

2021年7月26日発行

Contents

- 1) 学会からのお知らせ
- 2) 健康心理学コラム vol. 103 「抑うつ一次予防プログラムの実践において気になっていること」白石 智子 (宇都宮大学)

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)

2021年11月に開催されます第34回大会第一号通信とともに、2021年度年会費振込用紙をお送りいたしました。本学会はみなさまの年会費で運営されております。未納入の先生におかれましては、ご納入いただけますようお願いいたします。

■日本健康心理学会第34回大会について (第34回大会準備委員会より)

2021年度の日本健康心理学会第34回大会 (準備委員会委員長: 大森美香, お茶の水女子大学) は、2021年11月15日~11月21日の1週間にわたるオンライン開催といたします。詳細は、先日郵送いたしました第1号通信に記載しておりますので、あわせてお目通しください。皆様のご参加およびご発表を心よりお待ちしております。

(1) 第34回大会HPのご案内

第34回大会HPが公開されております。以下のURLよりご確認ください。
<第34回大会HP> <http://kenkoshinri.jp/conf/34th/>

(2) 一般研究発表および会員企画シンポジウム申込・原稿受付期限
一般研究発表 (ポスター) 申込・会員企画シンポジウム申込および原稿受付の期限は、8月31日 (火) までです。発表申込および原稿提出は、すべて大会HP上で行います。ポスターおよび動画作成・提出方法は、大会HP上で7月下旬にお知らせいたします。

(3) 大会事前参加申し込み

大会参加には事前の申込が必要です。8月2日 (月) ~10月30日 (土) の間に、以下のURLから、大会参加の申込と参加費の支払いをお願いいたします。
<参加申し込み> <http://kenkoshinri.jp/conf/34th/registration.html>

■アーリーキャリアヘルスサイコロジスト賞の応募締め切りが近づいています (7月31日) (国際委員会より)

本賞は、健康心理学の国際学会での優れた発表に授与されるものです。2021年度は、バーチャル大会、英語による論文・著書・分担執筆の第一著者としての掲載も対象となります。詳細は、以下をご覧ください。
URL : https://kenkoshinri.jp/pdf/2021_health_2.pdf

2) 健康心理学コラム Vol. 103

「抑うつ一次予防プログラムの実践において気になっていること」

白石 智子 (宇都宮大学)

私は、主に大学生を対象としたメンタルヘルス、特に抑うつ的一次予防に関わる研究を行っています。私自身が学生の頃からですので、もう20年以上このテーマに取り組んでいるのですが、ずっと引っかかっている課題があります。それは、対象者の多くが「現時点で特に大きな問題を抱えていない」一次予防の実践においては、予防プログラムへの参加動機が比較的弱く、また、(放っておけば自然に忘却する) ストレスフルな状況への対処を扱ったり、ホームワークのような日々の実践を求められたりすることについて、抵抗感や負担感を示す参加者が少なくないということです。もちろん、予防プログラムの効果は示されており (何を効果指標とするかにもよりますが)、参加者からのプログラムに対する肯定的評価も多く得られているのですが、同時に示される心理的・物理的な負担感にもっと積極的に向き合う必要性を感じています。一次予防としては、対象者における現時点での低いレベルの抑うつをさらに下げることも、将来に渡って抑うつを予防するためのスキルを養成し、それらを日常に取り入れることで、結果としてメンタルヘルス向上に繋げることが重要だからです。そのために、参加者にとって馴染みの少ない、ある種アカデミックな介入法とは別に、対象者にとってより受け入れやすく、日常で継続可能なものとしてマンガ読書などを利用した介入について、基礎研究をはじめています。

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@pac.ne.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@pac.ne.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
<https://kenkoshinri.jp/health/health1.html#mailmaglist>