

2024年8月23日発行

Contents

- 1) 学会からのお知らせ
- 2) 健康心理学コラム vol. 140 「運動は楽しい?役に立つ?」大橋 恵 (東京未来大学)

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

■日本健康心理学会第37回大会 (11月23~24日@別府大学) のお知らせ (vol.7) (日本健康心理学会第37回大会準備委員会より)

1. 大会HPを随時更新しております、ご確認ください
2. 参加登録及び懇親会受付が開始されています
事前参加登録は、10月16日までです。色々な人にお声がけいただき、参加へのご協力をお願いいたします。
3. 演題登録のお礼
自主シンポジウム、一般演題に100をこえるエントリーがありました。大会が盛り上がりそうですと確信しました。お礼申し上げます。

■ヘルスサイコロジスト94号の発行 (広報委員会より)
ヘルスサイコロジスト94号が発行されました。下記URLからご覧下さい。
https://kenkoshinri.jp/health/pdf/2407_94.pdf

■Journal of Health Psychology Research の Vol. 37, No. 1 がJ-STAGEにて公開されています
掲載論文は、下記URLからもご覧いただけます (閲覧には購読者番号とパスワードが必要です)。
<https://www.jstage.jst.go.jp/browse/jhpr/list-char/ja>

*購読者番号およびパスワードは、下記の会員専用ページでご確認いただけます。
https://www.mmb-sys.jp/pacmmb/index/jahp/enter_page.aspx

<原著>

- ・Yasuo Ogane et al. The influence of Parent-Infant Joint Exercises on the physical and psychological health of mothers and infants.
- ・石川 智 (他) 被援助者に対する福祉従事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well-beingに着目して—。
- ・寺脇 藍 (他) 鍼施術がうつ病傾向者におけるネガティブ気分の低減に及ぼす効果—マインドフルネスとの比較—。
- ・駿地 真由美 女性乳がんサバイバーのがんへの心理的適応、身体の受容、配偶者との情緒的関係の関連—媒介モデルの検討—。

2) 健康心理学コラム Vol. 140

「運動は楽しい?役に立つ?」
大橋 恵 (東京未来大学)

皆さんは運動やスポーツをしていますか?定期的にフットサルに参加

する方や、毎朝散歩している方もいる一方、特に何もしていない方も多いかと思います。生涯スポーツが推奨されていますが、実際には大人の運動習慣には大きな個人差があります。

人が運動やスポーツを行う理由には、時間や経済的な余裕、仲間の存在、環境的な容易さ等に加え、運動やスポーツに対するイメージ (態度) が挙げられます。態度には自己報告法で測定する顕在的態度と、反応時間等間接的手法で測定する潜在的態度がありますが、いずれの手法でも態度が肯定的であるほど実際に運動やスポーツを行う傾向が見られています。

ただ、私自身、運動は健康に良いからやるようにしていますが、好きではありません。そのため認知的態度 (役に立つ・有用である) と情動的態度 (楽しい・爽快である) に分け、行動への影響を検討しました (Ohashi, et al., 2023)。その結果、情動的潜在態度が肯定的であるほど実際の運動頻度が高いのですが、認知的潜在態度の方は理想の運動頻度とは関係していましたが、実際の運動頻度とは関係していませんでした。

つまり、運動やスポーツに対する態度には「楽しい」面と「役に立つ」面がありますが、実際に体を動かすのは運動を楽しんでいる人たちです。ここから、運動の楽しさを感じることが運動習慣を促進する重要な要素だと判ります。

引用文献

Ohashi, M.M., et al. (2023). Factors determining implicit attitudes toward sports and exercise: desirability and enjoyment. Discover Psychology, 3, 10.

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>