

2025年2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. 146 「心のセルフケアの支援と AI」 高木 源 (東北福祉大学)

1) 学会からのお知らせ

■第37回大会(別府大学)からの報告と連絡(大会長 矢島 潤平より)

下記の先生方が大会賞を受賞されました, おめでとうございます。
独創賞: 尼崎 光洋(愛知大学)「Sexual Sensation Seeking とコンドーム使用行動との関連性」

奨励賞: 磯和 壮太郎(名古屋芸術大学)「学校教員の同僚性行動がバーンアウト症状の進行に及ぼす効果—交差遅延効果モデルにおける調整効果—」

大会HP (<https://www.jahp37.com/>) をまもなく閉じます。抄録等のダウンロードはお早めをお願いします。

■第139回健康心理学オンライン研修会のご案内(研修委員会より)
2025年3月15日(土)(14:00~15:30)に第139回オンライン研修会を予定しております。

今回は、福島県立医科大学の青木 俊太郎先生より「慢性疼痛に対する実践可能な認知行動療法プログラム」をご講演いただきます。

<https://kenkoshimi.jp/kensyu/kensyu2.html#heading2> よりお申込みください。多数の皆様のご参加をお待ちしております。

2) 外部連携団体からのお知らせ

■「アクティブガイドー健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023ー」の公開(健康日本21推進全国連絡協議会より)

「アクティブガイドー健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023ー」が公開になりました。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/tundou/index.html

■公益社団法人 日本看護協会の地域全体の健康・療養支援と仕組みづくりに関する冊子公開(健康日本21推進全国連絡協議会より)

地域全体の健康・療養支援と仕組みづくりに関する冊子(作成:公益社団法人日本看護協会)が公開になりました。

<https://note.com/kenkounippon21/n/nfa046c69a6cf>

■2025年度メール相談メンタルサポーター養成講座(健康日本21推進全国連絡協議会より)

公益財団法人 バブリックヘルスリサーチセンター主催の2025年度メール相談メンタルサポーター養成講座について案内がありました。

<https://note.com/kenkounippon21/n/n94d5c1109dab>

■令和六年度 女性の健康週間 記念イベント(健康日本21推進全国連絡協議会より)

厚生労働省/スマート・ライフ・プロジェクト主催の女性の健康週間 記念イベントについて案内がありました。

https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/womans_health2025/

3) 健康心理学コラム Vol. 146

「心のセルフケアの支援と AI」 高木 源 (東北福祉大学)

近年、心の支援を必要とする全ての人々に効果的なケアを届けるために、AI が果たす役割の重要性が高まっています。これまで、私は、解決像の明確化と役立つ資源の活用に着目する解決志向短期療法を基盤として、心のセルフケアを支援するツールを開発し、その効果を実証してきました(高木・若島, 2019; 高木・若島, 2021)。さらに、自然言語モデルである BERT を活用し、設定された目標の具体性や現実性を定量的に評価・フィードバックする手法を導入することで、セルフケアの効果が高まることを確認しました(Takagi, 2024)。最近では、生成 AI の ChatGPT を用いて生成された褒め言葉や目標に対するアドバイスがもたらす効果についても検討を行っています。なお、開発したツールの一部は HP (<https://tkg-lab.scholarpod.biz>) にて公開しています。生成 AI を組み込んだツールは、今後も予防やプライマリ・ケアの領域で、手軽で効果的なメンタルヘルスケアの手段として欠かせない存在になると考えています。私も、今後の発展に貢献できるように、AI を組み込んだツール開発や効果検証に取り組んでいきたいと思っています。

引用文献

Takagi, G. (2024). The effect of mechanical feedback on outcome in self-care support tool based on solution-focused brief therapy. *Psychotherapy Research*, 34(2), 205-215.

高木 源・若島 孔文 (2019). ミラクル・クエスションと例外探しの質問に基づくワークシートの効果の検討. *心理臨床学研究*, 37(4), 393-399.

高木 源・若島 孔文 (2021). 解決志向の観察課題に基づくセルフケアツールの効果. *ヒューマン・ケア研究*, 21(2), 101-112.

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>