

2024年12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. 144 「退屈感情の面白さ」 齋田 涼裕 (東北大学)

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

■日本健康心理学会第37回大会のお礼 (大会長 矢島 潤平より)
11月23~24日に別府大学で大会を開催しました。参加、発表された先生方に感謝申し上げます。先生方から「スタッフが素晴らしい」との言葉を頂き、大会を引き受けて良かったと嬉しい気持ちです。先生方にもこの気持ちを味わってほしいので、ぜひぜひ大会開催をおすすめします。次回大会は桜美林大学です。来年またお目にかかるのを楽しみにしています。

■2024年度「アーリーキャリア ヘルスサイコロジスト賞」授賞の決定 (国際委員会より)
本賞は、健康心理学の国際学会での優れた発表に授与されるものです。日本健康心理学会第37回大会会員集会において授与がなされました。王小鳳 (お茶の水女子大学大学院) “Factors Facilitating the Participation Mindfulness-based Self-Help Training for Shidu Parents” [中国の一人っ子を失った親における自助的マインドフルネス・トレーニングへの参加の促進要因に関する研究]。当該発表は、プラハで開催された 33rd International Congress of Psychology においてポスター発表されました。

■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12月記事のお知らせ (国際委員会より)
“What if it comes back? The question that is on the minds of those who experienced cancer treatment and their loved ones” の日本語記事 「もし再発したら? がんサバイバーと家族の不安」が掲載されました。

<https://practicalhealthpsychology.com/ja/2024/12/what-if-it-comes-back-the-question-that-is-on-the-minds-of-those-who-experienced-cancer-treatment-and-their-loved-ones/>
※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) 健康心理学コラム Vol. 144

「退屈感情の面白さ」
齋田 涼裕 (東北大学)

私は修士課程では、食の心理が専門でした。スナック菓子の食感についての官能評価実験や減塩に関する態度調査を行っています (Saita et al., 2021; 齋田・坂井, 2022)。食の心理分野では、摂食の誘因や美味しさの心理的要因などに着目します。その一つに情動的摂食があります。これは抑うつや不安、怒りといった感情による内的覚醒状態の高まり

によって、喚起される摂食を指します。その中で、退屈も摂食を喚起することを明らかにした研究を見つけました (Abramson & Stinson, 1977)。これが退屈に興味を持つきっかけとなりました。また、同時期に予備実験として、感情を喚起させる動画を視聴中に、生理計測を行いました。動画は恐怖、リラックスとニュートラルの3条件でした。その際に、ニュートラル動画視聴後が最も唾液アミラーゼ量が上昇することに気づきました。参加者からもニュートラル動画は退屈であったと報告があり、再度、退屈に突き当たりました。退屈研究を始めると、「労働者の退屈」「感覚遮断実験」「フロー状態との対比」など、様々な文脈からアプローチされた、豊かな研究が広がっていました。これだ!と、思い切って研究テーマを変更しました。日本では退屈に関する研究はほとんど行われていません。現在は広く使用されている退屈尺度の日本語版作成や退屈場面に着目した質問紙調査を実施しています。

引用文献

Saita, A., et al. (2021). Crispness, the key for the palatability of “kakinotane”: A sensory study with onomatopoeic words. *Foods*, 10(8), 1724.
齋田 涼裕・坂井 信之 (2022) 日本人における不健康=おいしい信念と減塩に対する知識・態度・行動に関する調査研究, 日本味と匂学会第56回大会.
Abramson, E. E., & Stinson, S. G. (1977). Boredom and eating in obese and non-obese individuals. *Addictive behaviors*, 2(4), 181-185.

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>