

2024年10月24日発行

## Contents

- 1) 学会からのお知らせ
- 2) 外部連携団体からのお知らせ
- 3) 健康心理学コラム vol. 142 「子育てバーンアウトを考える」古谷 嘉一郎 (関西大学)

### 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.9) (日本健康心理学会第37回大会準備委員会より)

1. 大会HP (<https://www.jahp37.com/>) を、ご確認ください  
プログラムの詳細が掲載されています。
2. 参加及び懇親会の登録をお願いします  
事前登録を10月31日まで延長しました。お早めに登録ください。
3. 駐車場について  
100台ほど用意しています。車でお越しの方はご利用ください。

■シンポジウム開催のお知らせ (ヤングヘルスサイコロジストの会より)

ヤングヘルスサイコロジストの会では、日本健康心理学会第37回大会 (別府大学) においてシンポジウムを企画しています。

テーマ: 健康心理学における基礎研究と実践—若手研究者が考える健康心理学の発展—

日時: 2024年11月23日 (土) 15:10~16:40

<https://drive.google.com/file/d/1YHmOE60p4ZyREkFHuSaGlakdV30klj6r/vi?usp=sharing>

### 2) 外部連携団体からのお知らせ

■男女共同参画実態調査 (第2回) 結果とのお知らせ (人文社会科学系学協会男女共同参画推進連絡会 (GEAHSS) より)

・第2回調査結果とギースによる各関係省庁への要望書と院内集会 (2024年9月2日) の議事録について

<https://geahssoffice.wixsite.com/geahss>

・立憲民主党代表選と自民党総裁選に際し実施した「人文社会科学系学協会男女共同参画推進連絡会アンケート」の結果について

[https://824c8b1c-571f-457f-a288-](https://824c8b1c-571f-457f-a288-600b039832e3.filesusr.com/ugd/5a0fef_0f73827ac3f84230a5a8ccade4b5c322.pdf)

[600b039832e3.filesusr.com/ugd/5a0fef\\_0f73827ac3f84230a5a8ccade4b5c322.pdf](https://824c8b1c-571f-457f-a288-600b039832e3.filesusr.com/ugd/5a0fef_0f73827ac3f84230a5a8ccade4b5c322.pdf)

■ニューズレター25号発刊のお知らせ (NPO 法人健康心理教育実践センターより)

下記URLよりご覧ください。

[https://npo-kenko-shinri.jp/wp-content/uploads/2024/09/newletter\\_vol25.pdf](https://npo-kenko-shinri.jp/wp-content/uploads/2024/09/newletter_vol25.pdf)

## 3) 健康心理学コラム Vol. 142

「子育てバーンアウトを考える」  
古谷 嘉一郎 (関西大学)

2024年8月28日、米国公衆衛生局長官 Vivek Murthy は、親の精神的健康が悪化しているため、種々のサポートが必要であるという勧告を発表しました。

この勧告の6年ほど前から、子育てバーンアウト (Parental Burnout:以下PB) に注目した検討を私は続けています (e.g., Furutani et al., 2020)。子育て関連ストレスが長期間にわたって蓄積し、親が心身ともに疲弊する状態がPBです。現在、PBについて国際調査が行われ、種々の知見が報告されています (e.g., Roskam et al., 2021)。

PBの憎悪要因は様々ありますが、自分自身や他者からの子育てに対する欲求と子育て資源のバランスの崩れ (Mikolajczak & Roskam, 2018) が要因として考えられています。そして、PBが増悪するほど、子育ての満足感を失い、子どもとの関係が希薄になり、マルトリートメントのリスクが高まります (Mikolajczak et al., 2019)。これを防ぐためには、マクロなレベルでは子育てに対する過度な欲求を緩和し、親が資源を効果的に活用できる環境を整えることが望ましいでしょう。また、ミクロなレベルでは、親のストレス管理や感情調整のスキルを向上させることが有効であると考えられます。

現在、私はこのPBを簡便に測定する日本語版尺度と、自分自身や他者からの子育てに対する欲求と子育て資源のバランスを測定する日本語版尺度の検証を行っています。興味のある方は <[kaichiro@kansai-u.ac.jp](mailto:kaichiro@kansai-u.ac.jp)> にご連絡いただけますと幸いです。

なお、子育てバーンアウトに関する国際コンソーシアム <<https://en.burnoutparental.com/international-consortium>> もあります。興味のある方はご覧になってみてください。

## 引用文献

Furutani, K., et al. (2020). Exhausted parents in Japan: Preliminary validation of the Japanese version of the Parental Burnout Assessment. *New Directions for Child and Adolescent Development*, cad.20371.

Mikolajczak, M., et al. (2019). Parental Burnout: What Is It, and Why Does It Matter? *Clinical Psychological Science*, 216770261985843.

Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2018). A Theoretical and Clinical Framework for Parental Burnout: The Balance Between Risks and Resources (BR2). *Frontiers in Psychology*, 9(JUN).

Roskam, I., et al. (2021). Parental Burnout Around the Globe: a 42-Country Study. *Affective Science*, 2(1), 58–79.

-----  
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](mailto: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](mailto: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>