

2023年1月25日発行

Contents

- 1) 学会からのお知らせ
- 2) 健康心理学コラム vol. 121 「学校体育における心と体への理解」
佐藤 節子 (宮城教育大学)

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

■日本健康心理学会第35回大会優秀発表賞の決定について (第35回大会事務局より)

すでに学会HPにおいても公表されております通り、2022年11月に開催されました第35回大会の優秀発表賞を下記の2発表に決定いたしました。

なお、受賞者には賞状が贈呈されます。

P2-13: 乳児の親子体操が母子の心身の健康に与える影響について
○大金 保穂 (桜美林大学), 山口 創 (桜美林大学)

P2-24: 被援助者に対する福祉事業者のコンパッションに関する研究—セルフ・コンパッションと職業性 eudemonic well-being に着目して—
○石川 智 (桜美林大学), 百瀬 太喜 (ドルカスベビーホーム), 永峰 大輝 (桜美林大学, 東京女子医科大学), 松田 チャップマン 与理子 (桜美林大学)

■第131回健康心理学研修会のご案内 (研修委員会より)
研修委員会は、第131回研修会のオンデマンド配信を2月23日(木)～3月12日(日)に予定しております。
今回は、就労支援カレッジ(株)鈴木 文子様より「復職支援でどのようにアプローチしていくのか-健康心理士として行う支援の方法-」をご講演いただきます。
復職支援(リワーク)や再就職支援に関してお話しいただけます。
事前申し込みは1月26日(木)～3月2日(木)まで、下記URLよりお手続きください。

<https://kenkoshimi.jp/kensyu/kensyu2.html>

■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1月記事のお知らせ

“Teaching practitioners Healthy Conversation Skills” の日本語記事「ケアの実践者への健全な会話スキルの教育」が掲載されています。下記URLよりご覧ください。

<https://practicalhealthpsychology.com/ja/2021/03/how-to-support-patients-to-lose-weight-and-better-manage-their-type-2-diabetes/>

※ブラウザによっては開けない場合があります。その際にはお手数ですが、別のブラウザにてお試しください。

■ヘルスサイコジスト89号の発行 (広報委員会より)
ヘルスサイコジスト89号が発行されています。下記URLよりアクセスしていただき、併せてご高覧下さい。

https://kenkoshimi.jp/health/pdf/2211_89.pdf

2) 健康心理学コラム Vol. 121

「学校体育における心と体への理解」

佐藤 節子 (宮城教育大学)

中学校の体育は、体づくり、器械、陸上、水泳、ダンス、球技、武道といった7分野から構成されている。この中の「体づくり運動」は、「体ほぐしの運動」と「体の動きを高める運動」及び「実生活に生かす運動の計画」で構成される。中でも「体ほぐしの運動」は、手軽な運動を行い、心と体の関係や心身の状態に気づくこと、仲間と積極的に関わって合うことをねらいとしている (文部科学省, 2017, p.44)。

筆者は、大学の授業で「体ほぐしの運動」を指導する際に、2次元気分尺度 (坂入他, 2009) を使用している。ストレッチ、リズムに乗ってスキップ、ペアでリーダーに合わせて動いたり走ったり、全員で輪になって動くなどの運動後には、活気にあふれた、イキイキしたといった項目の得点が上昇し、落ち着いた、無気力な、だらけたといった項目の得点が低下することを学生たちに確認させている。ストレスフルな生活の中で心身への気づきが希薄になったり、仲間との関わり方に悩んだりする中学生に対して、体ほぐしの運動が解決の糸口になる可能性を中学校の保健体育教師を目指す学生たちに理解してもらうことを願っている。

引用文献

文部科学省 (2017). 中学校学習指導要領 (平成29年告示) 解説 体育編, 東洋館出版社

坂入 洋右・征矢 英昭・木塚 朝博 (2009). 二次元気分尺度 (Two-dimensional Mood Scale-Short Term: TDMS-ST). アイエムエフ.

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.html#mailmaglist>