

2026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. 159「主観的な疲労感と客観的な疲労度は乖離する？」友野 隆成（宮城学院女子大学）

1) 学会からのお知らせ

■日本健康心理学会第39回大会のお知らせ（日本健康心理学会第39回大会準備委員会より）
期日：2026年11月21日（土）・22日（日）
会場：大阪人間科学大学 庄屋学舎（〒566-0012 大阪府摂津市庄屋1丁目12-13）
準備委員長：大野太郎（大阪人間科学大学）
テーマ：ヘルスサイコロジーの“新世界” A New Era in Health Psychology
<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）および発表論文集原稿投稿受付：7月1日（水）～8月7日（金）
・参加登録
早割受付：7月1日（水）～9月30日（水）
通常受付：10月1日（木）～11月22日（日）
大会HPを公開次第、学会HPでお知らせします。

2) 外部連携団体からのお知らせ

■～令和7年度女性の健康週間～特設コンテンツの公開（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・プロジェクトより「女性の健康週間」にあわせ、特設コンテンツ「～令和7年度女性の健康週間～知ろう。支えよう。女性の健康～ライフステージに応じた切れ目ない女性の健康づくり～」が公開されました。
https://kennet.mhlw.go.jp/slp/event/womans_health2026/index

3) 健康心理学コラム Vol. 159

「主観的な疲労感と客観的な疲労度は乖離する？」
友野 隆成（宮城学院女子大学）

私たちは、日常的に「疲れた」という言葉を良く発します。「〇〇疲れ」という言葉が流行ることからも伺えるように、現代人は皆何かしら疲れていると言っても過言ではありません。その一方で、客観的に測定された疲労度の指標が高くても「疲れていないよ」と主観的な疲労感を感じていなかったり、その逆もあつたりするなど、主観的な疲労感と客観的な疲労度が乖離するような場合も見受けられます。私のゼミ所属の4年生のうちの1人が、自身の実体験をもとにこのような乖離の存在を指摘し、卒業研究のテーマとして取り組みました（市

川, 2026）。実験参加者に一定期間客観的な疲労度を測定可能なスマートウォッチを装着したうえで日常生活を過ごしてもらい、併せて主観的な疲労度も回答フォームにより自己報告してもらいました。その結果、朝と昼は主観的な疲労感と客観的な疲労度の乖離が比較的生じにくかった一方で、夜は生じやすかったことが示されました。また、週末にかけて両者の乖離が生じやすくなることも併せて示されました。以上のことから、私たちの「疲れた」「疲れていない」という主観的な感覚は、時によっては必ずしも客観的な疲労度によって左右されているとは限らないことが垣間見られます。夜間や週末に「疲れていない」と感じている時こそ、敢えてひと休みするのが良いかもしれません。

引用文献

市川 知恵 (2026) . スマートウォッチによる客観的疲労度と自己疲労しらべによる主観的疲労感の関連およびパーソナリティ特性の影響
宮城学院女子大学心理行動科学科卒業論文（未公開）

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>