

## 第113回 健康心理学研修会

第2日 6月24日(日) 12:30~14:00

優心館 E304

## 子どもたちをタバコから守るために

〔企画〕日本健康心理学会研修委員会・健康心理士会

〔講師〕加治正行(静岡市保健所 所長)

## 【講師略歴】

1979年京都大学医学部卒業。

京大病院小児科、静岡県立総合病院小児科、静岡県立こども病院内分泌代謝科などで勤務、2002年こども病院に「卒煙外来」を開設し、子どもたちへの禁煙治療を実施。2010年より現職。小児科専門医、社会医学系指導医、医学博士。

日本公衆衛生学会たばこ対策委員会、日本小児科学会こどもの生活環境改善委員会、日本小児医療保健協議会「子どもをタバコの害から守る合同委員会」、厚生労働省「受動喫煙防止対策のあり方に関する検討会」等の委員を歴任。

共著書に「タバコは全身病 卒煙編」(少年写真新聞社)、「10代のフィジカルヘルス①タバコ」(大月書店)、「子育て支援ハンドブック」(日本小児医事出版社)ほか多数。

【概要】受動喫煙に安全レベルはないと言われるが、特に子どもは大人に比べて体重当たりの吸気量が多いこと、各種化学物質の解毒・排泄能が低いことなどから、大人に比べて受動喫煙による健康被害を受けやすいことが知られている。

子どもの受動喫煙は、乳幼児突然死症候群をはじめ、上下気道炎、気管支喘息などの呼吸器疾患、中耳炎、むし歯など様々な疾患を引き起こすだけでなく、精神疾患や発達障害の引き金にもなることが最近明らかにされつつある。

子どもたちの健全な成長発達のためには、子どもたちが育つ環境からタバコの煙をなくす努力が不可欠で、これには保護者への啓発と、社会全体で喫煙を規制するための対策が必要である。わが国では学歴・収入が低い層ほど喫煙率が高く、世代をまたがる「貧困の連鎖」と「喫煙の連鎖」、ひいては「虐待の連鎖」が深く関連しあっている。東京都で昨年、画期的な「子どもを受動喫煙から守る条例」が制定されたが、この理念が社会に浸透することを期待したい。

昨今、加熱式タバコなど新しいタイプのタバコが登場しているが、それらの有害性に関するデータも徐々に蓄積されてきているため、この機会に紹介したい。

## 第114回 健康心理学研修会

第2日 6月24日(日) 14:15~15:45

優心館 E304

## 慈悲とマインドフルネス瞑想とヘルス・プロモーション

〔企画〕日本健康心理学会研修委員会・健康心理士会

〔講師〕有光興記(関西学院大学文学部総合心理科学科 教授)

## 【講師略歴】

2000年関西学院大学大学院文学研究科博士課程後期課程単位取得退学。駒澤大学文学部教授を経て、2017年より現職。博士(心理学)、臨床心理士。感情の問題に対処するために、慈悲とマインドフルネス瞑想を取り入れた心理療法の実践と研究を行っている。2014年に、アメリカのボストン大学で慈悲の瞑想の臨床試験に参加し、マインドフルネス瞑想だけでは得られない効果の大きさを知る。現在、日本でも慈悲とマインドフルネス瞑想を中心としたプログラムの効果検証を開始し、科学的な知見を集積しているところである。その成果の一部は、『マインドフルネス—基礎と実践』(分担執筆、日本評論社)にある。

【概要】マインドフルネス瞑想は、今のこの瞬間を判断することなく受け入れることを目的とした仏教伝来の瞑想法である。マインドフルネスに基づく心理療法は、当初慢性疼痛の治療やうつ病の再発予防での効果が報告され、現在では様々な精神疾患での適用成果が明らかにされている。その適用範囲は広がっており、がん治療後の精神状態の安定にも寄与することも分かっている。また、慈悲の瞑想は、自他を慈しむ気持ちを育み、肯定的感情への気づきを生むことから、well-beingを向上させることが分かっている。その効用から、道德教育、終末期医療、ストレスマネジメント教育などで応用されており、Googleで導入された情報知能を高めるプログラム(search inside yourself: SIY)でも取り上げられている。演者は、慈悲とマインドフルネス瞑想のプログラムをうつ病などの精神疾患患者に適用してきた。講演では、基礎的な理論と研究の解説と、プログラムの実践例について簡単に紹介できればと考えている。また、これからのヘルスプロモーションへの活用について、議論もやりたい。