

Contents

- 1) 学会からのお知らせ
- 2) 健康心理学コラム vol. 46 同志社女子大学 眞鍋えみ子先生

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

■年会費督促のお知らせ(財務委員会より)

今年度の年会費をまだ頂いていない会員の方へ、督促のお知らせをお送りさせていただきました。

会費納入率は9月末で68.5%です。

雑誌の発行や大会の開催を始め、学会活動は会費なしには成り立ちません。

どうか一日も早い納入をお願いいたします。

■第11回 生活習慣病認知行動療法研究会のお知らせ(生活習慣病認知行動療法研究会より)

アルコールや薬物関連障害の治療のために開発された動機づけ面接は、現在は高血圧や糖尿病などの生活習慣病やダイエットなどの健康促進分野をはじめ、多くの領域に幅広く適用されています。動機づけ面接トレーナーの国際的ネットワーク MINT (Motivational Interviewing Network of Trainers)のメンバーである澤山透先生に、直接ご指導を受けられるこの機会をお見逃しなく。

多くのみなさまのご参加をお待ちしています。詳しくは http://jahp.wdc-jp.com/pdf/20161022_seikatsusyukan.pdf

■2016年度 健康心理士・専門健康心理士資格認定試験のお知らせ(資格認定委員会より)

2016年度の健康心理士および専門健康心理士資格認定試験を、下記の通り実施致します。

資格取得を希望し、要件を満たしている方は、いずれか一方での受験が可能です。

資格申請の手引き、2016年度試験要項、資格申請書類(受験願書含)はホームページをご参照ください。

2016年11月27日(日) :

桜美林大学四谷キャンパス(千駄ヶ谷に移転)1階

2016年11月27日(日) :

大阪人間科学大学庄屋学舎

詳しくは <http://jahp.wdc-jp.com/shinsei.html>

■第6回 アジア健康心理学会大会にて(国際委員会より)

7月23・24日にパシフィコ横浜にて行なわれた第6回アジア健康心理学会大会(ACHP 2016)の国際委員会関連シンポジウムの様子が掲載されました。

詳しくは <http://jahp-international.blogspot.jp/>

■大学院情報の募集(広報委員会&第29回大会準備委員会より)

年次大会専用メルマガですすでにお知らせした通り、大会では、健康心理学領域の研究ができる大学院の情報コーナーを設けます。案内冊子や入試情報の郵送・持参をお待ちしております。

修士、博士の学位取得を目指す方は、積極的にご活用下さい。

■シンポジウム「公認心理師の社会的役割とその養成」開催のお知らせ(記念出版委員会より)

記念出版委員会では、「医療と保健の心理学 標準テキスト」の第2巻「保健医療・福祉領域で働く心理職のための法律と倫理(山崎他編)」を受けて、11月の岡山大会で、シンポジウム「公認心理師の社会的役割とその養成」を開催します。

スピーカーは、日心連理事長で公認心理師カリキュラム等検討会メンバーでもある子安増生先生と、津田彰先生、山田富美雄先生で、新しい国家資格と健康心理学会のミッションについて討議される予定です。

大会初日(11月19日)の9時からと朝早いですが、皆様、ふるってご参加ください。

■第103回、104回健康心理学研修会のご案内(研修委員会より)

第29回岡山大会において第103回、104回健康心理学研修会を開催します。

第103回は震災ストレスマネジメント教育の実践 ー熊本地震のその後と熊本プロジェクトー

第104回は禁煙支援のための健康心理学 ーそのアセスメントと介入の実際ー

日本禁煙科学会認定の禁煙支援士受験資格となります。当日受験もできます。

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

■認定健康心理士会総会のご案内(健康心理士会より)

第29回岡山大会において、健康心理士会総会を開催します。

なお健康心理士会会員は、103回、104回健康心理学研修会参加費は半額となります。

詳しくは大会案内をご覧ください。

<http://jahp.wdc-jp.com/conf/29th/others.html>

■日本健康心理学会第29回大会(岡山)

大会ホームページ「参加者へのお知らせ」において、以下の内容が更新されました。

- ・大会準備委員会企画ワークショップの参加受付
- ・プログラムの公開

詳しくは <http://jahp.wdc-jp.com/conf/29th/infomation.html>

大会ホームページ「Web申込」において、以下の内容が更新されました。

- ・予約制ランチのお申込み受付

詳しくは <http://jahp.wdc-jp.com/conf/29th/web.html>

大会ホームページ「いざ!岡山へ!! - 岡山大会の魅力 -」内において、以下の内容が更新されました。

- ・予約制ランチ(握り寿司)のお知らせ
- ・「国際学会で発表しようー若手のための英語によるプレゼンテーション入門ー」の事前申込について
- ・各種委員会企画のご紹介(2)
- ・「健康心理学が学べる大学院」情報提供のお願い
- ・打ち合わせ室の予約ができます

- ・岡山の定番グルメ(5)/下津井のタコ
- ・岡山の定番グルメ(6)/津山ホルモンうどん

詳しくは <http://jahp.wdc-jp.com/conf/29th/okayama.html>

第 29 回大会 URL : <http://jahp.wdc-jp.com/conf/29th/>

2) 健康心理学コラム Vol. 46

「看護分野における睡眠健康教育の必要性」

眞鍋えみ子 (同志社女子大学 看護学部)

「24 時間社会」と言われる今日、生体リズムと生活習慣病やうつ病、子どもの成長や教育との関連が明らかにされ、生体リズムを整えることの重要性が指摘されています。

看護職者において生体リズムの調整は、患者様の疾病予防や治癒促進をはかることをはじめ自分自身の健康、ストレスマネジメントのためにも重要です。

特に不規則な交代勤務は生体リズムにとっては過酷であり、その調整スキルを身につけることは、医療事故やミスを防ぐうえでも大切です。

看護系大学生の睡眠習慣について調査を実施しましたところ、一般大学生よりも睡眠時間が短く、日中の眠気は強く、睡眠満足度も低いことを確認し、睡眠教育の必要性を痛感しました(三橋他, 2010)。

そこで、科学的根拠に基づいた知識と技術の修得を目的として『睡眠改善学(4 年次)』を開講しました。

内容は睡眠と生体リズム、睡眠障害、睡眠評価、睡眠相談、セルフモニタリングに基づいた睡眠アセスメントと改善策で構成しました。

受講者は、講義期間中に“起床や就寝を規則正しくする”等の目標を設定し、平均 4.1 日/週の実践をしていました。

また、客観的に睡眠を振り返り、患者様に向き合う際の有用な基礎知識を得ていました。

さらに、今年度からは、長期的な知識の定着や行動化を期待して、2 年次の必修科目として位置づけました。

今後、長期的な効果について検証し、睡眠健康に関する幅広い科学的知識を有する看護職の育成をめざします。

文献

三橋美和, 小松光代, 眞鍋えみ子, 岡山寧子. 看護系大学生の睡眠習慣の実態と眠気との関連. 京都府医大看紀 2010; 20: 1-9.

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>