

# 若手研究者が考える未来の健康心理学

## 第5回ヤングヘルスサイコロジストの会シンポジウム

企画者	ヤングヘルスサイコロジストの会
司会者	山口慎史（順天堂大学大学院・順天堂大学スポーツ健康医科学研究所）
話題提供者	永峰大輝（桜美林大学大学院）
話題提供者	中村美幸（順天堂大学大学院）
話題提供者	梶内大輝（法政大学大学院）
話題提供者	梶原彩香（早稲田大学大学院）
話題提供者	石山裕菜（京都橘大学）
話題提供者	小國龍治（関西学院大学大学院）
指定討論者	雨宮 怜（筑波大学）
指定討論者	阪田俊輔（九州産業大学）

### 企画趣旨

今日まで、健康心理学に関する研究は、あらゆる領域で広く行われている。その中で、特定の理論や概念を検討する基礎研究に加えて、基礎研究を臨床や実践の現場に応用することを目的とした応用研究といったように、多種多様な研究が実践されてきた。これら健康心理学における先行研究の多くは、常に変化する社会現場と最新の科学的な知見・実践の橋渡しを重視しており、今後も上記の姿勢は重要になることが考えられる。

特に、今日の社会における科学技術の発展は飛躍的に進んでおり、人工知能（Artificial Intelligence；AI）を活用した活動や研究が様々な分野で注目を集めている。AIの進歩によって、例えば今までよりもかなり短い時間で作業が進み、空いた時間を余暇活動に充てることで個人の Quality of Life（QOL）が向上していく、便利で快適な生活が実現することによる副次的な健康面への効果が期待される反面、自分が動かなくても声だけで操作可能な AI スピーカーなどの科学技術に依存する生活が続いた結果、生活習慣の問題や社会関係の一層の希薄化に繋がる危険性がある。さらに、これまでの理論や概念では説明ができない、新たな社会現象や心理的問題が発生する社会へと変遷する可能性もあることが推測される。そのため、これまでの研究知見から得られた理論や視点、また技術を学び、活かしつつも、これからの社会に向けて柔軟に対応し、人や社会の健康を支援するための健康心理学の取り組みについて検討することが重要になると考えられる。

そこで、本シンポジウムでは、このような来たる未来に向けて、健康心理学を学ぶ研究者がどう考え、研究・実践を行う必要があるのかという点について、多種多様な領域で研究が行われている、健康心理学の未来を担う若手研究者の先生方から、ご自身の研究やその背景を踏まえて話題提供をいただき「未来の健康心理学」について討議を行いたいと考える。

### 話題提供者 永峰大輝（桜美林大学大学院）

話題内容 「スポーツにおける自己コントロール」

私の研究に対する興味の発端は、学部生時代の部活動経験

である。1人の部員の主張によってチーム内の雰囲気が大きく変わったと感じる経験をし、チーム構成員の振る舞いがチームの一体感にどういった影響を与えるのかについて疑問を持ち、本研究の着想に至った。

近年では、スポーツチームと対人関係の関連について多く研究が行われている。集団凝集性の形成には、成員の人的繋がりが大きな部分を占めていることや（阿江、1986）、メンバー間の円滑なコミュニケーションは、チームダイナミクスやチーム内でのメンバー間関係を最適にするうえで重要な役割を果たすことが示されている（Cotterill, 2012）。

2020年の東京五輪開催が決定し、スポーツに対する社会からの要請は増大している。AIの登場で個人のコミュニケーションの形が変化する可能性がある中、スポーツの醍醐味である人同士の駆け引きや一体感は、個人の健康に対し大いに貢献できるものであるといえる。本報告では、健康心理学的視点からソーシャルスキルとの集団のまとまりについて検討することで、チームビルディングの研究の発展や、スポーツ現場の新たな介入視点の獲得に資するよう話題提供を行いたい。

### 話題提供者 中村美幸（順天堂大学大学院）

話題内容 「反すう思考の遺伝的背景の検討」

私は、体育教員として現場に出た際、運動を楽しむ以前に、精神疾患が原因で学校に通えない生徒がいる事を目の当たりにした。これがきっかけとなり、体育教員として運動の楽しさを教えることはもちろんであるが、メンタルヘルスの予防や改善、向上について研究したいと考えた。

WHO（2015）によると、うつ病患者数が3億人を超え、うつ病から自殺者も出ていることから、早急に対処する必要があるとされている。先行研究の多くは、うつ病に罹患した者を対象とした治療方法としての研究であり、うつ病そのものを予防するという根本の解決までには至っていない。そこで私は、うつ病と関連の深い「反すう思考」に着目し、改善方法を探索することで、将来うつ病の発症予防に貢献できると考えた。

先行研究では、遺伝的要因が反すう思考に関連することが

6月22日(金) 18:15 - 21:00 【優心館: E304】

示されている (Christopher et al., 2009)。そのため、反すう思考には一定の遺伝的リスクが存在する可能性がある。もし遺伝的要因をもちながらも運動を行うことで反すう思考の出現が抑制できるのであれば、運動はうつ病の発症の有効な予防策になると考えられる。

本シンポジウムでは、私たちの研究グループで取り組んだ研究結果と未来の健康心理学会に貢献するための今後の展望について触れたいと思う。

#### 話題提供者 梶内大輝 (法政大学大学院)

話題内容 「スポーツ競技者の礼儀・マナーの構造と機能」

私の研究の興味発端は、高校野球の学生コーチとして部員に指導をした経験にある。指導の一部として、特に周囲への感謝や部の評判を重んじ、言葉遣いや礼儀・マナーの指導を行った。指導する中で部活動での礼儀・マナーの指導が日常生活に般化すべきと考え、礼儀・マナーの研究を始めた。

礼儀・マナーは他者との望ましい関係の構築に必要なが生じ、対人関係の基礎となる (柴崎, 2013)。スポーツ競技者における日常生活の礼儀・マナーは心理的強化が見込まれる可能性が示され (島本, 2009)、スポーツ競技者の礼儀・マナー獲得は必要であると考えられるため、本研究ではスポーツ競技者の礼儀・マナーの構造と機能を明らかにすることとした。

柴崎 (2013) によると、礼儀・マナーは対人関係を良好に保つために必要とし、円滑な対人関係の構築に重要と報告している。将来、科学技術の進歩や社会構造の変化に伴い、対人関係やコミュニケーションの在り方も変化すると考えられる。その中で、礼儀・マナーが生涯を通じた望ましい対人関係を構築する役割を担うと考える。

本発表では、コミュニケーション能力との関連など礼儀・マナーの構造と機能を示した上で将来的な課題や展望を論じたい。

#### 話題提供者 梶原彩香 (早稲田大学大学院)

話題内容 「若年就労者に向けたメンタルヘルス問題の予防アプリの開発及び評価」

近年、メンタルヘルス疾患・問題が深刻さを増し、予防やヘルスプロモーションを目的とした介入が注目されている。特に、日頃のメンタルヘルス不調を早期に改善することは、重篤な精神疾患や付随する身体・経済的問題の予防につながる。しかし、従来の介入では、スティグマやコストの問題が生じ、介入手法の工夫が必要とされていた。

本研究では、軽度の気分の落ち込みに着目し、IoT (Internet of Things) を用いて個別化された介入の開発を試みた。今回の介入では、スマートフォンアプリを利用し、天気や時間などの変数をもとに、日々の状況に合わせたプロンプト・メッセージを提示する。メッセージは、予防やプロモーションとの関連が示される行動を事前に調査し、それらの結果を組み合わせ提示した。本開発システムはIoTを取り入れることで、個人にテイラー化され、しかも広くリーチ可能であり、将来的にはビッグデータを用いて、より効果的な介入やポピ

ュレーションワイド・アプローチの発展にもつながる。

本発表では、アプリを用いた介入の開発と展望について論じた上で、課題についても検討したい。

#### 話題提供者 石山裕菜 (京都橋大学)

話題内容 「小学生の表現筆記によるストレスマネジメント」

我々は日々、多くのストレスに晒されている。ストレスは必ずしも悪いものではないが、過度のストレスは身体疾患や精神疾患、不適応行動を生むことが知られている。そうした中で、暮らしに支障が出る前に、また、よりよい生活を送っていくために、悩みやストレスと上手く付き合い、毎日を楽しむ過ごすためのツールとして、表現筆記法を活用したセルフマネジメントがある。表現筆記法の研究は、大学生を対象にしたものが多いが、Daiute et al. (2002) は、小学生にクラスメイトとの葛藤体験を筆記させ、春学期と秋学期で問題行動が減少した児童に着目した。その結果、問題行動が減少した児童の筆記は構造化されていた。

本発表では、Daiute et al. (2002) と同様の筆記を小学生にさせることで、ストレスとテストパフォーマンスにどのような効果が見られたかについて示した上で、予防的な見地に焦点を当てながら、課題や展望について論じたい。

#### 話題提供者 小國龍治 (関西学院大学大学院)

話題内容 「未来に関する思考が well-being に及ぼす影響」

将来起こりうる状況について思考を働かせ、その状況を具体的にシミュレートすることは、私たちの適応的な行動を促進する (Schacter et al., 2017)。例えば、未来に関する思考は、意思決定過程に影響し、その結果、過剰な食行動といった不健康行動の減少に繋がる可能性が示唆されている (Daniel et al., 2013)。また、将来自身が向社会的行動を行う想像をすることは、向社会的行動に対する動機づけや実際の行動を促進することが明らかにされている (Gaesser et al., 2018)。

このような未来思考と適応行動との関連を検討する際、より具体的に現実に近い形での想像や思考が研究操作上も重要になってくる。近年の科学技術の発展は、より現実場面に近い仮想空間を実験として作り出すことを可能にするため、従来の研究から検討課題のひとつとされてきた向社会的行動の測定や、健康関連行動の実行や維持において新たな研究方法や知見を見出す可能性が期待できる。本発表では、未来に関する思考が私たちの向社会的行動や心身の健康に及ぼす影響について、最新の研究知見を紹介しながら今後の研究の展望を論じたい。

利益相反開示: 本シンポジウムにおける発表に関連し、開示すべき利益相反関係にある企業などはありません。

(YAMAGUCHI Shinji, NAGAMINE Daiki, NAKAMURA Miyuki, KAJIUCHI Daiki, KAJIWARA Ayaka, ISHIYAMA Yuna, OGUNI Ryuji, AMEMIYA Rei, SAKATA Shunsuke)