

# 日本健康心理学会メールマガジン No.1



2012年8月22日 第1号

## Contents

- 1)健康心理学会MM開始のお知らせ
- 2)学会からのお知らせ
- 3)健康心理学コラムvol.1 筑波大学 坂入洋右先生

### 1) 健康心理学会MM開始のお知らせ

日本健康心理学会広報委員会では、この度、メールマガジン (MM) を発行することとなりました。学会情報や、健康心理学の研究に関するトピックスを中心として、学会員の皆さんにメールでお届けします。

- \*MMの発信は、広報・ニュースレター委員会が行います。
- \*頻度は月1~2回程度になる予定です。
- \*MMの内容は、大きく2つです。

- 1) 学会関連の情報
- 2) 健康心理学の研究に関するコラム記事
  - ・広報委員会より会員の先生へ原稿を依頼し、最近関心のある研究テーマ等をご紹介します

- \*運用が軌道に乗った時点で、適宜内容の改訂を行います。
- ・会員から提供された情報の配信については現段階では行わない予定であります。

メールというツールの特色であるスピードと簡便性を活かした内容にしたいと考えています。ご活用くださいますようお願いいたします。

広報・ニュースレター委員会

### 2) 学会からのお知らせ

<http://jahp.world.coocan.jp/jahp/index.html>

9月1日(土)、2日(日)に、第25回大会が東京家政大学板橋キャンパスで開催されます。多くのご参加をお待ちしております。  
<http://www.wdc-jp.biz/jahp/conf2012/index.html>

学会ホームページがリニューアルされました。7-8月の主な更新内容は下記の通りです。

\*学会本部事務局が7月1日より国際文献印刷社内に移転致しました。移転に伴い、会員管理等の業務は、国際文献印刷社が行うこととなりました。(7月1日)

\*2013年アジア健康心理学会議のリーフレットを添付しました(8月7日)  
<http://jahp.world.coocan.jp/jahp/meeting/5thACHP.pdf>

\*会員専用ページにおける名簿閲覧を公開しました(7月26日)  
<https://bunken.org/jahp/mypage/logins/login>

\*日本健康心理学会第25回大会プログラム(全日程)が決定しました(7月25日)  
<http://jahp.world.coocan.jp/jahp/25th.html>

\*クリニックより認定健康心理士の求人が来ています(7月13日)  
<http://jahp.world.coocan.jp/jahp/job.html>

\*第78~79回健康心理学研修会の日程が決定しました(7月12日)  
<http://jahp.world.coocan.jp/jahp/kensyu/78-79th-1.pdf>

\*認定健康心理士申請の手引きおよび各種申請書類が新しくなりました(7月12日)  
<http://jahp.world.coocan.jp/jahp/shinsei.html>

\*会員専用ページ(マイページ)を導入しました(7月10日)  
<https://bunken.org/jahp/mypage/logins/login>

\*『住所不明の会員』の新住所、また連絡先をご存知の方は、学会本部事務局(jahp-post@bunken.co.jp/03-5389-3025)までご連絡いただくと幸いです。なお、住所不明のままでは自然退会扱いになりますのでご注意ください(7月4日)  
<http://jahp.world.coocan.jp/jahp/news/rist1.pdf>

### 3) 健康心理学コラムvol.1「健康を研究するための課題：個人差の問題」 (筑波大学体育系 坂入 洋右 先生)

この夏、ロンドンオリンピックで多くのドラマが生まれました。スポーツ心理学の領域で仕事をしていますので、選手のメンタル面のサポートに関わる機会が多々あるのですが、その経験から医学的心理学と健康心理学の根本的な違いを実感しています。

たとえば、試合前日に不安が強くなって眠れない選手がいます。以前に、医療施設で患者を対象に自律訓練法の指導をしていた時は、不安が低減して不眠が解消されることが健康の回復を示す方向だと単純に考えていました。その場合は研究方法も簡単で、不安得点の低下の平均値などを指標として介入の効果を検討したりしていました。

しかし、アスリートにとって健康の要因として重要なのは、眠れることよりも、スポーツ競技における高いパフォーマンスの発揮です。そして、快適な心理状態にあるよりも過剰な不安と興奮状態にあった方が良い記録が出る選手が、実際にはかなりの割合で存在するのです。

スポーツに限らずあらゆる領域で、何をもち「健康」とするか、そして、どのような介入が各人の健康増進に有効かは、個人差が極めて大きいために、従来の基礎的研究の方法では一般的な結論を得ることが困難です。健康の研究においては、個人差を誤差として統制するのはなく、重要な要因として取り入れた介入法や独自の応用的研究法の開発が不可欠です。

私は、この問題の解決のカギがヨーガや瞑想などの東洋文化に基づく心身の健康増進法にあるのではないかと考え、「セルフ・コントロール」をテーマに研究してきました。世界中が求めている応用的研究のための新たな研究方法を、健康の研究に関心を持つ皆様とともに探求していければ幸いです。

---

日本健康心理学会広報・ニュースレター委員会  
<http://jahp-public.blogspot.jp/>

メールマガジンの配信停止、アドレス変更については下記アドレスまで。日本健康心理学会事務局 <jahp-post@bunken.co.jp>

メールマガジンへのご意見・ご感想については下記アドレスまで。広報・ニュースレター委員会 <jahp-ML@bunken.co.jp>