

2023年7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. 127 「人々のつながりと健康、そのケアとしてのタッピングタッチ」大浦 真一（東海学院大学）

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

■2023年度 日本健康心理学会アーリーキャリアヘルスサイコロジスト賞公募について（国際委員会より）

本賞は、2023年度に海外で開催される国際学会での若手研究者および Early Career 研究者の優れた発表に授与されるものです。

応募締切は7月31日までです。詳細は、以下をご覧ください。

https://kenkoshimi.jp/pdf/20230511_ECHP.pdf

■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）

“Bringing behaviour change techniques into practice: Making use of available tools.”の日本語記事

「行動変容のテクニックを実践する：利用可能なツールのご紹介」が掲載されています。

下記 URL よりご覧ください。

<https://practicalhealthpsychology.com/ja/2023/05/bringing-behaviour-change-techniques-into-practice-making-use-of-available-tools/>

※アクセスの際は、URL 全てをコピーしアドレスバーへペーストのうえご高覧ください。

※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。

■2024年度学術大会の最初のお知らせ（日本健康心理学会第37回大会準備委員会 委員長 矢島 潤平より）

2024年度の年次大会は、大分県の別府にて開催します。私は修士1年の時に日本健康心理学会に参加し口頭発表を行いました。

当時の座長は、浜治世先生でした。発表の時間を守れず、ご迷惑をおかけしたという思い出があります。

その時に山田富美雄先生が答えやすい質問とフォローをしてくださりました。なんだか、優しく暖かい学会という印象を持ちました。

それから、28年後に大会を開催することになるとは、感慨深いものがあります。

九州地区での開催は、沖縄以来となり、大分県では初めてとなります。

スケジュール等は現在調整中ですが、11月か12月を予定しています。最近、実行委員会を立ち上げて、話し合いをしたのですが、もっぱらの話題は、大会テーマ、予算計画そして懇親会の料理に何をしようかという検討でした。

大会テーマは、基礎研究（とりわけ実験研究）と実践研究をうまく取り入れた内容にと考えているところです。

懇親会ですが、別府市といえば、温泉が思い浮かぶと思いますが、山と海に挟まれた町のため魚（開あじ開さばなど）も肉（豊後牛など）も野菜（塩トマトなど）もとても美味しいです。参加者に満足してもらえるよう計画中です。

是非、来年度、別府に足を運んで、研究のディスカッションを広げて

頂きたく、ホスピタリティを最大のミッションとして、準備を進めていきます、期待してください。

2) 健康心理学コラム Vol. 127

「人々のつながりと健康、そのケアとしてのタッピングタッチ」
大浦 真一（東海学院大学）

近年、心身の健康の維持・増進において、人々のつながりの豊かさが重要な要因の一つであることが指摘されています（例えば、相田・近藤, 2014）。また、高齢者において、孤独は、性別、年齢、健康状態を調整しても、死亡率に影響を及ぼすという報告もあります（Shiovitz-Ezra & Ayalon, 2010）。これらのことから、人々の健康を支える上で、健全な人間関係を維持できるように支援することが大切であると思われます。筆者は公認心理師、臨床心理士でもあり、心身の健康に悩みを持つ方と関わる機会を通して様々なケアの方法を紹介することがありますが、最近はその一つとしてタッピングタッチに注目しています。

タッピングタッチは、ゆっくり、やさしく、ていねいに左右相互にタッチすることを基本としたホリスティック（全体的）ケアであり、臨床心理学者の中川一郎氏によって開発されました。タッピングタッチは、心身の健康だけでなく、人間関係を改善する効果もあるとされ、これらの効果に関する実証的研究も進められています（中川, 2022）。タッピングタッチはペアで実施するのが基本形であり、誰でもどこでも手軽に互いをケアできることが特徴です。まさに人と人とのつながりによるケアと言えるでしょう。

人間関係が希薄になっていると言われる昨今、タッピングタッチの研究を通して、つながりについて考えていきたいと思えます。

引用文献

相田 潤・近藤 克則 (2014). ソーシャル・キャピタルと健康格差. 医療と社会, 24(1), 57-74.

中川 一郎 (編) (2022). <ふれる>で拓くタッピングタッチ. 北大路書房

Shiovitz-Ezra, S. & Ayalon, L. (2010). Situational versus chronic loneliness as risk factors for all-cause mortality. International psychogeriatrics, 22(3), 455-462.

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>