健康心理学研修会：2013年から2014年半期までの研修会テーマ

- 病床ケアの心理学
  ～病者･家族･医療従事者の協働～
- 認知行動療法とストレスコーピング
- 行動変容の理論と実践
  ～ヘルス･コミュニケ～ション･アプロ～チ～
- 健康心理学とヒューマンケア
- 健康生成的アプローチによるカウンセリングの実際
- 健康心理士のためのストレス･リラックス･セルフコントロール概説
  ～心臓血管指標を中心としたアプローチ～
- 労働者のうつ予防と復帰支援
  ～メンタルヘルスを疲労研究から読み解く～
- 疲労の実体を知る
  ～疲労の評価法と介入法～
- 疲労外来の実際
  ～アセスメントと介入の実際～
- 禁煙外来と健康心理学
- 禁煙外来における健康心理アセスメントと介入法の実際
- ポジティブ心理学による禁煙支援の実際
- 交流分析の基礎概要、構造分析
  ～自我状態の理解～
- 健康教育場面での交流分析技法の使い方～交流分析、ゲーム分析
  ～対象者とのコミュニケーション～
- 対象者理解を深める脚本分析
  ～脚本の成立などについてのワーク～
- 職場ストレスとメンタルヘルス
  ～職場ストレスとメンタルヘルスの現状と対策について理解する～
- 職場ストレスとメンタルヘルス
  ～セルフ･ワーク、グループ･ワークを通して実践的対応を考える～
- 職場ストレスとメンタルヘルス
  ～想定事例のシミュレーションから理解を深める～
- 「レジリエンス」の理解と健康支援への適用
- トリプルP（前向き子育てプログラム）

各種の研究部会

本学会の助成を受けている研究部会は、それぞれ幅広い年齢層の研究者や実践家によって構成され、活発な活動を行っています。

▲禁煙研究部会

▲メンタルヘルス･プロモーション研究部会

ヤングヘルスサイコロジストの会

ヤングヘルスサイコロジストの会は、本学会に所属する若手研究者同士が交流を通じてお互いに刺激し合い、研究･実践活動を活性化することを目的とし、情報交換･交流を行う場として設立しました。ソーシャルネットワークサービスを活用して、(1)研究･実践活動に関する情報交換、(2)近接する領域の学会･セミナーに関する情報の共有、及び(3)競争的外部資金の応募情報の共有、を中心に活動しています。

現在、ヤングヘルスサイコロジストの会には、臨床心理学、サイコオンコロジー、ストレスマネジメント、栄養学、体育･スポーツ科学、老年社会学、理学療法学、看護学といったさまざまな領域の研究･実践で活動する若手研究者が所属しています。

＊会員の特典＊

本学会にご入会いただきますと、次のようなサービスが受けられます。

- 機関誌『健康心理学研究』の送付（電子版閲覧を含む）
- 機関誌『健康心理学研究』への論文投稿（正会員のみ）
- 健康心理学関連のシンポジウム、講演、及び研修会への参加
- 大会における研究発表（正／準会員のみ）
- ニューズレター『ヘルス･サイコロジスト』の送付（年3回）
- メールマガジンの送付（年12回）
- その他、健康心理学関連のイベント･行事についての連絡

入会手続きについては、ホームページの入会手続きをご覧ください。

http://jahp.wdc-jp.com/

＊本明記念賞の授与＊

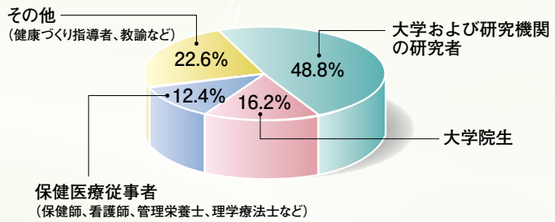
前年に発行された『健康心理学研究』からもっとも優れた論文が選出され、著者には本明記念賞が年次大会において授与されます。

第27回大会では、飯尾美沙さん他「気管支喘息の長期管理に対する保護者用セルフ･エフィカシー尺度の開発(Vol.25, No.1)」が受賞しました。

▲田中理事長より表彰を受ける飯尾美沙さん

＊会員の活動状況＊

■会員の内訳



■健康心理士として

▲学会で学んだ健康心理学的アセスメントや介入方法を、禁煙外来という医療現場で役立てている専門健康心理士、山野洋一さん

▶健康心理学を学んでリハビリテーションに活かす理学療法士、小沼佳代さん

▲週末には剣道でこころを鍛え、栄養指導を行う専門健康心理士、鈴木亜紀子さん

▲会社内で社員教育を担当し、特に新入社員に対するセルフケアの講義では健康心理学で学んだことを最大限に活かしている岡村由加里さん

連絡先
〒162-0801
東京都新宿区山吹町358-5 アカデミーセンター　一般社団法人日本健康心理学会　事務局
TEL　03-5389-3025　FAX　03-3368-2822　E-Mail　jahp-post@bunken.co.jp

JAHP

日本健康心理学会

Invitation to JAHP

健康を科学する健康心理学の世界

一般社団法人 日本健康心理学会

健康心理学会へのお誘い

一般社団法人日本健康心理学会
理事長　**田中 宏二**
岡山大学名誉教授・文学博士

健康心理学は健康の維持と増進、疾病の予防と治療などについての原因と対処の心理学的な究明、またヘルスケアシステムと健康政策の構築に心理学から貢献する学問です。

日本健康心理学会は、本明寛初代理事長（早稲田大学名誉教授）のもとに、1988年に設立され、会員は、心理学研究者を中心に、保健医療、教育、福祉、産業領域における隣接学問の研究者・実践者からなり、会員数2,200人余です。心理学界ではいち早く一般社団法人化（2010年）し、学会組織の基盤整備を図りました。

現在、2017年の創立30周年を目指して、学会員の研究成果を内外へ強力に発信したいと、下記に示すようなさまざまな企画を実施しています。健康心理学分野に関心をお持ちの方は、ぜひこれを機会に学会に入会されませんか。

【研究活動】
- 学会機関誌『健康心理学研究』（和文と英文の合本）の年2号刊行
- 『健康心理学研究』のJ-STAGE登載とフリーアクセス（最新年号は会員限定）
- 年次大会発表論文集のHP閲覧可
- がん予防、自殺予防、喫煙行動などに関する研究部会活動

【国際活動】
- 「ヤングサイコロジスト賞」など若手研究者の国際学会への発表促進、「第6回アジア健康心理学会議」（2016年横浜）開催予定

【実践活動と認定健康心理士】
- 「実践活動奨励賞」を創設し、研究に根ざした実践ができるグループの支援事業
- 医療・福祉、教育分野における専門的資格として「健康心理士」資格認定と研修活動

【会員コミュニケーション】
- ニューズレター、メールマガジン及びHPを通して、会務情報、健康心理学研究の最前線に関する情報提供

【出版活動】
- 学会企画による創立30周年記念出版として『健康心理学講座全10巻』を企画中

【各種委員会活動】

〈常置委員会〉
- 機関誌編集委員会
- 国際委員会
- 研究推進委員会
- 広報委員会
- 認定・研修委員会

〈特別委員会〉
- 研究・実践活動支援委員会
- 英文誌検討WG
- 本明記念学会賞

研究が創る健康の知恵と技術

研究推進委員長
田中 共子
岡山大学大学院
社会文化科学研究科教授・
博士（人間科学）

病気になったときの治療法の用意に留まらず、病気にならないための知恵が、現代社会では求められています。加えて病気になったときに重くならない知恵も、早く治る知恵も、再びならない知恵も、そして健やかさを維持し増す知恵も、健康心理学では磨いていきます。

まずどうして病気や健康になるのかという根本的な問いを、心と体の両面から解き明かす必要があります。何が悪いかだけでなく何がいいかも、織り込んでいきます。ポジティブな視点で健康を築く方法そのものを考え出すことは、現代の知恵の粋といえるでしょう。

例えば、健康を維持する生理学的なメカニズムや、ストレスと健康の関係、パーソナリティーと健康とのつながりを読み解いてきました。ソーシャルサポートがいかに健康を左右し、健康行動や生活習慣がいかに形成されるかなどを探ってきました。

こうした知見の上に健康教育を考案し、社会と集団と個人に働きかけています。単に知識や指示を与えるだけではなく、動機付けにも配慮した細かい多段式のアプローチです。問題のアセスメントから問題のとらえ方、解決への誘いのかけ方までが、心理学的で科学的な技法の体系なのです。

「人が健康で幸せな人生を送るための心理学」である健康心理学に取り組み、一緒に明日の健康を作り出していきましょう。

学会誌は情報発信の最前線

機関誌編集委員会委員長
石原 俊一
文教大学人間科学部教授・
博士（医学）

本学会の機関誌『健康心理学研究（Journal of Health Psychology Research）』編集委員会における現在までの取組内容は、第1に、情報発信の基礎となる最新の研究を推進し、それと連動して情報を発信する体制を整え、第2に、その情報をこれまでのように印刷物としてだけではなく、基本的にすべてインターネット上で公開していき、第3に、国際的雑誌発刊の基礎を作るべく、英論文の投稿を促進する準備を行うことです。

現在の進行状況としては、最新の研究を推進するため、国際委員会、研究推進委員会、研究・実践活動支援委員会などの協力体制を構築し、さらに機関誌「健康心理学研究」におけるインターネット上での査読システムの構築、J-STAGEでの公開を行いました。また、国際的雑誌発刊の準備のため、編集委員会において英論文作成のための助成を行い、英論文の投稿数の増加が認められ、現在掲載予定論文の候補を選定中です。

今後は、さらなる査読時間の短縮、魅力あるテーマによる特集の企画、英論文投稿の促進に努めて参ります。皆様のご理解とご協力を頂きますようよろしくお願いします。

最近の大会紹介

▲テーマティック・ポスター・プレゼンテーション風景（第26回大会）

2013年の第26回大会（北星学園大学:札幌）では、ストレスマネジメント、スポーツ、高齢者、介護、希望、ユーモア、健康政策ほか、多彩なテーマで139件の研究発表がありました。本学会には研究部会を登録し助成する制度がありますが、6部会が「国民の身体活動の促進に向けて健康心理学者が果たすべき役割」「将来的な自殺リスクの低減に向けた児童期、思春期の抑うつ対策」「一次予防としてのメンタルヘルス・プロモーションの普及啓発」「誰でもできる児童虐待防止への健康心理学的アプローチ」「健康心理の専門家が目指す禁煙治療・支援」「被災地でこれから必要なレジリエンス教育」と題して、シンポジウム形式で成果報告を行っています。

▲広報委員会企画WS「健康教育における戦略的コミュニケーションの方法」の様子（第26回大会）

▲公開シンポジウムで参加者も一緒に笑いの体操を行っている様子（第25回大会）

2012年の第25回大会（東京家政大学板橋キャンパス）では、「これからの健康心理学」をテーマに、講演3件、シンポジウム13件、ポスター発表142件が行われました。大会企画シンポジウムは「精神的健康を保つための栄養」と「笑いと健康シンポジウムⅡ:笑いの社会的実践と日常的健康維持への応用」であり、いずれも研究成果の発表にとどまらず、日常生活における具体的な実践や活用に注目した内容でした。研究活動だけでなく、現場での実践活動にも力を入れている健康心理学会の大会にふさわしい内容でした。また、ポスター発表は、乳幼児から高齢者までを対象に、ストレスやメンタルヘルス、喫煙や肥満等の不健康行動、食行動やライフスタイル等の幅広いテーマについて、予防的視点から臨床的視点まで様々な成果が報告されました。

▲大盛況の会員企画シンポジウム（第25回大会）