

2025年6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. 150「日常の身体活動でレジリエンスを育む」
上野 雄己 (東京大学)

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)

日本健康心理学会第38回大会の発表申込締切が近づいています！
一般発表、会員シンポジウムともに申込と原稿は、6月27日(金) 必
切です。お早めのお申し込みをお待ちしております。
発表申込及び原稿テンプレートのダウンロードはこちらから↓↓↓
<https://healthpsychology2025.com/10#requirements>

期日：2025年9月20日(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)

準備委員長：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～

大会HP：<https://healthpsychology2025.com>

<大会のスケジュール>

・発表申込み受付 (一般演題、シンポジウム) および発表論文原稿投
稿受付：5月26日(月)～6月27日(金)

・参加登録

早割受付：5月26日(月)～8月8日(金)

通常受付：8月9日(土)～9月21日(日)

■第140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7月19日(土) (11:00～12:30) に第140回オンライン研修会を
予定しております。今回は、東京大学の能智 正博先生より「よりよい
質的研究論文を書くために (APAの質的研究論文執筆基準の功罪)」を
ご講演いただきます。事前申し込み等の詳細は、後日お知らせいたし
ます。多数の皆様のご参加をお待ちしております。

■2025年度アーリーキャリアヘルスサイコロジスト (ECHP) 賞につ
いて (国際委員会より)

2025年度アーリーキャリアヘルスサイコロジスト賞の公募期間は、6
月2日(月)～7月31日(木)です。詳細は以下の学会HPをご覧ください。

https://kenkoshimi.jp/pdf/2025_ECHP.pdf

2) 健康心理学コラム Vol. 150

「日常の身体活動でレジリエンスを育む」

上野 雄己 (東京大学)

私は学部3年生の頃から現在に至るまで、約15年間にわたり「レジ
リエンス」と呼ばれる、心の回復力を意味する個人差特性の構造、機能、

発達に関する研究に取り組んできました。先行きの見えにくい現代社
会において、レジリエンスを育むことは、心身の健康を保ち、パフォー
マンスを高めるうえでも重要です。このような知見は、日常生活の
場面にとどまらず、さまざまな社会的背景を持つ人々の間で幅広く活
用されています。

現在は、レジリエンスの発達に関する基礎研究の一環として、身体活
動との関係に注目しています(上野他,2023)。近年の研究では、身体活
動(仕事・移動・余暇・座位)とレジリエンスの組み合わせによって、
関連が異なることが明らかになりました。例えば、Ueno et al. (2025)
による、壮年期・中年期の日本人を対象とした約1年間5波の縦断調
査の結果から、持って生まれた気質と関連の強いレジリエンスは、仕
事における中高強度の身体活動と正の関連を、座位時間とは負の関連
を示しました。一方、発達の中で身につけやすいレジリエンスは、移
動や余暇活動の中高強度の身体活動と正の関連が認められました。身
体活動は誰にとっても身近で、日常で意識するだけでレジリエンスが
高まるなら、自然に育む手段となります。無理なく取り組める支援プ
ログラムの開発と普及が今後の課題です。

引用文献

上野雄己他 (2023). 子どもの身体活動とレジリエンス 子どもと発育
発達 21, 40-46.

Ueno, Y. et al. (2025). Exploring the impact of physical activity on resilience: A
longitudinal analysis in Japanese adults. Journal of Health Psychology, 30, 1415-
1423.

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>