

2021年11月24日発行

Contents

- 1) 学会からのお知らせ
- 2) 健康心理学コラム vol. 107 「健康心理学における肥満対策への新たな展開」 川人 潤子 (香川大学)

1) 学会からのお知らせ (<https://kenkoshinri.jp/>)

■日本健康心理学会第34回大会: 閉会のお知らせ (大会準備委員会より)

2021年11月15日から21日までの1週間にわたりオンラインで開催された「日本健康心理学会第34回大会」が、無事閉会いたしました。今回の学術集会には、約220名の方にご参加いただきました。大会では、特別講演、一般研究発表(ポスター)79件、シンポジウム6件がございました。それぞれの発表について、有益な意見交換がされたことでしょうか。

これはひとえに、ご参加いただいた皆様のおかげです。深く感謝申し上げます。

■2021年度「アーリーキャリアヘルスサイコロジスト賞」授賞の決定(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年度は特例として、英語による論文・著書・分担執筆など第一著者としての掲載も対象といたしました)。

以下の3氏に対する授与が決定し、日本健康心理学会第34回バーチャル大会会員集会において授与式が行われました。

- ・小國龍治(関西学院大学大学院): Gratitude promotes fairness in elementary school children
- ・森石千尋(早稲田大学大学院): Effects of traumatic experiences on negative cognitions and interpersonal styles
- ・菅原大地(筑波大学): The effect of character traits and coping style on suicide attempts in Japanese adult with mental disorders

2) 健康心理学コラム Vol. 107

「健康心理学における肥満対策への新たな展開」
川人 潤子 (香川大学)

肥満の方は、生活習慣病による心臓病等での死亡リスクが高く、生活習慣の改善による病気のリスク軽減が近年課題となっています。エネルギー摂取・消費の不均衡により肥満となるため、改善には食事療法、運動療法、心理療法(特に行動療法)等を組み合わせることが多いです(大屋・武藤, 2011)。しかし、肥満の治療には、当人の動機づけの問題、長年形成された習慣の変容の難しさがあり、患者による生活マネジメントの難しさが指摘されています(大屋・武藤, 2011)。そのため、肥満の治療には、イメージや思考等を扱う心理面へのアプローチが重要であり(Cooper et al., 2003)、多様な対象者に適用しうるより効果的かつ負担が少ない心理学的アプローチが模索されています。

現在、私が肥満予防・改善で注目しているのは、肥満の方の食べ物への「注意の向け方」です。海外の報告では、肥満女性はピザ等のハイカ

ロリーな食べ物へ優先的に注意を向けやすいようです(Werthmann et al., 2011)。さらに、食べ物への注目は摂食欲求の強さ、食物摂取量、体重増加を予測するため(Jansen et al., 2015)、肥満への新たな心理学的アプローチとして、食べ物から注意を反らす注意バイアス修正訓練が注目されています。たとえば、Kakoschke et al. (2014)は、女子大学生を対象に、健康的な食べ物への注目を訓練した群と不健康な食べ物への注目を訓練した群とを比較しています。その結果、健康的な食べ物注目群は不健康な食物注目群よりも、健康的な食べ物摂食行動が増えました。このように、肥満予防や改善に対して、近年では新たに「注意」という認知的側面からのアプローチが報告されており、健康心理学の新たな展開が期待されているように感じます。

引用文献

Cooper, Z. et al. (2003). Cognitive-behavioral treatment of obesity: A clinician's guide. Guilford Press.

Jansen, A. et al. (2015). A cognitive profile of obesity and its translation into new interventions. *Frontiers in psychology*, 6, 1807.

Kakoschke, N. et al. (2014). Attentional bias modification encourages healthy eating. *Eating behaviors*, 15, 120-124.

大屋 藍子・武藤 崇 (2011). 肥満の改善はなぜ難しいのか? アクセプタンス & コミットメント・セラピー (ACT) からの提言. *心理臨床科学*, 1, 53-64.

Werthmann, J. et al. (2011). Can (not) take my eyes off it: attention bias for food in overweight participants. *Health Psychology*, 30, 561-569.

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>