

2022年2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. 110 「持続可能な通勤手段とトランスセオレティカルモデル」 堀内 聡 (比治山大学)

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

■ Practical Health Psychology ブログ日本語版開始のお知らせ (国際委員会より)

ヨーロッパ健康心理学会 (EHPS) では、健康心理学の実証研究と実践の橋渡しを目的として、Practical Health Psychology blog (PHPB, 実践健康心理学ブログ) を運営し、毎月1件のペースで記事を紹介しています。

日本健康心理学会は、EHPS と連携しブログコンテンツの邦訳を進めることになりました。初代 National Editor は、順天堂大学の吉武尚美先生です。2月の記事、「How to support patients to lose weight and better manage their type 2 diabetes (2型糖尿病患者の減量と血糖管理をサポートするには)」が掲載されました。2型糖尿病の症状を上手に管理するための2つの食事療法とサポートガイドが紹介されています。

記事 URL : <https://practicalhealthpsychology.com/ja/2021/05/how-to-support-patients-to-lose-weight-and-better-manage-their-type-2-diabetes-2/>

(本学会 HP 右下のバナーからも PHPB へアクセス可能です)

■ 第126回/127回 健康心理学オンライン研修会のご案内 (研修委員会より)

126回、127回研修会は、2月19日(土)~3月6日(日)までオンデマンド配信予定です。3月3日(水)15時まで受け付けできます(事前振り込み制)。

申込み先 URL : <https://kenkoshinri.jp/kensyu/kensyu2.html>

126回は、東京慈恵会医科大学の島崎崇史先生より「行動変容の健康心理学：心身の健康づくり行動の開始・継続・逆戻り予防を支援する」、127回は、立命館大学の山野洋一先生より「禁煙支援・治療における健康心理学的なアセスメント法について禁煙支援に関する尺度と支援・治療場面の紹介」をご講演いただきます。

一般の方の参加も可能ですので、お知り合いの方へもぜひお声掛けください。多数の皆様のご参加をお待ちしております。

■ 2021年度年会費の納入について (学会事務局より)

2021年度年会費納入の期限が迫っております。未納の先生に置きましては納入いただけますようお願い申し上げます。

ご不明点などございましたら、学会事務局までご連絡ください。

学会事務局 : jahp@pac.ne.jp 電話 078-332-3703 (平日 9:30-18:00)

2) 健康心理学コラム Vol. 110

「持続可能な通勤手段とトランスセオレティカルモデル」
堀内 聡 (比治山大学)

私は健康行動変容に対する関心から、トランスセオレティカルモデル

(Transtheoretical model : TTM) の研究をしてきました。少し前になりますが、持続可能な通勤手段 (一人で自動車に乗ること以外の通勤手段, sustainable transportation : ST) に TTM を応用する試みをしたので紹介させていただきます。656人の中国人大学生と勤労者を対象として、ベースラインの恩恵 (ST のメリット)、負担 (ST のデメリット)、および自己効力感 (ST を利用する自信) が6ヶ月間に生じるステージの移行を予測するかどうかを検討しました。ベースラインの時点で ST をしていない参加者においては、恩恵が高いほど、そして自己効力感が低いほど、6ヶ月後に ST を利用している可能性が高くなりました。また、ベースラインの時点ですでに ST をしている参加者においては、恩恵が低いほど、そして負担が高いほど、6ヶ月後に ST を利用しなくなる可能性が高くなりました。TTM の主張と比較すると、自己効力感が低いほど、ST を開始しやすいという点は意外でした。TTM の基礎研究の重要性を改めて感じた次第です。TTM に限らず、行動変容に関する研究は介入研究が先行しがちです。行動変容が改めて注目されているコロナ禍の今、行動変容に関する基礎研究がさらに進展することを期待しています。

引用文献

Horiuchi, S., Tsuda, A., Kobayashi, H., Redding, C. A., & Prochaska, J. O. (2017). Sustainable transportation pros, cons, and self-efficacy as predictors of 6-month stage transitions in a Chinese sample. *Journal of Transport & Health*, 6, 481-489.

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>