

Health Psychologist

日本健康心理学会

2024/3

No. 93 Ψ JAIHP

ヘルス・サイコロジスト

ムーブメント 日本健康心理学会第36回大会 レポート

第36回大会事務局長／江戸川大学 山本隆一郎



2023年12月2日(土)、3日(日)に神奈川大学みなとみらいキャンパスにて第36回大会が開催されました。本大会は、第32回大会以来の「完全対面」での開催でありました。大会当日は、近接領域の学会の大会が実施されていることや入試シーズンであることから参加者数に不安がありましたが、事前登録と当日受付を含め300名を超える方に参加登録を頂きました。プログラムもキックオフカンファレンスに始まり、招待講演が2題、特別講演が1題、学会の各種委員会や自主企画などを含めたシンポジウム・ワークショップが7題、健康心理学研修会が2題、ポスター発表はアーリーキャリアヘルスサイコロジスト賞を含め90題を超える発表があり盛会となりました。

大会準備委員長である山蔦圭輔先生の掲げた本大会のテーマは「予防と医療、そして健康心理学—10年先をよりよく生きるために—」でした。振り返ると、本大会は実に「過去と未来の架橋」を象徴する大会であったように思います。

本大会では会場をキャンパス4Fの1フロアに集約し、普段ラーニングコモンズとして使用されている開放エリアにポスター会場を設定するなど、「風通しの良い場所で“失われてしまった密な”交流を取り戻す」ことを意識した会場設営が行われました。コロナ禍以前の大会のように研究者仲間との再会や

新たな出会いを喜び(対面でしかできない思い出話やひそひそ話といった素敵な雑談も楽しみながら…)、未来に向けての健康心理学を熱く議論している様子がとても印象的でした。

また大会のプログラムや発表においても、健康・健康心理学を改めて問い直し、未来につながる議論や提案が多くありました。招待講演でご講演頂いた島津明人先生からは職場のメンタルヘルスを再考し、働く人の健康の未来についてお話しいただき、松本俊彦先生からは「健康に生きるための不健康」と題し、依存症を再考し、ゆるく集まる場所の大切さについてお話しいただきました。研究推進委員会シンポジウム・ワークショップでは、改めて質的研究の可能性やオンラインデータ収集法の応用可能性が議論されていました。誌面の都合上、全てを紹介できませんが、いずれの発表も健康心理学の今後の発展と貢献への期待と決意を新たにしている内容であったと思います。

本大会の開催にあたり、島崎崇史先生、三浦佳代先生に準備委員として、山蔦先生のゼミ生の皆様に運営委員・当日アルバイトとしてご尽力いただきました。そして、嶋田理事長をはじめとする役員の皆様、協賛企業・団体の皆様、ご参加いただきました皆様の多大なるご支援・ご協力を頂きました。謹んで御礼を申し上げます。ありがとうございました。

乳児の親子体操が母子の心身の健康に与える影響について



桜美林大学大学院国際学術研究科 大金保穂

はじめに

近年、多様な子育て支援事業が増加している一方で、重大な児童虐待事件が後を絶たない。児童虐待により命を落とす子どもの年齢は0歳児が最も多く、主な加害者は実母である（厚生労働省、2021）。また、乳幼児の困りごとに関するアンケート調査では、乳幼児に対する苛立ちは、子どもが泣き止まない時に最も多く生じることが報告されており（『朝日新聞』2020.7.19 朝刊）、子どもの泣きは児童虐待の加害の動機として挙げられていることや（厚生労働省、2021）、虐待による乳幼児頭部外傷／乳幼児揺さぶられ症候群（Abusive Head Trauma：AHT/Shaken Baby Syndrome：SBS）を引き起こす要因として指摘されている（Barr et al., 2009；藤原、2016）。さらに、産後うつ病の有病率は産後1ヶ月以内がもっとも高く、15.1%であり、その後、産後1～3ヶ月では11.6%、産後3～6ヶ月では11.5%、産後6～12ヶ月では11.5%という報告がある（Tokumitsu et al., 2020）。このことから、早期支援に向けた対策が必要であり、母子の心身の健康増進および育児負担軽減の一助となる活動の提供が必要である。

生後早期からのスキンシップの重要性

特定の他者に対して抱く情緒的な結びつきを愛着と呼ぶ（Bowlby, 1982）。アカゲザルの実験により、愛着の形成には食べ物など生存のために必要な報酬よりも、身体接触による柔らかさ、心地よさが重要であることが知られている（Harlow & Mears, 1979）。また、人間においても身体接触に関する多くの研究が行われている。たとえば、母親が出産直後に新生児を胸元で抱っこするカンガルーケア（大石他、2006）や、養育者が乳児に対しマッサージを行うベビーマッサージ（タッチケア）（飯島・井上、

2015）の実施が愛着の形成に効果的であることが報告されている。また、山口（2003）は、乳児期の母子間の身体接触は、思春期の攻撃性に影響することを述べている。このように、子どもの発達には生後早期からの養育者との身体接触が重要であることがわかる。

身体運動による効果

運動は心身の健康に対し様々な良い影響を与えることが知られている。たとえば、うつ病に対する運動の影響を調査した研究では、有酸素運動群は、リラクゼーション運動群、統制群に比べて、介入後に有酸素能力が大幅に増加し、抑うつ症状が大幅に減少することが報告されており（McCann & Holmes, 1984）、運動は産後の抑うつ症状の軽減にも効果があるとされている（Poyatos-Leon et al., 2017）。また、産後の女性の身体活動レベルを調査した研究では、活動量の多い女性は、活動量の少ない女性よりも出産による体重の増加幅が少ないことが報告されている（Sampselle et al., 1999）。このように、健康的な体づくりおよびメンタルヘルスを維持・増進する手段として身体運動が重要な役割を果たしていることがわかる。しかし、実際には産後の母親において育児の合間に十分な運動時間を確保することは困難であると考えられ、運動の取り組み方には工夫が必要であると考えられる。

親子体操について

親子体操は、乳幼児の運動機能の向上や親子がコミュニケーションを図ることを目的に、双方が一緒に体を動かして行う体操である。親子体操に関連する先行研究では、親子体操の実施により乳児の運動機能が向上することや（Thahir & Tang, 2019；Patimah et al., 2021）、幼児の運動機能が向上する

ことが明らかになっており（山下・鳥居，2017），幼児期に体を動かすことを好んだ児は，そうでなかった児に比べ，児童期に運動能力が高いことが報告されている（金他，2011）。

また，親子で一緒に体を動かす頻度が高い幼児は情緒が安定すると言われており（渡邊他，2021），親子体操の継続は良好な親子関係の構築および幼児の社会性の発達に繋がる可能性があると言われてい（岡野他，2018）。このことから，乳幼児期の身体活動が児の運動機能の向上を促し，それを親と子で取り組むことで児の情緒や親子関係にも良い影響を与えていることがわかる。また，親子体操とクラシック音楽を併用して与えられた乳児は，クラシック音楽のみを与えられた乳児よりも睡眠時間が増加することが明らかになっており（Sari et al., 2021），親子体操は児の発達に重要な睡眠時間の確保にも良い効果をもたらしていることがわかる。

さらに，親子体操は母親に対する効果も検証されている。三谷・田中（2012）によると，乳児とその母親がベビーマッサージと親子体操を組み合わせた活動を行うことにより，母親のストレス反応が軽減することが報告されている。また，幼児の親子体操では，親子体操を高頻度で実施することにより，母親の体脂肪率および収縮期血圧が有意に低下し，抑うつ状態，育児ストレス，睡眠の質がいずれも改善することが報告されている（佐藤他，2015）。このことから，親子体操は母親の心身の健康にも良い影響を与えていることがわかる。

このような背景のもと，我々は母子の健康増進および育児に役立つ支援を検討するため，育児中でも実施が容易で生後早期から取り組むことができる乳児の親子体操に着目し，親子体操の実施による母親と乳児双方の変化について効果を検証した。

親子体操により乳児の泣きが軽減・快反応を示す

本研究では，乳児とその母親を対象に，親子体操を実施する母子と実施しない母子の2群に分け，1ヶ月間の介入前後で調査を行い，母子の心身の健康状態を比較した。また，介入群には，体操実施日における体操実施の前後の乳児の様子を調査し，変化を

比較した。分析対象者は生後2ヶ月～9ヶ月の子どもを子育て中の母親と，その児，合計63組であった。

その結果，母子が親子体操を高頻度で実施することにより，乳児の日頃の泣きが軽減することが明らかとなった。また，親子体操実施直後の乳児は，「安心・リラックス」「楽しさ」「嬉しさ」の程度が高まり，快反応を示すことが明らかとなった。このことから，乳児の親子体操の実施は子育て支援の手段の一つとして有効である可能性が示唆された。

実践への展開

子育て支援の一助として親子体操の取り組みが期待できる一方で，母子がその活動を自律的に継続するためには，心理学的な介入を組み合わせたプログラムを提供する必要があると考える。そこで，母子の継続的な親子体操の実施を実現するために指導者が工夫できることの一つとして，親子体操プログラムの中に実行意図を取り入れ，親子体操の習慣づけを促す方法を提案する。

行動の習慣化に役立つ実行意図は，「xの状況のときに，yの行動をとる」というIf-then planningの形式を用いて，目標の達成に向けて必要な行動をどのような場合にとるか予め計画するものであり，目標の達成に有効であることが報告されている（Gollwitzer, 1999）。これは，予想される状況「If」と，それに対してとる行動「Then」が強く結びつくことで反応を自動化し，習慣化に繋げていく。実行意図の形成は，脂肪摂取量の減少（Armitage, 2004）や運動の取り組み（Milne et al., 2002）など，様々な健康行動を促進することが報告されている。

この実行意図を親子体操と組み合わせる場合，たとえば，親子体操実施後にIf-then planningのワークシートを用意し，「親子体操をどのようなときに実践できそうか」という問いのもと，母親が自ら計画を立てる。例）「赤ちゃんが泣いたら，〇〇体操を行う」「オムツ替えの後に，〇〇体操を行う」「9時になったら，好きな体操の一つを行う」など。このように，親子体操を小分けにして取り組むなど，実現可能な範囲で計画を立てることを促し，継続を目指していくことが大切である。

健康教育による地域住民の ストレスマネジメント向上



仙台市 健康福祉局 障害福祉部 北部発達相談支援センター 市居 哲

はじめに

心の健康の保持増進に、ストレスマネジメントは欠かせない。「ストレスとうまく付き合うこと」は、われわれの生活において身近で重要なテーマである。

筆者は、地方公共団体に勤める心理職である。本稿では、筆者が保健所に配置される精神保健福祉相談員として、心の健康に関する啓発や健康教育を担当した際に実施した、他事業とのコラボレーションを通じた地域住民のストレスマネジメント向上に関する実践について、紹介させていただくこととしたい。

他分野の事業とのコラボレーションによる健康教育

一次予防における課題の一つは動機づけである。こちらが啓発しようと用意した情報や研修などに、対象者が自らアクセスしてくれるのは、すでに自覚的な場合であり、無自覚であったり、自覚していても希求には至らない場合は、潜在的にはニーズがあっても、自発的にはつながってこない。ニーズはあるが必要な支援が届いていない人に対し、希求を待たず積極的に働きかけて情報や支援を届けるプロセスをアウトリーチという。個別臨床の文脈で使われることの多い考え方であるが、その意味を広く捉えれば、啓発においても有効ではないだろうか。

筆者は、アウトリーチ的に地域住民のストレスマネジメントにアプローチするために、心の健康以外の分野とのコラボレーションを試みた。具体的には、筆者の所属する部署が所管する母子保健や高齢者福祉などの事業における、特定の集団に対する支援や指導を行う事業（いわゆる「教室もの」）の一部に、筆者が担当するストレスマネジメントを含む心の健康に関する健康教育コーナーを設け、参加者の方々

に“ついでにストレスマネジメントを向上”していただくことにした。実施にあたっては、各事業担当者や打ち合わせし、対象集団の属性や特徴、健康課題といった情報を踏まえて内容を検討することで、短時間であっても一般論ではない、その集団にとってより身近で、自身の生活に落とし込んで考えてもらえるよう工夫をした。

以下、いくつかの実践例をあげる。①介護予防運動サポーター養成研修：コロナ禍による自粛で在宅時間が増え、飲酒量が増加している高齢者がいるという保健師の情報をもとに、研修の合間に飲酒やストレスコーピングに関する講話を実施。②母子手帳の集団交付説明会：コロナ禍における妊娠出産で一層神経質になり、かつ、対人交流が減少しがちな妊婦の方に、自宅でできるセルフケアやソーシャルサポートに関する講話を実施。③子育て支援センターとの研修：管内の保育士等に対して、精神障害のある保護者への対応に関するコンサルテーションと併せて、バーンアウトや職員自身のセルフケアに関する講話や座談を実施。職員自身のセルフケアの促進やエンパワメント、業務への心理的負担軽減の効果が示唆された（市居ら、2022）。

次の項では、この考え方をベースに展開した母子保健事業について述べることとしたい。

母子保健分野における父親支援としてのストレスマネジメント

母子保健分野において、父親支援の重要性が高まっている。妊娠出産や子育ては、女性のみならず男性においても生活に大きな変化をもたらす、親としての責任感や子育てに対する不安などから、重大なストレス源になりうる。また、近年はイクメンの推進等、男性に対する社会的期待は高まっている。しかしながら、周産期において男性のみを対象とし

た支援は未だ少なく、男性の孤立を招いている。令和3年2月9日には、「成育医療等の提供に関する施策の総合的な推進に関する基本的な方針」が閣議決定され、「父親の孤立」への対策の必要性が明記されるなど、行政においてもその課題は認識され始めている。

筆者らは、母子保健事業の一環として父親教室を立ち上げ、父親教室として出産育児に関する保健指導を含めたストレスマネジメントプログラムを実施することが、受講者の出産育児に関する意識およびソーシャルサポート希求に与える効果について検討した。教室の対象は、初産婦（妊娠18週～32週）のパートナーであり、プログラムは、①出産育児に関する講話（助産師）、②実技体験、③周産期/産褥期におけるメンタルヘルスおよび育児にまつわるストレスマネジメントに関する講話（公認心理師）で構成した。また、事前事後のアンケートにおいて受講者の出産/育児に関する現在の心境や、ソーシャルサポート希求への意識を測定し、受講前後での比較を行った。その結果、父親教室の実施には、出産育児に関するイメージを膨らませる効果や、ソーシャルサポート希求の意識を向上させる効果があることが示唆された（市居ら、2022）。周産期のうちから男性のソーシャルサポート希求の意識を高めておくことは、男性自身の孤立や家庭内での出産育児の抱え込みを防ぐ一助になるものと考えられる。

この取り組みも、構造としては、出産や産後の子育て生活について学びに来た男性に対して、正しい知識の啓発や孤立防止という事業本来の狙いからはぶれずに、“ついでに”ストレスマネジメントについて学んでいただいたものとなっている。

総括と展望

ストレスマネジメントと地域生活は切り離せない。コラボレーションによる健康教育において、ストレスマネジメントは参加者にとってあくまで“おまけ”なのだが、①啓発機会の確保、②潜在的なニーズへの対応、そして、③何らかの共通性をもった集

団に対して、その方たちの生活やライフイベントに落とし込んでストレスマネジメントを扱うことができるといって効果的な取り組みなのではないかと考えている。また、各分野における事業の狙いや課題解決の達成という意味においても、ストレスマネジメントのエッセンスを事業に投入することには大きなメリットがあるように思う。

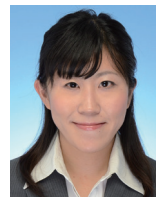
他事業とコラボレーションする上では、内外の関係者や他職種との連携が必須である。日々の円滑なコミュニケーションが、より効果的な事業運営や住民サービスの提供につながるものと考ええる。

なお、これらの取り組みは全て、事業運営上の工夫の範疇で考案し、各事業を所管する所属長の決裁を得て行なったものである。したがって、恒常的、全庁的に展開されているものではない。筆者の業務の多くを占めるのは個別臨床であるが、その中で、ストレスサーに自己対処するとともに、適切に周囲を頼り、また、自分のことを大切にすることの重要性を何度も経験してきた。地域で暮らす誰もが、ストレスとうまく付き合いながら健康に暮らせるよう、今後も、健康心理学の知見を活用し、一次予防を強く推進していくことが必要であると考ええる。

引用文献

- 厚生労働省（2021）. 成育医療等の提供に関する施策の総合的な推進に関する基本的な方針
- 市居 哲・志賀 美紀・伊藤 加奈子（2022）. コロナ禍における子育て支援者のメンタルヘルス向上にむけた予防的介入—自治体による支援者支援に焦点を当てた実践—（第2報） 第2回日本公認心理師学会学術集会山口大会
- 市居 哲・伊藤 加奈子・三國 弓香・原 郁代・井本 優子（2022）. 初産婦のパートナーを対象とした父親教室におけるストレスマネジメントの効果の検討—ソーシャルサポート希求に着目して— 日本ストレスマネジメント学会第20回学術大会・研修会

過剰適応を規定する要因の検討



広島文教大学人間科学部心理学科 阿部夏希

過剰適応がもたらす弊害と早期発見の必要性

過剰適応とは、環境からの要求や期待に個人が完全に近い形で従おうとすることであり、自身を無理に抑圧してでも、外的な期待や要求に応える努力を行うことです(石津・安保, 2008)。自身を無理に抑圧して他者の期待に応えようとする、心理的な適応は低下していきます。つまり、過剰適応の傾向が高い者は、一見、良好な対人関係を築き社会に適応しているように見えても、心理的に適応しているとは言い難い人々だと言えます。先行研究では過剰適応が自殺や不登校(益子, 2009)、抑うつ(風間, 2015)、対人恐怖(益子, 2009)といった問題に影響を及ぼすリスクファクターであることが明らかになっているにもかかわらず、早期発見・早期介入のための手段はいまだ確立されていません。その背景にはいくつかの要因があります。ひとつは、過剰適応者は心理的適応が損なわれても、それを他者に開示せず援助要請を行わないことです(杉原, 2001)。もうひとつは、過剰適応傾向者の他者配慮的で協調的なふるまいに起因する問題です。先述したように、過剰適応者は第三者の目からは他者と円滑な関係を築き適応的に見えるため、臨床的介入の対象として見做されにくいという問題があります。以上を踏まえると、過剰適応者を早期発見するためには、過剰適応傾向の高さそのものではなく、過剰適応を規定する要因に着目する必要があると考えました。

過剰適応を早期発見するための方策

過剰適応者のように心理・社会的ストレスを潜在的に抱えている群を弁別し、早期発見するための方法を確立することは、心理的苦痛や症状が重篤化するのを防ぐうえで非常に重要です。これを解決するために、筆者たちは、過剰適応の規定因を見出すことを目的として、ランダムフォレスト法による検討を行いました。ランダムフォレスト法は、機械学習

のアルゴリズムで、分類、回帰、クラスタリングに用いられます。これによって、過剰適応群とそれ以外の群に分類するうえで重要な変数を同定でき、なおかつ、それら複数の変数がどの程度の重要性を持つのかを順位づけて示すことができます。筆者たちは目的変数を過剰適応群と非過剰適応群、過剰適応を規定する説明変数として評価懸念、感情の認識困難傾向、感情の言語化困難傾向、課題に関するストレス、対人ストレスを想定して分析を行いました。その結果、過剰適応の分類において最も重要なのは評価懸念の高さであり、特に、評価懸念の測定尺度において個人内の平均得点が5点満点中4点以上になる場合、過剰適応群に分類される可能性が高いことが示されました。

評価懸念を低減する介入が過剰適応の抑止につながる可能性

過剰適応群を予測する変数が評価懸念であるという結果は、評価懸念の高さを低減するような臨床的介入や心理教育が過剰適応の抑止に有効である可能性を示唆しています。評価懸念が高い人は過剰適応の予備軍、あるいは過剰適応状態である可能性があるため、評価懸念が高い人を早期に特定し、他者から評価されることへの不安を軽減する介入を行うことが、過剰適応の抑止や緩和に効果的である可能性があります。しかし、評価懸念を低減するための具体的な方策に関しては未検討なのが現状です。評価懸念が高い個人は他者から否定的に評価されていると捉えがちなことから(Clark & Wells, 1995)、実際には他者から否定的な評価を受けていないにもかかわらず「他者から否定的に思われている」と考えやすいため、実際は他者から否定的な評価をされていないという知見を示し、その知見を活用した介入や心理教育の考案が有用だと考えています。

放課後等デイサービスでの 健康心理士としての実践



一般社団法人 青葉の杜 HARMONY 小野寺陽子

【青葉の杜 HARMONY という場所】

「笑顔」「個性の発揮」「地域との共生」という三本の理念を元に、放課後等デイサービスという福祉サービスで、子どもたちの知育・体育・療育を目的とした活動を提供しています。

職員同士ではミーティングで日々の様子の共有、支援上困難なことを上長やマネージャーに相談・報告し、または相談支援員さんに伝える、等の体制をとっています。

【個人の考えと方向性】

私は心理担当職員として配属されていますが、児童指導員としての役割を担っています。

「デイをまわす」とよく内輪で表現しますが、役割分担を察知し理解することが大切であると思っています。児童指導員として、指導的な役割は大事なのですが、受容傾聴的というか、ダメなことをひとつとする理由、指導の前段階の本児のきもちを受け取る役も大事なように思います。「集団活動の中での療育」を掲げていますが、マンツーマンが必要な場面が度々あります。子どもたちの背景は様々で、障がいとして、また障がい以外の場面で、学校でストレスを抱えてくるお子様、学校に通うのが難しいお子様、学校やご家庭が安全基地となっているのか疑問に思うお子様…など、ひとつの行動や態度を示す背景が「氷山の一角」であるかのように感じ、提供（支援・指導）を行っています。「自信（自己肯定感）」という言葉も挙げて、場面によって気づいていない部分と過敏になりすぎる部分と、個人差はありますがお子様が表現している様子は極端な場合が多く、その調整も大事であるように思っています。

【ソーシャルスキルトレーニングを担当してみて】

活動提供の中に、ソーシャルスキルトレーニングがあります。担当させていただいているのですが、まだまだ私自身が勉強不足さを感じます。日々の気づきをどのようにプログラムに組み込んでいけるかと頭を悩ませています。お子様のスキルレベルも様々ですし、チーム分けひとつでも日によってのお子様のコンディションも違います。最近ですと「名前の呼び方」について共有しました。自分と相手の関係性や距離感を示しているため、片方が呼び捨て、片方がくん付をすることをやんわりと気づいてもらうことを目指しました。お子さんによっては名前を覚えることから「名前をよぶ」ということが難しい子もいて、気づきからどのようにトレーニングを積むのか。気づきを運んでいくのかというのが課題となっています。

【今後実践での目標】

集団活動の中で、特にネガティブにとらえられることを肯定的に変換できるように関わらせていただきたいです。前向きでポジティブな風・「ワーク・ライフ（ファミリー）・エンリッチメント」という意味を念頭に置いて、職員自体が生きいき提供を行い続けることから、よりよいお子様なりの学びの場所になれるように、またお子様だけでなく、その保護者や職員の学びの場となれるように、広くも深くも、実践していきたいと思っております。このコラムを作成する過程で得たこともあります。特に「心の健康とは何か？」と何度も問いました。健康心理学会で様々な情報を得られるチャンスがあるとおもっているので、より具体的に明確化して進んでいきたいと思っております。健康心理の歩みのきっかけをくださった学会の先生方に感謝いたします。

Health Psychologist 2024.3

ヘルス・サイコジスト NO. 93

発行
編集・発行
本部事務局

2024年3月29日
日本健康心理学会
日本健康心理学会本部事務局
〒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

TEL
FAX

078-332-3703
078-332-2506

ホームページ
制作

<https://kenkoshinri.jp/index.html>
(株) プロアクティブ

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、現在約1,300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。企業や小中高校の先生方も入会しておられます。

正会員として入会されますと、年次大会（年一回）における筆頭研究発表および参加費の割引、学会機関誌「Journal of Health Psychology Research」への論文投稿、早期公開論文の閲覧ができます。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。