

Contents

- 1) 学会からのお知らせ
- 2) 健康心理学コラム vol. 57 杉江 征 (筑波大学人間系心理学域・保健管理センター)

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

機関誌の閲覧購読者番号およびパスワードについて

本学会機関誌『Journal of Health Psychology Research』を閲覧する際に必要な J-STAGE の購読者番号, およびパスワードが会員専用ページから確認できるようになりました。

(会員専用ページ)

<https://bunken.org/jahp/mypage/logins/login>

第 109 回、110 回健康心理学研修会のご案内

第 109・110 回研修会は、日本ストレス学会第 33 回学術総会との共催となります。詳細は、下記 URL をご確認ください。

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

- ・第 109 回 10 月 22 日 (日) 9:30~11:00 研究倫理とは何か—研究不正と研究規制— 講師：栗屋剛先生 (岡山商科大学)
- ・第 110 回 10 月 22 日 (日) 11:10~12:40 ストレスマネジメントに生かすコーチング心理学入門 講師：西垣悦代先生 (関西医科大学)

2) 健康心理学コラム Vol. 57

「方法・手続きとしての自律訓練法」

杉江 征 (筑波大学人間系心理学域・保健管理センター)

自律訓練法は、その名前に「訓練法」とありますように、練習の仕方が決められており、一定期間、一定の手順で練習を行うことによって心身の健康に有用な状態を自ら作り出せるようになるというものです。自律訓練法は、心身の理解の仕方や注意の向け方、心身の全般的な変換の仕方などを、日々練習して身につけていくものですので、修得には時間がかかります。しかし、その分得られる効果も豊かにあります。自律訓練法の効果研究も数多くこれまでになされてきましたが、現在の実証研究のトレンドを十分には満たしていないこともあり、エビデンスレベルを上げるような研究も必要とされています。

自律訓練法を適用する場合は、目的に合わせて、自律訓練法の特徴が説明され、目的に合わせた指導が行われます。それゆえ、実際には、指導者が自律訓練法をどういふものとして練習者に提示し、練習者がどのようなものとして自律訓練法を理解したかによって、自律訓練法の「実際の姿」も変わってきます。

自律訓練法によってもたらされる効果には、マインドフルネスなどの研究で示されているような効果も示されてきています。したがって、自律訓練法がどういふものであり、どういふ効果があるかについて、認知行動論的な新たな説明を加えていくと、これま

でとは少し違った自律訓練法の「姿」がみえてくるのではと思います。自律訓練法は、心身の変容のための一つの方法であり練習の仕方が示された手続きであるとも言えます。それゆえ、この方法・手続きを用いて得られる状態や変化について新たな説明体系を構成していくこともこれからの課題であるように思っております。

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>