、私は、彼女らに喫 煙以外のストレス解消方法が獲得されていないこと だと考えます。彼女らのほとんどが、10代から喫 煙しており、気分が落ち込んだら喫煙によって解消 してきたという経緯があるようです。減量が必要な 健診者の中にも「仕事が忙しくてストレスが溜まっ ている。休日はゆっくり過ごしたい」と言って、前

日コンビニで食料を買い込み、土日は一歩も外出せ ず、寝ては食べ、巣篭もり状態で過ごされる方もい らっしゃいます。ストレスが、減量や禁煙の妨げに なっていることは確かです。私は、これをどうにか しようと思いました。そして、一人の健診者の同意 を得て、ストレスに関する質問票にいくつか答えて もらいました。すると、彼はストレスフルの高い状 態ではありましたが、気晴らしを目的とした過食だ けではなく, 問題解決型思考の積極的コーピングや. 感情表現など健康的なコーピング方略も上手く実践 されていることがわかりました。先日、この結果を ご本人へフィードバックしたばかりです。今後の彼 の動向が気になるところです。

特定健診・特定保健指導が始まって 15 年が経ち ました。特定保健指導の実践者は医師、保健師、管 理栄養士に限りません。厚生労働大臣が指定する研 修を受け、1年の実務経験があれば、特定保健指導 を実践することができます。ストレスマネジメント の分野は、健康心理学の専門的知識を要しますので、 有識者の先生に支援チームにご参画戴けましたら幸 いに思います。



# 養護教諭を対象とした自殺予防 ゲートキーパープログラムの実践



福岡大学 大学院 人文科学研究科 浦田裕美

### 若年層の自殺予防

近年. 児童生徒の自殺予防の重要性が指摘されて います。自殺の危険の高い人を早期に発見し、適切 な介入を行う人材をゲートキーパーと呼びますが. ゲートキーパーの養成は学校現場における自殺予防 の取り組みの一つとして有用であることが示されて います。(厚生労働省, 2017)。

養護教諭は、自殺関連行動を含むメンタルヘルス の問題を抱える児童生徒への対応の中心を担ってお り (松本・今村・勝又, 2009), 学校におけるゲー トキーパーのキーパーソンとして最適であると考え られます。本稿では、自殺予防の知識や対応スキル の向上を目的として作成された養護教諭向けゲート キーパープログラムの実践について報告します。

### 養護教諭が抱える児童生徒への対応の課題

養護教諭は、学校内で自殺関連行動を示す児童生 徒への対応の中心を担う一方で、適切な対応方法を 知らなかったり、緊急度の判断や医療機関へつなぐ 際の対応等について困難を感じる者が多いことが報 告されています(浦田,2018)。加えて、子どもの 心身の健康課題の多様化や養護教諭の役割の拡大に 対応した研修の機会は不十分であることが指摘され ています(文部科学省,2008)。

### 養護教諭向けゲートキーパープログラムの実践

本学会誌に掲載された私たちの研究(浦田・小原・ 久保・加藤, 2022) では、養護教諭を対象として作 成されたゲートキーパープログラムを実施し(浦田, 2018)、メンタルヘルスの不調を抱えた自殺の危険 の高い児童生徒への対応に関する自信(Kato et al... 2010)、ゲートキーパーとして行動してみようとい う意志 (Kato et al., 2010), ゲートキーパーとして の自己効力感(森田他, 2015)の3つの評価項目に 改善がみられるか、経験年数20年未満の群と20 年以上の群について、各々探索的に検証しました。 その結果,経験年数20年未満の群,経験年数20

年以上の群のいずれにおいても、プログラム受講前 と比べ受講後に、メンタルヘルスの不調を抱えた自 殺の危険性の高い児童生徒への対応に関する自信. ゲートキーパーとして行動してみようという意志. ゲートキーパーとしての自己効力感の3項目全て に改善が認められました。

本結果から、養護教諭を対象として作成された ゲートキーパープログラムは、経験年数によらず養 護教諭のゲートキーパーとしての力量向上に寄与す る可能性が示されました。これには自殺念慮の確認 や専門家への紹介など、養護教諭が困難を感じるこ とが多い対応について、講義部分で説明を行った上 で、具体的な台詞を示したロールプレイ演習を体験 するといったプログラム構成が効果的であった可能 性が考えられました。また、早期介入やストレス解 消法の提案に関する項目において、経験年数の長い 群に、プログラム受講による、より高い効果が示さ れました。

さらに、今回使用したゲートキーパープログラム は、ICT を活用したオンラインでの実施においても 対面式と同程度の効果が得られることが示されてい ます (浦田・小原・久保・加藤, 2021)。COVID-19 の流行により、勉強会や研修会への参加など学びの 機会が減少している現状において、本プログラムが 学校内でのゲートキーパーを養成する一助となるこ とが期待されます。

### 養護教諭のキャリアに応じたプログラムの実践

本プログラムは、新任養護教諭だけでなく、キャ リアの中期・後期にある養護教諭においても有効で あることが示されました。今後は、養護教諭のキャ リアによるプログラム受講の効果の違いなどについ てさらに検証を進め、新任研修、10年目研修といっ た養護教諭のキャリアに応じた、児童生徒の自殺予 防における知識やスキルの向上に寄与するプログラ ムへと改良していくことが必要であると考えていま

# 多領域における健康心理士の活動



桜美林大学大学院国際学研究科/東京女子医科大学医学部 永峰大輝

### <健康心理学との出会い>

私が健康心理学に初めて触れたのは大学3年生 の時でした。心理学がこんなにも身近にあることを 知り、衝撃を受けたことを覚えています。その衝撃 の勢いのままに大学院に進学して健康心理学を専攻 し、専門健康心理士と公認心理師を取得しました。 ここでは、これまでの私の経験について紹介させて いただきます。

### <児童相談所での経験>

短期間の経験ですが、児童相談所で心理判定員を 務めていました。業務内容は来所される児童の知能 検査や発達検査、そして親子への面接です。面接で は、検査の結果を伝えるだけでなく、生活状況や人 との関わり方といった普段の様子、児童本人と親の 普段の困りごとなどについて聞き取りをします。検 査行う中で、児童がとても楽しそうにしている姿や、 徐々に心を開いてくれる様子が伺えることは、非常 に励みになります。また、面接の中で親御さんの安 心した顔が見られると、やりがいのある仕事だと感 じられます。

心理判定員には臨床心理学を専門としている人が 多く、健康心理学が専門の人は少ないのが現状です。 児童福祉の場面で、健康心理士特有の知見を活かせ るのはどんなことだろうかと日々考えていました。 そして、その答えはすぐに見つかりました。親御さ んへの面接が思うようにできず、上司に相談した時、 アドバイスをいただきました。それは、現在何歳程 度の知能指数、発達指数を示しているかを伝えるの はもちろん重要ではあるけれど、児童の得意とする ところは何か、もしくは前回の検査と比べて何がで きるようになったのか、といった点を伝えられた方 が、親御さんとしては嬉しいよ、というものでした。 成長や強みに着目するのは、健康心理学やポジティ

ブ心理学の得意とするところです。子どもの成長と いう貴重な時期を伴走させていただく人材として. 健康心理士は適した能力を持っているのではないか と思っています。

### <他分野との協働>

私は現在. 労働科学や看護学など, 心理学以外の 領域を専門とする方々と関わらせていただいており ます。例えば、労働科学ではトラックドライバーの 労働環境を把握するのための調査を行っています。 得られたデータを基に企業にフィードバックを行 い、現場の方々と一緒により良い労働環境づくりの ためのミーティングを行うなど、様々な取り組みを 行っています。トラックドライバーの労働環境は厳 しく、労災請求件数は脳・心臓疾患と精神障害とも に上位に入っており、非常に過酷な職業です。心身 の両側面から問題を明らかにし、得られた知見を活 かして支援を行っていくには、まさに健康心理士が 適しています。

### <今後の活動>

健康心理学はその幅広さがゆえに様々な領域と協 力しやすく、素晴らしい結果を生み出す可能性を秘 めた分野です。自身の活動としても、トラックドラ イバーをはじめ様々な職種の勤労者を対象に、健康 行動の改善を図る実践や研究を行いたいと思索して います。しかし、勤労者に関する現場の知識はまだ まだ足りていません。研究者として、健康心理士と してステップアップするためにも、現場に関わり、 勤労者の視点から健康行動の実施の困難性や心情の 理解を深めることは必要不可欠です。

今後は、現場を理解するとともに、得られた成果 を現場にフィードバックできる研究者・健康心理士 になりたいと思っております。

## 2022 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.34 (No.1, No.2) に掲載さ れた原著論文を対象に、所定の手続きに従って本明 記念賞選考委員会において審議し、候補論文に該当 する2編を対象として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点でした。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。会員集会でご報告したよう

に、いずれも今日の日本における重要な課題を扱っ ており、発想の独自性や貴重な基礎的データである 点は高く評価されました。今後の実践・応用が想定 される優れた論文ではありますが、本明記念賞授賞 には現時点において、さらなる研究の展開と実証的 知見が期待されるとして、残念ながら今年度は「該 当論文なし」との結果になりました。

本明記念賞は、学会を代表する論文を顕彰する, 年に一度設けられた機会です。若手研究者をはじめ 多くの会員の皆様には、ぜひ積極的に研究成果をご 投稿下さいますようお願い申し上げます。

# 第36回大会のご案内

### 大会準備委員長 神奈川大学人間科学部 教授 山戸丰輔

2022 年度第35回大会からバトンを引き継ぎ. 2023 年第36回大会は、神奈川大学みなとみらい キャンパスでの開催を予定しております。またテー マは『医療における健康心理学-10年先をより良 く生きるために』としました。

医療に関わる専門家をはじめ、医療のユーザと なる人々までを対象に、より良く生きること、予 防と支援が私たちにとってどのように活かされる 必要があるのか、深く探求する機会にできればと 思います。

### Health Psychologist 2022.11 ヘルス・サイコロジスト NO. 89

発行 編集・発行 本部事務局

2022年11月30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 (株) プロアクティブ内 078-332-3703

ホームページ 制作

TFI

FAX

078-332-2506 https://kenkoshinri.jp/index.html

(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。