日本健康心理学会メールマガジン　No. 171

2026 年 10 月 23 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．166「釣りは心を整える『小さな研究室』」
　　遠藤 伸太郎（千葉工業大学）

1）学会からのお知らせ

■日本健康心理学会第 39 回大会（11/21［土］・22［日］）事務局からのお知らせ
いよいよ間近に近づきつつある大会。準備委員会としては最後の準備に追われています。
○『特別対談』
　より充実した内容にするべく対談者との調整を進めています。
○『ポスター発表及びシンポジウム』
　自由かつ発展的に発表できるようにタイムテーブルなどの策定に注力しています。
○『懇親会』
　旧交を温める，また新たな出会いを持たれる，そのためにご参加をお待ちしております。
大会チラシ：https://healthpsychology2026.com/file/poster.pdf
大会ホームページ：https://healthpsychology2026.com/index.html

■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.33 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

■日本学術会議「生活習慣病対策の再構築に関する提言」について（事務局より）
日本学術会議から，生活習慣病対策の再構築に関する提言についてのご案内がありました。
https://www.scj.go.jp/ja/info/kohyo/20260918_07_02.html

■公認心理師の会「2026 年度後期研修会」（公大協後援行事）のご案内（事務局より）
公認心理師養成大学教員連絡協議会から，公認心理師の会による研修会のご案内がありました。
https://pac-mice.jp/cpp2026/

2）外部連携団体からのお知らせ

■ストレス&ヘルスケア No.259 の発行（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刊行するストレス&ヘルスケア No.259「原因の特定が難しいお口の困りごと」が発行されました。
https://note.com/kenkounippon21/n/na27d31e88c7e

3）健康心理学コラム Vol．166

「釣りは心を整える『小さな研究室』」
遠藤 伸太郎（千葉工業大学）

海や川辺で，いつ・どこで・どの仕掛けを使うかを考え，竿先の小さな変化を待つ。釣りには，自然を相手に自分で問いを立て，試し，結果を受け止めて，次の工夫につなげる時間があります。
私は，自然体験活動がメンタルヘルスにどのように関わるのかを研究しています。小学校高学年を対象にした縦断調査では，自然体験活動の後，日常の運動時間を考慮しても，メンタルヘルスに関連する自信の得点が高まり，その変化は 1 か月後にもみられました（遠藤他，2022）。自然の中で身体を動かすことだけでなく，仲間と役割を分け，予想どおりにいかない状況に向き合い，できたことを振り返ることが，メンタルヘルスに関わる可能性があります。
釣りは，その過程を凝縮した活動です。海況を観察し，場所や仕掛けを変え，釣れなければ理由を考える。釣果だけでなく，「自分で考えて工夫した」「仲間に助けられた」「命をいただく意味を考えた」という経験も残ります。こうした小さな試行錯誤は，粘り強さ，他者や自然への敬意を育む契機になるでしょう。
デジタル機器から少し離れ，答えがすぐに出ない自然の中に身を置く。釣りは，心を整えながら，自分と周りとのつながりを確かめる身近な健康行動なのかもしれません。

引用文献
遠藤伸太郎・矢野康介・大石和男（2022）．COVID-19 蔓延下における小学生の自然体験活動がメンタルヘルスに及ぼす影響　体育学研究，*67*，657–672.

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