

Contents

- 1) 学会からのお知らせ
2) 健康心理学コラム vol. 68 橋本 公雄 (熊本学園大学)

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

■認定健康心理士各位へのお知らせ (資格認定委員会より)
制度の変更点がいくつかありますので HP の下記文書ならびに資格申請の手引きをぜひご確認ください。
専門健康心理士ならびに指導健康心理士各位におかれましては ID カードの有効期限をご確認の上ぜひ更新のお手配をお願い致します。
2019年度より資格申請および更新受付時期が、10月から2月までに限定されます。

詳細は下記 URL をご確認ください。
http://jahp.wdc-jp.com/kensyu/tebiki2017_info.pdf

2) 健康心理学コラム Vol. 68

「スポーツ競技における「うまくいったこと日誌」の活用法」
橋本 公雄 (熊本学園大学)

21世紀に入り、ポジティブ心理学運動が台頭し、人のポジティブな側面の強化が注目されています。そのなかで、「うまくいったこと日誌」というエクササイズが提示されていますが、これは一日のなかでうまくいったことを3つあげさせ、その理由を記述させていくモニタリング法です。うまくいったことというのは「ささやかな成功体験」ですが、成功体験は自己効力感を向上させる重要な資源の1つです。また、モニタリング法というのは自分の行動パターンがみえてくるものです。

このモニタリング法をスポーツ選手のメンタリティの向上に用いてみました。3ヶ月間のモニタリングの結果、特性不安の低下と心理的スキルの向上 (高校卓球部)、心理的ウェルビーイングの向上 (中学陸上)、自己効力感の向上 (高校剣道部) など、意外と効果がみられるのに驚いています。スポーツ競技では、パフォーマンスを高めるのに、メンタルトレーニングが行われていますが、それを指導する指導者が必要ですので、なかなかスポーツ現場への普及という意味では難しい側面があります。その点、この「うまくいったこと日誌」は、誰にでも、すぐに現場で使うことができます。

スポーツ選手のネガティブな側面の問題解決はもとより、ポジティブな側面の強化も重要ですので、このエクササイズは新たな心理的サポートの技法として用いることができるかもしれません。

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>