

2022年7月27日発行

Contents

- 1) 学会からのお知らせ
- 2) 健康心理学コラム vol. 115 「香りの潜在的有用性と健康心理学」
矢田 幸博 (筑波大学・花王株式会社研究所)

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

■日本健康心理学会第35回大会の開催について
会期：2022年11月19日(土)・11月20日(日) 9:30-17:00
会場：東北学院大学土樋キャンパス ホーイ記念館(〒980-8511 仙台市青葉区土樋1丁目3-1)
大会テーマ：「あたりまえ」を問い直す—well-being 再考—
準備委員長：堀毛 裕子 (東北学院大学)

【大会 Web ページ】

<https://conference.wdc-jp.com/jahp/35th/>

【講演】

特別講演：辻 一郎 先生 (東北大学医学部)
「ポジティブ・サイコロジーと健康寿命」
基調講演：東畑 開人 先生 (白金高輪カウンセリングルーム)
「複数の健康—well-being と ill-being」

【申し込み・払い込み等の期限 (一覧)】

<一般研究発表への申込と原稿投稿の期限>
7月26日(火)～8月19日(金)
<日本健康心理学会会員企画シンポジウムへの申込と原稿投稿期限>
7月26日(火)～8月19日(金)
<大会参加への事前申込の期限>
7月26日(火)～9月30日(金)

詳細は第一号通信をご覧ください。
みなさまのご発表、ご参加をお待ちしております。

■アーリーキャリアヘルスサイコロジスト賞の応募開始について (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ます。2022年度も、バーチャル大会も対象となります。

詳細は、以下をご覧ください。

URL：https://kenkoshimi.jp/doc/2022_ECHPpdf

■ヨーロッパ健康心理学会 Practical Health Psychology blog (PHPB, 実践健康心理学ブログ) の7月記事のお知らせ (国際委員会より)

“Your intervention, your way! Short appraisal interventions.” の日本語記事「自分を変えるのは、自分で！短期の思考介入」が掲載されています。下記 URL よりご覧下さい。

<https://practicalhealthpsychology.com/ja/2022/04/your-intervention-your-way-short-appraisal-interventions/>

■第1回見逃し配信研修会のご案内 (研修委員会より)

研修委員会では、初の試みとなる「見逃し配信研修会」を、9月頃の開

催を目指して準備を進めています。

内容は、昨年度の第124回研修会「心と身体をつなぐトラウマセラピー—自律神経を軸にウェルネスを考える」(講師:花丘ちぐさ)です。前回見逃された方、またポイント取得が必要な方は、ぜひこの機会にご参加ください。

(注：2021年度第124回研修会を受講済みの方へのポイント付与はございません。)

配信準備が整いましたら、皆さまへお知らせいたします。

一般の方も申し込み可能ですので、お知り合いの方へお声掛けください。

多数の皆様のご参加をお待ちしております。

2) 健康心理学コラム Vol. 115

「香りの潜在的有用性と健康心理学」

矢田 幸博 (筑波大学・花王株式会社研究所)

香りの心理、生理的な有効性は、鎮静効果、覚醒効果、睡眠改善効果など広く認識されており、潜在的な有用性は、健康心理学的にも興味深い。しかし、一方では、香りの嗜好性、感受性、再現性などでその効果を疑問視する意見もある。そこで、私共の香りに関するヒトでの知見を提供し、会員各位のご意見、ご見解を賜りたい。1) 認知症が疑われるレベルになると生活臭が判らなくなるが、特に緑茶や珈琲の香りが判らなくなる、2) 覚醒系の香りは、脳活動を高め、鎮静系の香りは、脳活動を鎮静させるが、自律神経系に対しては、いずれも交感神経活動を抑制する、3) 美味しい香り(食品メイラード反応で産生)(Ohata et al., 2020)や紅茶の香り(大野他, 2022)、針葉樹の香り等の香り成分を分析すると嗜好性を高める香り成分と生理作用を示す香り成分がそれぞれに存在する、4) 嗜好性が高い香りだからと言って心理生理的な効果が高いわけではない、5) 香りの生体への反応経路は、従来の上気道系(鼻腔嗅球→嗅覚神経→中枢)だけでなく、下気道系(咽頭部→迷走神経→中枢)も存在する(Umeno et al., 2007)。

引用文献

Ohata, M., Zhou, L., Yada, Y., Yokoyama, I., & Arihara, K. (2020). 2, 3-Dimethylpyrazine (3DP) and 2, 5-dimethyl-4-hydroxy-3 (2 H)-furanone (DMHF) generated by the Maillard reaction in foods affect autonomic nervous activity and central nervous activity in human. *Bioscience, Biotechnology, and Biochemistry*, 84, 1894-1902. DOI: 10.1080/09168451.2020.1775066

大野 敦子・鈴木 萌人・矢田 幸博 (2022). ダージリン紅茶セカンドフラッシュに特徴的な香気成分の解析と自律神経活動に及ぼす効果. *におい・かおり環境学会誌*, 53, 50-59.

Umeno, K., Hori, E., Tsubota, M., Shojaku, H., Miwa, T., Nagashima, Y., ... & Nishijo, H. (2008). Effects of direct cedrol inhalation into the lower airway on autonomic nervous activity in totally laryngectomized subjects. *British journal of clinical pharmacology*, 65, 188-196.

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://kenkoshimi.jp/health/health1.htm#mailmaglist>