

2021年1月24日発行

日本健康心理学会広報委員会
<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・ご感想は下記アドレスまで
広報委員会 <jahp-ML@bunken.co.jp>
過去のメールマガジンは、こちらからご覧いただけます
<http://jahp.wdc-jp.com/health/health1.html>

Contents

- 1) 学会からのお知らせ
- 2) 健康心理学コラム vol. 97「認知行動療法のインターネットでの応用や新展開」 城月 健太郎 (武蔵野大学)

1) 学会からのお知らせ (<http://jahp.wdc-jp.com/>)

■年会費納入のお願い (事務局より)

平素は学会の諸活動へご協力いただき、誠にありがとうございます。
本年の年会費につきまして、未納入である場合、ご納入をお願い申し上げます。

本学会は皆様からご納入いただきます年会費で運営をしております。
学会活動の継続ならびに活性化のためにも、ぜひともご納入をお願い申し上げます。

2) 健康心理学コラム Vol. 97

「認知行動療法のインターネットでの応用や新展開」
城月 健太郎 (武蔵野大学)

認知行動療法は、昨今のコロナウイルスの事情から、対面でのカウンセリングだけでなく、オンラインでの心理面接についても期待が高まり、インターネットを用いた心理支援プログラムについて注目されている。インターネットを用いた認知行動療法プログラムについては、セルフヘルプ (自己完結型) のものと、セラピストのアシストのあるものがある。一般にセラピストのアシストありのプログラムの効果が高いが、セルフヘルプ形式のプログラムについても、利便性や人的コストの低さからも、有用であることが指摘されている。

著者らの研究では、8回構成のセルフヘルプの形式の認知行動療法とストレスマネジメントから構成されるセルフヘルプ形式でのインターネットプログラムを、大学生に対して実践した (Shirotsuki et al., 2019)。その結果、State-Trait Anxiety Inventory (STAI) 得点について、群と測定時期の有意な交互作用が認められた ($F(1,20)=7.66, p<.05$)。また、事後検定を行ったところ、介入群では Pre 期から Post 期に STAI 得点が有意に低下していた ($p<.05$)。

本プログラムは、ストレスマネジメントや認知的再構成法などを中心に構成されたものであったが、エクスポージャーやビデオフィードバックなどの技法についても、アシスト付きのプログラムで改良を行えば実施できる可能性がある。また、近年はヴァーチャルリアリティー (VR) を用いたエクスポージャーについても開発が進められている。これらの応用と普及を進めることで、心身の健康に寄与することができるかもしれない。

引用文献

Shirotsuki, K., Uehara, S., Adachi, S., & Nakao, M. (2019). Internet-Based Cognitive Behavior Therapy for Stress and Anxiety among Young Japanese Adults: A Preliminary Study. *Psych*, 1(1), 353-363.
