

2026年4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. 160 「誰にも訪れる老化—それをどう受け止めるか」 木下 富雄 ((公財) 国際高等研究所, 京都大学)

1) 学会からのお知らせ

■健康心理教育実践センターのニューズレター (事務局より)  
本学会が加盟している、NPO 法人健康心理教育実践センターのニューズレターNo.31 が発刊されました。詳細は下記 URL よりご確認ください。

<https://npo-kenko-shinri.jp/newsletter>

■公認心理師養成大学教員連絡協議会の年報 (事務局より)  
本学会が加盟している、公認心理師養成大学教員連絡協議会の年報が発行されました。詳細は下記 URL よりご確認ください。

[https://psych.or.jp/qualification/shinrishi\\_info/shinrishi\\_report/](https://psych.or.jp/qualification/shinrishi_info/shinrishi_report/)

■いのち支える自殺対策推進センター 自殺対策に関する革新的研究推進プログラム 委託研究公募 (事務局より)  
令和8年度委託研究公募が開始されました。詳細は下記 URL よりご確認ください。

<https://jscp.or.jp/irpsc/>

■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4月記事のお知らせ (国際委員会より)  
"Sitting less: Small changes that make a big difference" の日本語記事 「座る時間を減らそう：小さな変化が大きな違いを生む」 が掲載されました。

<https://practicalhealthpsychology.com/ja/2026/02/sitting-less-small-changes-that-make-a-big-difference/>

※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) 健康心理学コラム Vol. 160

「誰にも訪れる老化—それをどう受け止めるか」  
木下 富雄 ((公財) 国際高等研究所, 京都大学)

人間には必ず生と死がある。例外はない。一見すると非情なように見えるが、よく考えると死があるから人類は存続しているのである。死がなければ、地球上には人類が溢れかえって共倒れになることが必定であろう。「神様」は人類をそのように設計されているのである。ただ巧妙に設計されていると思うのは、生と死は非連続に存在するのではなく、連続的だということである。それが老化と呼ばれる過程であろう。

これはかつて私の同僚であり先輩でもあった万井先生 (故人：老人医学や体育生理がご専門) から伺った話だが、人間は生まれてから成人

として発達していくがそのピークはほぼ20歳であり、それ以降は下降するのだそうだ。ただ下降のレベルは大きな機能差があり、下降のレベルが遅いのは筋力であるのに対し、早いのはバランス力だという。お爺さんが孫に向かって腕相撲を挑み、「まだまだ若い者には負けんぞ」というのは、最後の砦である筋力に頼っているからだと言われる。それに対してバランス力は老化が速く、老人になると自転車に乗れなくなるのはそのせいらしい。それを見越して用意されているのが、電車やバスに設けられている老人席だそうだ。そういえば全国各地に高齢者向けの福祉施設が設けられているが、そこでも用意されているのは筋力トレーニングが中心で、バランス力の向上に力点を置いた施設はほとんど見かけない。

なお皆さんご承知の母子手帳には発達曲線が描かれているが、その図にはあまり機能差が描かれていない。それに対して老人手帳を作れば、大きな機能差が見られることになる。誰か作ってみませんか。

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>