

2023年6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. 126 「高齢者の健康行動」篠原 幸恵 (人間環境大学)

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

■第36回大会のご案内 (<https://jahp36th.fiss.jp>) (第36回大会事務局より)
今年度の大会は12月2日(土)・3日(日) 神奈川大学みなとみらいキャンパスで開催致します(第一号通信の刊行まで今しばらくお待ちください)。
さまざまな企画を用意し、クリスマスモードあふれるみなとみらいでお待ちしております。

■第132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132回研修会のオンデマンド配信を7月24日(月)～8月6日(日)に予定しております。
今回は、国立青少年教育振興機構 青少年教育研究センター研究員の矢野康介先生より、「感受性の個人差を踏まえたメンタルヘルス研究の現状：より効果的な健康支援の実現に向けて」をご講演いただきます。
以下のURLよりお申込みください。
<https://kenkoshimi.jp/kensyu/kensyu2.html>
一般の方も受講いただけます。多数の皆様のご参加をお待ちしております。

【概要】近年、メディアやSNSを通じて、「HSP (Highly Sensitive Person)」という言葉が認知されるようになりました。これは、感覚処理感受性(内的および外的な環境要因からの被影響性を表す)というパーソナリティ特性の傾向を強く示す個人に付与されるラベルです。
健康心理学領域の研究においては、感受性の個人差に応じて、メンタルヘルスに関連する要因は異なることが示唆されてきました。今回の研修では、これらの研究をご紹介します、より効果的な健康支援の実践に向けた情報を提供します。

※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6月記事はお休みです。

2) 健康心理学コラム Vol. 126

「高齢者の健康行動」篠原 幸恵 (人間環境大学)

2023年現在の高齢化率は29.0%であり、2070年には高齢化率が39%の水準となる(厚生労働省,2023)と推計されています。高齢者は、身体機能の衰え、認知機能の低下、ロコモティブシンドロームといった健康問題があります。そのため、高齢者の健康問題に着眼していくことが喫緊の課題であると考え、高齢者の健康行動をテーマに研究を進めています。
健康行動とは、健康の保持、増進、病気からの回復を目的として行わ

れる行動(津田, 2014)のことであり、健康行動を望ましいものに改善するためには行動変容が必要です。この行動変容を起こすためには、多理論統合モデル、社会的認知理論、動機づけ面接法、ナッジ理論(津田他, 2019)など様々な健康行動理論やモデルを活用することが重要です。高齢者が自分らしく生き生きと生活していくためには、高齢者の特性を見極め、どの健康行動理論やモデルを活用することが高齢者の健康行動につながるのかを明らかにしていきたいと考えます。

引用・参考文献
厚生労働省 (2023). 我が国の人口について. https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_21481.html
津田 彰 (2014). シリーズ 医療の行動科学II 医療行動科学のためのカレント・トピックス. 山田 富美雄 (監), pp.54, 北大路書房.
津田 彰・石橋 香津代 (2019). 行動変容. 日本保健医療行動科学会雑誌34(1),49-59.

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>