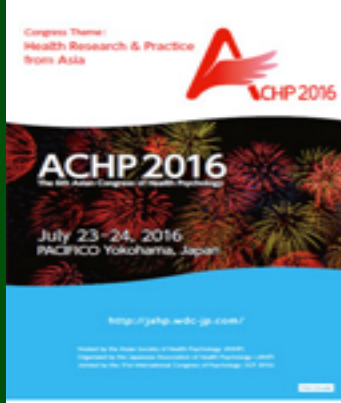


# 日本健康心理学会メールマガジン No.35



2015年6月22日 第35号

## Contents

- 1) 学会からのお知らせ
- 2) 健康心理学コラムvol.30 上越教育大学大学院 山本隆一郎先生

### 1) 学会からのお知らせ <http://jahp.wdc-jp.com/>

#### ■社員総会のご報告

一般社団法人日本健康心理学会では、このたび、3期4年間の代議員(社員)選挙が行われ、続いて代議員50名の中から4期2年間の理事が選ばれました。

6月7日に開催された代議員(社員)総会で理事の選任が行われ、その後、新理事会におきまして、竹中晃二氏が理事長(代表理事)に選出されました。

任期は2015年6月から2017年3月です。

その他の役員につきましては、追ってホームページにてご連絡します。

新理事長挨拶：<http://jahp.wdc-jp.com/about/main1.html>

#### ■研修委員会より

□健康心理学研修会@大阪 は以下の予定です。

第96回：7月18日(土) 大阪人間科学大学「発達障がいに対する理解-臨床と健康のアプローチ」

第97回：8月27日(木) 関西福祉科学大学上本町サテライトキャンパス「現場で役立つ発達障がいの理解と健康心理学」

<http://jahp.wdc-jp.com/kensyu/kensyu2.html>

□健康心理学研修会@第28回大会開催時 は以下の予定です。

第98回：「健康心理学によるアレルギー疾患への次世代アプローチ」

第99回：「ストレスマネジメント教育の実際」(健康心理学会総会時)

#### ■関連学会情報

日本ストレスマネジメント学会第14回大会

日時・場所：2015年8月1日～2日・江戸川大学(千葉県流山市)

大会HP：<http://www.edogawa-u.ac.jp/~jssm14/index.html>

### 2) 健康心理学コラムvol.30

「子どもの睡眠保健活動に今、健康心理学が必要！」

(上越教育大学大学院 学校教育研究科 山本 隆一郎 先生)

子どもにとって、睡眠は、単なる“休息の時間”ではなく、記憶の定着や整理、実行機能の発達を促進する“積極的な活動”であることが、近年の研究により明らかになってきました。そのような中、急激な国際化・情報化とそれに伴う社会の24時間化による、子どもの生活習慣の乱れや睡眠の質の低下、睡眠不足が指摘されています。特に“寝ない”ことによる睡眠不足の問題は、学校保健上喫緊の課題であるとされています。

学校保健の実践では、子どもの“寝ない”という問題に関して、睡眠の重要性を伝え、睡眠不足にならないようにはどうしたらいいか？

眠りを妨げる環境因子にはどんなものがあるか？といった

「正解を伝える」睡眠教育がよく行われています。

しかしながら、こうした教育は、子どもの睡眠に関する知識を向上させるものの、生活習慣の変容に至らず睡眠改善効果もあまり高くないということが指摘されています。

このような現状から、環境と子どもの相互作用にどう切り込んでいくか、子どもの生活習慣改善をどう動機づけるか、また“早く寝る”行動を支えるシステム作りをどのようにしていくかという視点、つまり健康心理学的な視点が重要だと考えています。

詳細は、以下の論文をご参照ください。

山本隆一郎・原真太郎(印刷中) 児童を対象とした睡眠保健活動。睡眠医療, 9(3).

健康心理学会のキーワードにも「睡眠」は書かれていますが、学会で睡眠を研究している方は少ないいつも思っています。

健康心理学が睡眠に切り込めるところはたくさんあります。ぜひ興味を持っていただけた方はお声かけください。

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、アドレス変更については下記アドレスまで。

日本健康心理学会事務局 <jahp-post@bunken.co.jp>

メールマガジンへのご意見・ご感想については下記アドレスまで。広報委員会 <jahp-ML@bunken.co.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  
<http://jahp.wdc-jp.com/health/health1.html>