

Contents

- 1) 学会からのお知らせ
2) 健康心理学コラム vol. 62 石原 金由 (ノートルダム清心女子大学)

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 (2018年6月23・24日, 京都橘大学)

(1) ラピッドコミュニケーションポスター発表を受け付けます
通常の発表申込期間は終了しましたが、今後、ラピッドコミュニケーションポスター発表を受け付けます。事前に発送するプログラム集へはお名前等を掲載できませんが、WEB上でのプログラムや大会発表論文集 (WEB 公開) には発表原稿も含めて掲載されます。ご準備いただき奮ってご応募ください。お申込は、大会ウェブサイト申し込みシステム (<https://iap-jp.org/jahp/html/index.html>) より宜しく願いたします。

- ・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 (ラピッドコミュニケーションポスター発表): 2018年4月中旬から5月23日 (水)

(2) 講演・シンポジウム・ワークショップ等
今回の大会は合同大会であることもあり、双方の学会における委員会企画やワークショップ形式の企画、研修会等が充実しています。詳細は、大会ウェブサイト (<http://jahp.wdc-jp.com/conf/31st/>) をご覧ください。その他の内容につきましても、最新情報を合同大会ホームページで順次お知らせします。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。

(3) 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します (各日お子様1人につき2000円)。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が、まだ余裕がございます。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。

(4) 開催地周辺環境など (その1)
今回の合同大会開催地である京都山科地区は、実は様々な歴史的名所が点在する地域です。秀吉の花見で有名な醍醐寺、小野小町ゆかりの随心院、大石内蔵助隠棲の地である大石神社など、清水寺や金閣寺とはまた異なる趣のある名所へこの機会に赴かれてはいかがでしょうか？

■2018年度 アーリーキャリアヘルスサイコロジスト賞について
2018年度も日本健康心理学会に所属する若手研究者および Early Career 研究者による国際学会大会での優れた発表を表彰することになりました。応募期間は2月1日から3月31日までです。詳細につきましてはこちら (http://jahp.wdc-jp.com/pdf/2018_health.pdf) をご参照ください。

■第111回 健康心理学研修会のお知らせ
「働く人のメンタルヘルス対策と、ストレスチェックの活用: 基礎

知識と実践力を高める」 (講師: 桜美林大学 心理・教育学系 種市康太郎 教授)

場所: 桜美林大学 四谷キャンパス ホール

日時: 3月31日 (土) 9時30分 (9時00分開場) から15時00分 (9時30分から11時00分, 11時10分から12時40分, 13時30分から15時00分) (定員: 40名)

概要: 2015年にストレスチェック制度が施行、昨年は公認心理師法が施行され、産業・組織領域において心理職が活躍することがますます期待されるものと考えられます。本研修会では、働く人のストレスとメンタルヘルスの基礎知識について概説し、続いて、産業・組織領域で特にニーズの高い、ストレスチェックの活用、研修の企画と実施について説明します。産業・組織領域に関する研修会ではありますが、病院や学校などで普段活動している方で、産業・組織領域についてははじめて学ぶという方のご参加も歓迎致します。多数のご参加をお待ちしております (申し込みは、添付資料をご参照ください)。

■異動・転居などによる登録情報の変更
情報や郵便物を確実にお届けするため、年度の変り目での所属、住所、メールアドレス等の変更は、学会ウェブサイトの会員専用ページ (<https://bunken.org/jahp/mypage/logins/login>) より、速やかに手続きください。ID、パスワードが分からない場合は、学会事務局 (jahp-post@bunken.co.jp) へお問い合わせ下さい。希望する会員種別の変更や、今年度限りで退会の場合につきましても、3月末日までに学会事務局へお知らせ下さい。なお新規入会は、随時受け付けています。

2) 健康心理学コラム Vol. 62

「クロノタイプ: 夜型は好ましくないか?」

石原金由 (ノートルダム清心女子大学)

概日リズムの位相における個人差としてクロノタイプ (朝型-夜型) が知られています。睡眠-覚醒リズム、体温やメラトニンなどの生理指標、作業効率や眠け・気分などの主観的指標のピーク時刻に差が認められ、朝型のピークは夜型のそれよりも1から3時間早い時刻に生起するというものです。最近では心身の健康や機能などについても、朝型と夜型の間に差が認められ、その結果はいずれも夜型に不利な結果となっています。筆者らの研究でも、朝型の幼児と比較して夜型の幼児には行動上の問題のあることが認められています。しかしながら、朝型-夜型の本質的差異は概日リズムの位相差のみであり、夜型に不利な結果は二次的な結果であると考えています。つまり、朝型・夜型それぞれが概日リズムに調和 (一致) した睡眠-覚醒習慣をおくっているならば、両者の相違は生起しないというものです。両者の相違を生起させる主たる要因は、不規則性と考えています。朝型と夜型を比較すると、必ず夜型には睡眠習慣の不規則性が伴います。朝型は概日リズムの位相が相対的に前進しているため、社会生活の規制 (例えば始業時刻) に合わせやすいのですが、夜型は平日の始業時刻に合わせて概日リズム

に反して生活をします。週末には本来のリズムに合わせるため就床・起床時刻が遅くなります。もし平日での睡眠負債が蓄積されていると、起床はさらに遅くなり、その結果、光によるリズム調整が行われず、概日リズムと生活リズムのズレが増加すると考えられます。最近では、このような現象を社会的時差ぼけ (social jetlag) とも呼んでいます。夜型はその位相特性の結果、不規則になりがちと考えられます。極端なことをいうと、何らかの理由で朝型が不規則な生活になり、夜型が規則的な生活をすれば、逆転現象が起こると思われれます。

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>