

2024年11月25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. 143 「周産期にある親のメンタルヘルス」松永美希（立教大学）

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

■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11月記事のお知らせ (国際委員会より)

“Are your clients being defensive? If so, self-affirmation may help.” の日本語記事「あなたのクライアントは防衛的になっていませんか?もしそうなら、自己肯定が役に立つかもしれません」が掲載されました。

<https://practicalhealthpsychology.com/ja/?s=Are+your+clients+being+defensive>
※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。

2) 外部連携団体からのお知らせ

■厚生労働省「日本人の食事摂取基準 (2025 年版)」策定検討会 報告書の公表 (健康日本21 推進全国連絡協議会より)

厚生労働省「日本人の食事摂取基準 (2025 年版)」策定検討会 報告書が公表されました。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/eiyuu/syokujij_kijyun.html

■第13回シンポジウムのお知らせ (生活科学系コンソーシアムより)
本学会も参加する学術団体である生活科学系コンソーシアムで、第13回シンポジウム「子育てと子どもの育ちを支援する社会を実現するための課題について考える」が開催されます。

2024年12月22日13:00~15:15、大妻女子大学本館F棟3階332講義室&ハイブリッド開催 (無料) です。12月15日までに、<https://forms.gle/HjqChFdZibYUuz8G7>へ自由にお申し込みください。

■第16回生活科学系博士課程論文発表会の発表者募集 (生活科学系コンソーシアムより)

生活科学系コンソーシアムでは、第16回生活科学系博士課程論文発表会の発表者を募集しています。

今年は2025年3月28日13:00から18:00 (オンライン) です。2023・2024年度の課程博士の学位取得者及び取得予定者で希望される方は、2月3日17:00までに生活科学系コンソーシアムHP (<https://www.seikatsuconso.jp/>) からお申し込みください。

■第28回日本心療内科学会総会・学術大会について (日本心理医療諸学会連合より)

大会テーマ:「ポストコロナと心療内科」

会期: 2024年12月7日 (土)・8日 (日)

会場: 大田区産業プラザPiO (東京都大田区南蒲田1-20-20)

URL: <https://med-gakkai.jp/jspim28/> (事前参加登録開始)

3) 健康心理学コラム Vol. 143

「周産期にある親のメンタルヘルス」

松永美希 (立教大学)

日本における産後うつ有病率は女性で11~15%程度、男性でも8~13%程度と高い割合で生じています (徳満他, 2023)。私たちの研究グループでも、コロナ禍において産後1年以内の女性約500名を対象に調査をおこなったところ (Matsunaga et al., 2024)、約35%は産後うつが疑われる状態にあり、多くの母親たちが孤独感やそれによる抑うつ状態が強まった可能性が示されました。

また、どのような心理的要因が産後うつに影響を与えるのかについても検討したところ、反すうは産後うつに直接に影響するだけでなく、報酬知覚という、自分の行動に正の強化子が随伴しているという知覚を弱めることで産後うつに間接的にも影響していました。反すうは集中力や注意を低下させる可能性があることがわかっているため、育児がうまくいかないことについて過度に考え込むことによって、目の前の育児行動に集中することが難しくなったり、子どもの泣き声や行動にうまく反応できず、さらに正の強化子に接触する機会が減るといった悪循環が考えられます。また子育てへの完全主義傾向が反すうや産後うつを強めることが分かったことから、完璧な母親・父親であるとするのが悪循環を起している可能性も考えられます。今後は、周産期女性やそのパートナーを対象に、産後うつの予防を旨とした介入プログラムを実践していきたいと考えています。

引用文献

徳満 敬大他(2023). 国内における男女の周産期うつ病の有病割合: 国内初のメタアナリシスの結果から 精神神経学雑誌, 125, 613-622.

Matsunaga, M., et al. (2024). Association of rumination, behavioral activation, and perceived reward with mothers' postpartum depression during the COVID-19 pandemic: a cross-sectional study, *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1295988

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>