

## Contents

- 1) 学会からのお知らせ
- 2) 健康心理学コラム vol. 61 北見 由奈 (帝京短期大学)

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／日本ヒューマン・ケア心理学会  
学術集会第20回大会情報

## (1) 各種申込期日について

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)の各種申し込みがはじまっています。

以下に示します各期日を念頭においていただき、ご準備ください。

- ・一般研究発表(通常)および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
- ・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(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)

## ▼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。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) 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回大会では, 託児サービスを提供します。今回の合同大会では, ベテランの保育士による託児サービスを提供いたします(各日お子様1人につき¥2,000)。お部屋の都合にて, 各日お子様15名まででお申し込みを締め切らせていただきます。先着順ですので, ご入用の方は早目に大会準備委員会(jahp-jpahc-committee@tachibana-u.ac.jp)までお申し込みください。

2) 健康心理学コラム Vol. 61

「スマホと健康」

北見 由奈 (帝京短期大学)

日本の20歳代におけるスマホ普及率は94.1%となっています(総務省情報通信政策研究所, 2016)。なかでもLINE, Facebook, TwitterなどのSNS(Social Networking Service)は, 他者との日常的なコミュニケーションを行う際のツールの一つとして多く利用されています。

SNSの利用は, 対面コミュニケーションに比べ対人緊張が低く(都築・木村, 2000), 知人の拡大と繋がり強化に影響を及ぼす(川浦・坂田・松田, 2005)ことが指摘されています。その一方で, ネット上のいじめによる被害(文部科学省, 2016)やネット依存症(樋口, 2014)などの問題が多く報告されています。特に長時間にわたるスマホの利用は依存性を高めるだけでなく, 視力低下, 頭痛, 不安障害, うつ病などの症状を引き起こし, 社会生活や人間関係の悪化に影響を及ぼすことが指摘されています(樋口, 2014)。また,

ネット依存症は, 年齢が低年齢層になるほど依存傾向が高い者の割合が多くなるとされており, 10-20歳代のスマホ所有者において依存傾向の高い者の割合が最も多くなっています(総務省, 2013)。現代人にとって, スマホはなくてはならないツールの一つとなっていますが, 私たちの身体的・精神的・社会的な健康を脅かすリスクファクターとなっていることも事実です。自分の健康は自分で守る時代。スマホの利用行動を規定する心理社会的要因を明らかにし, 予防的介入方法を検討することも健康心理学の役目であると考えております。

文献

樋口 進 (2014). ネット依存症から子どもを救う本 法研  
川浦康至・坂田正樹・松田光恵 (2005). ソーシャルネットワーキング・サービスの利用に関する調査——mixi ユーザの意識と行動—— コミュニケーション科学(東京経済大学コミュニケーション学会), 23, 91-110.

文部科学省 (2016). 平成 27 年度「児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査」(速報値)について 文部科学省 Retrieved from

[http://www.mext.go.jp/b\\_menu/houdou/28/10/\\_icsFiles/afieldfile/2016/10/27/1378692\\_001.pdf](http://www.mext.go.jp/b_menu/houdou/28/10/_icsFiles/afieldfile/2016/10/27/1378692_001.pdf) (2018年1月7日)

総務省情報通信政策研究所 (2013). 青少年のインターネット利用と依存傾向に関する調査——調査結果報告書—— 総務省 Retrieved from

<http://www.soumu.go.jp/iicp/chousakenkyu/data/research/survey/telecom/2013/internet-addiction.pdf> (2018年1月7日)

総務省情報通信政策研究所 (2016). 平成 27 年情報通信メディアの利用時間と情報行動に関する調査報告書 総務省 Retrieved from

[http://www.soumu.go.jp/iicp/chousakenkyu/data/research/survey/telecom/2016/02\\_160825mediariyou\\_houkokusho.pdf](http://www.soumu.go.jp/iicp/chousakenkyu/data/research/survey/telecom/2016/02_160825mediariyou_houkokusho.pdf) (2018年1月7日)

都築誉史・木村泰之 (2000). 大学生におけるメディア・コミュニケーションの心理的特性に関する分析——対面, 携帯電話, 携帯メール, 電子メール条件の比較—— 応用社会学研究, 42, 15-24.

-----  
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](mailto: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](mailto: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>