

2026年2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. 158 「仕事に限らない『価値』に沿った行動の遂行が職場適応を高める？」 田中 佑樹 (和洋女子大学)

1) 学会からのお知らせ

■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2月記事のお知らせ (国際委員会より)

"Supporting health workers in addressing vaccine hesitancy"の日本語記事「ワクチン接種に消極的な人に対応する医療従事者のために」が掲載されました。

<https://practicalhealthpsychology.com/ja/2026/01/supporting-health-workers-in-addressing-vaccine-hesitancy/>

※アクセスの際には、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

■ストレス科学シンポジウム「うつにならない」申込受付中！ (健康日本21 推進全国連絡協議会より)

公益財団法人パブリックヘルスリサーチセンターが3月15日に開催するストレス科学に関するシンポジウムについて、告知がありました。

<https://note.com/kenkounippon21/n/nce90c85ac9e1>

■パブリックヘルスリサーチセンターの情報誌「ストレス&ヘルスケア」の刊行 (健康日本21 推進全国連絡協議会より)

公益財団法人パブリックヘルスリサーチセンターの情報誌「ストレス&ヘルスケア No.257: 特集 睡眠」が刊行されました。

<https://note.com/kenkounippon21/n/n83f7f6ebb651>

3) 健康心理学コラム Vol. 158

「仕事に限らない『価値』に沿った行動の遂行が職場適応を高める？」  
田中 佑樹 (和洋女子大学)

職場内の人間関係にまつわるストレスは、うつ病などの発症リスクを高めることが示されており (Theorell et al., 2015), 職場内における良好な相互作用を形成することが労働者の職場不適応を防ぐために重要であるといえます。職場ストレスに対する支援アプローチの1つであるアクセプタンス&コミットメント・セラピー (ACT) では、仕事に関連する内容に限らない、人生のさまざまな領域における「価値」に沿った行動の拡大が目指されます。その基礎研究として、労働者における価値に沿った行動の遂行の程度は、職場内の相互作用の指標となる

「文脈的パフォーマンス」(自他の職務をよりよく機能させるための行動) との正の関連が認められ、その関連は仕事の裁量度が低い場合により強いという結果が得られました (田中他, 2024)。この結果は、代表的な職場適応の促進要因であるワーク・エンゲイジメントが、仕事の裁量度が高い場合に文脈的パフォーマンスとの正の関連をより強く示したことと対照的でした。価値が明確であるほど、短期的な状況に左右されにくく、長期的に望ましい結果につながる行動が選択されやすいと考えられています。したがって、仕事の裁量度が低い環境下で働く方に対しても、価値に沿った行動を促すことが職場適応を高める素地づくりに寄与できるかもしれません。

引用文献

田中 佑樹・加藤 あい子・嶋田 洋徳 (2024). 正規雇用労働者における価値に沿った行動の遂行の程度と職場適応との関連 ストレスマネジメント研究, 20(2), 91-102.

Theorell, T., Hammarström, A., Aronsson, G., Träskman-Bendz, L., Grape, T., Hogstedt, C., Marteinsdottir, I., Skoog, I., & Hall, C. (2015). A systematic review including meta-analysis of work environment and depressive symptoms. *BMC Public Health*, 15, 738.

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#mailmagist>