

Contents

- 1) 学会からのお知らせ
- 2) 健康心理学コラム vol. 69 越川房子 (早稲田大学文学学術院)

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

■2018年度認定健康心理士資格試験について  
(資格認定委員会より)

2018年度認定健康心理士資格試験を11月24日に実施する予定です。資格取得をめざす皆さまは、ウェブサイトをご参照ください。

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

■Journal of Health Psychology Research Vol. 31, No. 1の公開  
(学会より)

学会機関誌でありますJournal of Health Psychology ResearchのVol. 31, No. 1が、J-STAGEにて公開されました。掲載論文は、ウェブサイトよりご覧いただけます。

<https://www.jstage.jst.go.jp/browse/jhpr/list/char/ja>

論文の閲覧には、購読者番号とパスワードが必要です。購読者番号、およびパスワードは、会員専用ページにてご確認ください。

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

<原著>

- ・坂下英淑 (他) Hitachi Mental Health Scale (HMS) と精神疾患による休職発生の関連および職業性ストレス簡易調査票の比較
- ・Kazuya Inoue et al. Satiety changes elicited by repeated exposure to the visual appearance of food: Importance of attention and simulating eating action.
- ・村山陽 (他) 高齢者における慢性型ストレスの特徴
- ・村山恭朗 (他) 一般小中学生におけるいじめ経験と養育行動の関連に関する横断的検証
- ・三浦佳代 (他) 在宅脳卒中者を対象とした活動および参加状況尺度の開発
- ・中川明仁 (他) 減量介入終了後のリバウンド評価に影響する心理特性

<資料>

- ・渡辺綾子 (他) 地域の両親学級における妊婦に対する単発の睡眠教育が、睡眠、抑うつに与える効果
- ・宮崎章夫 (他) 自動車運転場面における刺激欲求特性の二面性：危険運転と精神的負担に注目して
- ・菅原大地 (他) 日本語版 Prioritizing Positivity Scale の信頼性・妥当性の検討

<エラータ>

- ・Journal of Health Psychology Research 編集委員会 掲載論文における著者変更について
- ・Journal of Health Psychology Research 編集委員会 掲載論文における訂正について

■ヨーロッパ健康心理学会32回大会の報告 (学会理事長より)  
本学会理事長より、ヨーロッパ健康心理学会32回大会の報告を寄稿いただきました。国外の研究・実践の動向について報告されております。末尾の資料をご確認ください。

2) 健康心理学コラム Vol. 69

「マインドフルネス瞑想：研究テーマの宝庫」  
越川房子 (早稲田大学文学学術院)

このところTV、新聞、雑誌等のマスメディアで、マインドフルネス瞑想という言葉を目にする機会が増えた。マスメディアでは特にニューロイメージングを用いた研究が注目されており、マインドフルネス瞑想が脳の構造と機能を変化させたという論文が出て以来、瞑想研究を牽引してきたことは間違いない。しかしこうした研究も現時点ではなお多くの限界を抱えている。fMRIによる検査や測定を経験した方はご存知だと思うが、狭い空間に仰臥し「カンカン」という音を聞きながら生じている脳活動が、起きて活動している日常生活でのそれと同じであると主張することは難しい。先日も著名なアメリカの脳科学者が講演の中で、ニューロイメージング研究の現時点での限界について、さらなる啓蒙が必要であると訴えていた。一つの方法論だけに頼るのではなく、多面的な方法論によるアプローチが望まれ、認知実験的アプローチや質問紙による調査研究の積み重ねもまた非常に重要なのである。瞑想は、これまであまり注目されてこなかったテーマだけに、研究の題材はたくさんある。健康心理学関連では、大きなテーマとして、“マインドフルネス瞑想が心身の健康を改善するメカニズムの解明”があげられる。より身近なものとしては“マインドフルネス瞑想によって心身の健康が改善する人/改善しない人、はどういう特性の人が”、“(マインドフルネス瞑想に含まれる)集中瞑想と洞察瞑想の心身の健康に対する効果はどのように異なるのか、また両瞑想を実践する順番による心身の健康に対する効果はどのように異なるのか”、“6日間で60分間瞑想を実践するとしたら、毎日10分を6日間とか、どこか1日で60分間継続実践など、さまざまなパターンが考えられるが、こうした実践のパターンで心身の健康に対する効果にどのような差があるのか”など基本的な実践の枠組みに関しても検討すべき課題はたくさんある。マインドフルネス瞑想は日常生活に手軽に導入できる瞑想法であるので、是非ご自身でも実践し、その効果を実感した方は研究テーマの一つとして瞑想も加えて戴けると、瞑想に興味を持ち続けている者としてとても嬉しい。

-----  
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>

8月21-26日の間、アイルランドのゴールウェイで開催されたヨーロッパ健康心理学会に出席してきましたので、その内容を少しご紹介します。日本の健康心理学は、別に外国のものに従う必要はないのですが、特に英国、オランダ、ドイツを中心とするEU圏の健康心理学は勢いがあるように思います。健康心理学における世界の潮流を知るといって簡単に紹介します。ただ、私は自分の興味で見て回っていたので、全体を網羅しておらず、断面の紹介であることわっておきたいと思います。

今回は、医療に特化した「介入研究」の発表が多かったように思います。逆に、「予防」に関する研究発表は薄かったという印象です。介入研究では、feasibility (実行可能性) や acceptability (受諾性) の測定、それらを強化する工夫、それに fidelity (忠実性)、つまり仕掛けた内容がどれだけ実行できていたのかのチェックなども話題に上っていました。また、行動変容技法を技法 a から技法 z までまとめていくこと、様々な理論・モデルの中で使われている構成概念や単独で使われている技法 (たとえば、セルフモニタリングや行動計画づくり) を全体でいくつか整理する試みが紹介されていました。この作業は、ヨーロッパ健康心理学会の特別委員会で数年前から行われているものです。いわゆる心理、つまりストレスやメンタルヘルスのトピックよりも、生活習慣病への介入研究や検診の受診、組織で予防注射 (免疫) の接種する人を増やす介入研究が多く見られました。心理という点で、青少年の怒りのコントロールに if-then plans (こういうときや場所ではこういう行動を取る、できない場合はその妨害要因を想定して対処計画) という行動計画の研究が印象に残りました。この研究も単なる横断的調査ではなく、実際に怒りをどのようにコントロールさせるかの介入でありました。まさに、医療の分野で介入をどのように行っていくかの「行動変容」が中心的なテーマであったような気がします。

さらに、健康心理学の教育カリキュラムについて、ニュージーランドやスコットランドの例を示したシンポジウムにも出てみましたが、コメディカル・スタッフに対する研修やサーティフィケーションに関する話題が多かったように思いました。メンタル部分、特に臨床系は臨床心理を専門とする心理職者が従来から担ってきました。我が国では公認心理師が誕生しようといういま、従来の臨床系は彼らに任せて、健康心理学会としては、医療分野にどのように食い込んでいけるかが健康心理学のオリジナリティや存在感を高めるのに必要なのかなと思いました。その際、コメディカル・スタッフとの協働が必要なので、彼ら、理学療法士や保健師・看護師の団体に対して「行動変容」の研修を積極的に売り込んでいくこと、逆に公認心理師に対しては、もっと医療の基礎知識、たとえば生活習慣病などの基本を知る講習が必要なのかなと思います。いずれにせよ、公認心理師が生まれるであろう今、健康心理学の使い道は大きくなったと思います。公認心理師対応テキストの内容もそうですが、それをもとに後者、公認心理師への講習や研修を行っていくことを企画する意味があります。その場合、よその心理学と重なる部分はもう思い切って省いてしまい、極端に、医療の内容やその介入に必要な「行動変容」の技法や介入例をふんだんに入れてみる、つまり他との差別化をどう作っていくかが課題と言えます。写真は、National University of Ireland (ゴールウェイ) にて。来年度のヨーロッパ健康心理学会大会はクロアチアのDubrovnikにて9月3-7日に開催されます (学会大会ウェブサイト: <https://2019.ehps.net/>)。

