

Contents

- 1) 学会からのお知らせ
- 2) 健康心理学コラム vol. 60 田中 久美子 (大谷大学)

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

■日本健康心理学会第31回大会のWeb申し込みがはじまりました

日本健康心理学会第31回大会/日本ヒューマン・ケア心理学会
学術集会第20回大会合同大会(2018年6月23・24日, 京都橘
大学)のWeb申し込み開始についてご案内致します。12月25
日(月)より, 合同大会ホームページにて, 次年度大会参加及び
各発表・企画申込の受付を開始致します。

- ・大会参加事前申込受付: 2018年4月13日(金)まで
- ・一般研究発表(通常)・会員企画シンポジウムの申込, 論文集原稿投稿受付: 2018年2月8日(木)まで
- ・一般研究発表(ラピッドコミュニケーションポスター発表): 2018年4月中旬~5月23日(水)が申込期間です。ご注意ください。

▼お申込はこちらから▼

<https://iap-jp.org/jahp/html/index.html>

詳細は, 合同大会ホームページ
(<http://jahp.wdc-jp.com/conf/31st/>)をご覧ください。学会員の
皆様には, 先日第1号通信を郵便にて発送しておりますので, あ
わせてお目通しください。皆様のご参加およびご発表を心よりお
待ちしております。

2) 健康心理学コラム Vol. 60

「食べたい」と「痩せたい」のはざままで

田中 久美子 (大谷大学)

カロリーオフなら少々食べ過ぎても大丈夫(ヘルスハロー効果)。
今日は頑張ったから美味しいスイーツを買って帰ろう(ライセンス
ング効果)! これらはいずれも, 私の食にまつわる日常のあり
ふれた体験であり, 研究の原点でもある。世の女性同様, 太りた
くない思いは一応あるが, 熱しやすく冷めやすいダイエッターで,
Polivy (2001) の言葉を借りれば, 万年「偽りの希望症候群」である。

さらに私事で恐縮だが, 数年前, 胃を患った。退院時, 「今後一切,
身体に悪いものは摂らない!」と心に誓い, 食事のできるありが
たみを痛感したものの, 喉元過ぎれば・・・で, 今では旺盛な食
欲に手を焼くことも少なくない。

〇kg 痩せたい, 健康でありたいとどれだけ願っても, 美味しい誘
惑に魅了されると, それらの願望はたちどころに吹き飛んでしま
う。そして, その度に意志の弱い自分を責めてしまうのは恐らく
私だけではないだろう。食べたい, でも痩せたい。そんな不合理
な, いや, 欲張りな同志たちに, 少しぐらい誘惑に負けても自暴

自棄にならず, 次はこのように行動してみてはいかがだろうか? と
役立つ情報を提供できればと考えている。

ただし, 上から目線で健康行動を啓蒙しても響かない。その前提
に, 健康行動全般に潜む, 人間の不合理性への理解が不可欠なこ
とを患者の立場になってより実感した。2017年ノーベル賞授与の
折柄, 行動経済学に注目が集まるであろう。私たちがうっかり道
を踏み外しそうになる傾向を知り, 自分も含めた人間の弱さや滑
稽さ, そして賢さに寄り添う健康心理学研究が増えることを切に
望んでいる。

引用文献

Polivy J. (2001). The false hope syndrome: unrealistic
expectations of self-change. *International Journal of Obesity
and Related Metabolic Disorders*, 25 (Suppl. 1), S80-S84.

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>