

2025年3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. 147 「学校現場におけるストレスマネジメントと予防の効果」 杉山 智風 (京都橋大学)

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

■日本健康心理学会第38回大会のお知らせ (日本健康心理学会第38回大会準備委員会より)

期日: 2025年9月20(土)・21日(日)

会場: 桜美林大学新宿キャンパス (東京都新宿区百人町3丁目23-1)

大会長: 石川 利江 (桜美林大学)

テーマ: ウェルビーイングの未来～健康心理学におけるポジティブアプローチの可能性～

■「認知行動療法の考え方に基づく心理支援」の診療報酬化に関する要望書のお知らせ (学会事務局より)

日本不安症学会が共同提案する予定の要望書「認知行動療法の考え方に基づく心理支援の診療報酬科目の新設について」を関連団体と取りまとめました。

<https://psych.or.jp/wp-content/uploads/2025/02/20250204.pdf>

■メディカルオンライン会員向け無料閲覧サービス: 2025年度ID・パスワードのお知らせ (機関誌編集委員会より)

2025年度のIDとパスワードは会員専用ページにログイン後の画面上の「お知らせ」の箇所に掲載していますのでご確認の上、ご利用ください。

会員専用ページURL

[https://www.mmb-sys.jp/pacmmb/index/jahp/enter\\_page.aspx](https://www.mmb-sys.jp/pacmmb/index/jahp/enter_page.aspx)

※日本健康心理学会HP (<https://kenkoshinri.jp/>)の「会員専用ページ」からもアクセスいただけます。

■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3月記事のお知らせ (国際委員会より)

日本語記事「1回の診療を有意義に: 医療現場における運動の推進」および「より良い自分になるために行動を変える」, 2本が掲載されました。

下記URLよりご覧ください。

・1回の診療を有意義に: 医療現場における運動の推進

<https://practicalhealthpsychology.com/ja/2025/02/making-every-health-care-consultation-count-promoting-physical-activity-in-health-care-settings/>

・より良い自分になるために行動を変える

<https://practicalhealthpsychology.com/ja/2019/12/becoming-your-better-self-as-reason-for-changing-behavior/>

※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。

■Journal of Health Psychology Research の Vol. 37, No. 2 が J-STAGE にて公開されています

掲載論文は、下記 URL からご覧いただけます (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](https://www.mmb-sys.jp/pacmmb/index/jahp/enter_page.aspx)

<原著>

・岡田 ゆみ (他) 20—30代就労女性のビンジ飲酒行動に影響する要因の検討—減酒の保健指導を要するビンジ飲酒者の行動の決定要因に着目して—

・姜 来娜 (他) 職場における認知行動療法型ストレスマネジメントの諸変数に対するセルフ・コンパッションの調整効果

<資料>

・川原 美希 (他) 日本人大学生における社交不安症に関するメンタルヘルスリテラシー—場面想定法を用いたオンライン調査—

・関谷 祐史 (「祐」は正しくは示右) (他) 四無量心尺度日本語版 (SOFI-J) の作成と信頼性、妥当性の検討

・Kousuke Maeba Developing a scale to measure four sources of career decision-making self-efficacy among Japanese university students.

### 2) 外部連携団体からのお知らせ

■生活科学系博士論文発表会 (オンライン・無料)・3/28 午後1時～5時半 (生活科学系コンソーシアムより)

本学会が参加している「生活科学系コンソーシアム」の博士論文発表会で、学会員の三宅沙有美さんによる介護士のソーシャルスキルに関する発表が行われます。ほかマインドフルネスや乳児保育など全7題。お申し込みについては下記 URL をご覧ください。

<https://www.seikatsuconso.jp/>

### 3) 健康心理学コラム Vol. 147

「学校現場におけるストレスマネジメントと予防の効果」  
杉山 智風 (京都橋大学)

学校でみられる諸問題に対して、未然防止の観点から、すべての児童生徒を対象とした予防的取り組みが重視されています (文部科学省, 2022)。しかし、「予防」の効果を実証するには、問題が発生しなかったことを証明するのは難しく、また、長期的な追跡調査が困難であるといった課題があります。

こうした課題に対処するために、児童生徒集団のアセスメントを踏まえて、ストレス反応との関連が確認されている諸変数を、介入のターゲットとして明確に設定します。例えば、コロナ禍の中学生を対象に、行動制限がある状況でも遂行できるようなコーピングの拡充を目的として、介入を実施したところ、肯定的な解釈や気晴らしのコーピングが向上し、不安の低減が示されました (Sugiyama et al, 2023)。これにより、短期的な調査期間でも予防という観点で有効性を検討することが可能となります。また、現在のストレス対処だけでなく、将来的なメンタルヘルスにも寄与する可能性を示唆しています。児童生徒の現在および将来の心の健康に貢献するために、今後も、研究と実践を積み重ねていきたいと考えています。

引用文献

文部科学省 (2023) . 生徒指導提要 (改訂版) 文部科学省 Retrieved February 24, 2025, from [https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/seitoshidou/1404008\\_00001.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/1404008_00001.htm)  
Sugiyama, C. et al. (2023). Examining the effectiveness of a coping skills intervention for anxiety for junior high school students amid the COVID-19 pandemic. *Journal of Evidence-Based Psychotherapies*, 23(1), 3-14.

-----

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>