

健康心理学テクニカルワークショップ

論文ではわからない研究・実践の「コツ」を知る

企画者	日本健康心理学会研究推進委員会*
司会者	嶋田洋徳（早稲田大学）*
話題提供者	金井嘉宏（東北学院大学）
話題提供者	原田和弘（神戸大学）
話題提供者	島崎崇史（上智大学）
話題提供者	井澤修平（労働安全衛生総合研究所）
話題提供者	野村和孝（早稲田大学）*

企画趣旨

近年の研究手法の発展に伴い、健康心理学分野においても、認知課題や脳画像など、さまざまな方法論が導入されるようになった。このような方法論の導入は、健康心理学分野に新たな知見を提供し、研究領域のさらなる発展に寄与することが期待される。一方で、このような方法論を用いて研究を実施する際には、先行研究の論文上には記載されない、さまざまな技術的な「コツ」が必要であることも多い。このような「コツ」は、従来、研究者および研究室での「ノウハウ」として蓄積されることが多かったが、近年では、このような技術を、インターネット等でむしろ共有することで、当該領域における質の高いデータ取得を目指す試みもなされつつある。そこで、本企画は、健康心理学研究における新たな方法論の使用の促進を目的として、(a) 気分の問題、(b) 運動習慣、(c) 健康心理学に基づく臨床実践、(d) 健康心理学研究に寄与する生理指標、(e) 多施設におけるデータ収集といった観点において、論文上では知ることのできない技術的な「コツ」を、それぞれの分野の第一線でご活躍される先生方からご紹介いただく。

話題提供者 金井嘉宏（東北学院大学）

【気分の問題に関わる研究・臨床実践の方法論】

発表者はこれまで不安や抑うつに関する認知行動療法の研究と臨床実践を行ってきた。特に研究においては、社交不安症の症状維持メカニズムと治療技法に関する研究を継続して取り組んできた。15年ほどの臨床実践を通して、不安や抑うつに関する種類に関わらず、患者さんが後ろ向きに考えている（思い込んでいる）ことと現実のズレに気づいて修正することが改善をもたらすこと、そして現実の情報を入手できるように援助する際の工夫の重要性を認識した。さまざまな治療技法を用いるときに一貫してこれらの点を意識することが、いわば「コツ」と言えるかもしれない。

発表者がこれまで行ってきた、社交不安の認知バイアスに関する事象関連電位（ERP）を用いた研究やビデオフィードバックの治療効果研究、さらに情動調整方略のひとつである認知的再評価（Distancing）に関する機能的磁気共鳴画像法（fMRI）の研究はいずれも、上記の思考と現実のズレに気づ

くことにつながる研究であるといえる。これらの具体的な研究を紹介しながら、不安や抑うつに関する研究でよく用いられる尺度や実験刺激などについても紹介したい。

なお、演者の研究は全て、研究時に所属していた機関内の研究倫理審査委員会の承認を経て実施されている。発表に関連して開示すべき利益相反関係にある企業などはない。

話題提供者 原田和弘（神戸大学）

【運動習慣に関わる研究の方法論】

運動習慣に関する健康心理学研究の主な目的は、1)運動習慣の心理学的効果、1)運動習慣の形成メカニズム、3)運動習慣の効果的な支援方法の3つを解明することである。これらの解明を目指す研究の学術的価値を高めるには、少なくとも次の3局面の「コツ」を考えることが有効だろう。

1つ目の局面は、これらの解明に繋がる、良い研究を着想するための「コツ」である。もちろん、着想やアイデアを出す具体的な方法は、十人十色であろう。ただし、少なくとも運動習慣に関する研究においては、研究の着想にはある程度の枠組みがあり、その枠組みを踏まえることで、効率的に着想を得ることができると演者は考えている。

2つ目の局面は、質の高い研究デザインを採用するための「コツ」である。例えば、横断研究よりも縦断研究の方が、小サンプルよりも大サンプルの方が、主観的指標よりも客観的指標の方が、質の高い研究デザインであることは明らかである。運動習慣に関する研究において、研究デザインの質は、研究資金や研究フィールドなどの研究資源と直結する。研究資源を上手に獲得したり、限られた研究資源を有効に活用したりするには工夫が必要である。

3つ目の局面は、研究成果を効率的に発表するための「コツ」である。論文執筆や査読対応の「コツ」は無論であるが、運動習慣に関する研究成果の発表では、論文を投稿する分野・雑誌についても、戦略的に選択することが重要と感じている。これら3局面の「コツ」の体得を目指して、演者は試行錯誤しながら研究活動を行っており、当日はその内容の一部を話題提供する。なお、演者の研究は、全て、所属機関内の研究倫理審査委員会の承認を経て実施されている。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ない。

話題提供者 島崎崇史(上智大学)

【健康行動変容を意図した心理学的介入の実践と研究】

健康心理学は実学分野であり、応用実践との結びつきが強い学問領域である。地域・教育・医療・職域・保育といった場面において、基礎研究に基づく知見や理論が実践へとつながってこそ、魅力の出る学問領域といえる。一方で、応用実践の内容を評価し、研究論文として成果公表をおこなうことは、容易なことではない。

さらに、我が国における科学の世界でも、国際学術雑誌への論文投稿が推奨されつつあり、成果公表のハードルは高くなっている。昨今の事情を考えると、一研究者、あるいは一実践者が現場での実践から評価、論文化までのプロセスを担う、いわゆる“Researcher Practitioner Model”も非英語ネイティブ国の我が国では持続が困難な状況にある。

今後は、健康心理学分野においても、(a) 計画、(b) 研究費獲得、(c) 介入プログラムの作成、(d) 評価の準備、(e) 倫理委員会・利益相反委員会への申請、(f) 臨床試験登録、(g) 介入の運営とデータの収集、(h) データの分析、(i) 学会発表、(j) 論文化、を複数の実践者、および研究者がチームを組んでマネジメントしていく必要があるであろう。また、海外への成果公表が重視される中で、国内雑誌や国内へのアウトリーチ活動の意義とそのあり方についても議論する時期にある。

本発表では、これらの事情を踏まえ、発表者の経験から(a)健康行動変容を意図した介入のデザイン・評価・成果公表の事例、および(b)本学における研究成果の学生に対する還元事例、をもとにして、その苦悩と今後の展望について報告する。また、健康心理学の研究・実践の在り方について、発表者や参加者と議論したい。

利益相反開示；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。

話題提供者 井澤修平(労働安全衛生総合研究所)

【健康心理学研究に寄与する生理指標を用いた方法論】

健康心理学領域において、生理指標は自己報告指標とともに利用すれば、研究成果の説得力を格段にあげることが可能であるが、日本の健康心理学研究は自己報告指標に比較的偏重しており、生理指標は効果的に利用されていない傾向がある。本発表では、健康心理学研究において生理指標を利用する目的について確認した後、特にフィールド場面でも利用しやすい唾液中バイオマーカーに注目し、話題提供者の過去の研究(Izawa, Tsutsumi, & Ogawa, 2016, Int Arch Occup Environ Health)を参考に、研究のコツを紹介する。この研究は、142名の24時間シフトの交番勤務の警察官を対象として、職業性ストレス(努力—報酬不均衡)と生理指標(唾液中コルチゾール、C反応性蛋白(CRP))の関連を検討したものであり、勤務日・休日に唾液検体を6回採取している。その結果、特に若い警察官において、努力得点が高いほどコルチゾールが低く、CRPが高いという結果が得られた。警察官はその職務の内容からストレスが高いと予想されるが、ストレスはこの

ような生理的な反応を媒介して、心疾患などの不健康なアウトカムと結びつくことが考察では議論された。この研究における計画段階やデータ解析時における留意事項(指標や採取時点の決定、検体の回収、対象者のプロトコルの遵守度、調整要因など)について重点的に説明する。

利益相反・研究倫理：演者の研究は、研究代表者の大学の研究倫理審査委員会の承認を経て実施されている。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ない。

話題提供者 野村和孝(早稲田大学)

【多施設におけるデータ収集の方法論】

健康心理学分野における研究では、一次予防、二次予防、そして三次予防といった3つの段階すべてを対象としている。そのため、データ収集にあたり、多様な施設におけるデータ収集が必要になることが少なくない。そのような場合において、研究実施者が所属していない、あるいは関係性を築けていない施設においてデータ収集をする必要が生じることがある。健康心理学分野における研究の実施において、そのような状況が生じることは自明なことであるものの、多施設におけるデータ収集の方法については、研究者各自が経験的に培ってきた「コツ」に委ねられる部分が少なくない。

話題提供者は、これまでに、小・中学校、民間クリニック、民間の薬物依存症リハビリテーション施設、企業、刑務所、および更生保護施設などの多様な施設において、データ収集を行ってきた。データ収集にあたっては、倫理的配慮はもちろんのこと、データを収集するにあたってのいわゆる飛び込み営業に始まり、研究成果の報告に到るまでの一連の手続きを実施することとなる。これらの手続きにおいては、データ収集先の慣例を踏まえた対応が必要であり、例えば、倫理審査委員会の承認を得る手続きについてはその必要性についての認識を共有するなどの調整にあたっての「コツ」が必要となる。さらに、いわゆる機縁施設でのデータ収集にあたっては、研究実施者と当該施設の関係性をも踏まえた手続き上の「コツ」が必要となる。

そこで、本話題提供では、多施設におけるデータ収集の方法論として、話題提供者が行ってきた多施設でのデータ収集の経験を踏まえ、その「コツ」について発表する予定である。なお、演者の研究は、全て、所属機関内の研究倫理審査委員会の承認を経て実施されている。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ない。

(SHIMADA Hironori, KANAI Yoshihiro, HARADA Kazuhiro, SHIMAZAKI Takashi, IZAWA Shuhei, NOMURA Kazutaka)