

2019年12月24日発行

## Contents

- 1) 学会からのお知らせ
- 2) 健康心理学コラム vol. 84 「食行動異常と感情調整の関連：食行動異常のリスク要因としての感情調整方略の可能性」 村山 恭朗 (神戸学院大学)

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

■日本睡眠学会のセミナー開催のお知らせ (学会事務局より)  
日本睡眠学会から2020年2月22日にセミナーを開催する連絡がありましたので、ご案内いたします。以下のURLよりアクセスしご確認頂きますよう、よろしくお願いいたします。  
<https://kconvention.com/seminar/>

■生活科学系コンソーシアムより発表者募集のお知らせ (学会事務局より)  
生活科学系コンソーシアムから発表者募集の連絡がありましたので、ご案内いたします。個別のURLのページがないため、本学会ホームページ (<http://jahp.wdc-jp.com>) にあります「お知らせ」の「2019年12月11日」をご覧ください。

■第120回健康心理学研修会のご案内 (研修委員会より)  
日時：2月1日(土) 14時～  
場所：関西医科大学 看護学部棟  
講師：山田 富美雄 (関西福祉科学大学心理科学部)  
内容：「災害時のメンタルヘルスクエア：ASDからPTSへの移行を防ぎPTGにつなげる」  
概要：大地震などの災害の後、被災者は急性ストレス障害(ASD)の症状を示す。ASDは次第にPTSDへと移行する可能性があるため、何らかの応急措置としての心理的ケア(PFA)が考案され実践されてきた。健康心理学では災害時の実践から、ストレスマネジメント教育が有効な介入法になることが明らかとなっている。阪神淡路大震災における私たちのアプローチはその1つであり、東日本大震災でも適用がなされた。本研修では、被災児を対象とした学校で実施する震災ストレスマネジメント教育の実践事例を土台とした解説をおこなう。来たるべき大災害への準備として学んで欲しい。また、ASDからPTSDへの移行を阻止する試みに加え、PTG(外傷後成長：Posttraumatic Growth)へと導くアプローチを提案する。

研修会のお申込みは、ウェブサイトをご確認下さい。  
<http://jahp.wdc-jp.com/kensyu/kensyu2.html>

### 2) 健康心理学コラム Vol. 84

「食行動異常と感情調整の関連：食行動異常のリスク要因としての感情調整方略の可能性」  
村山 恭朗 (神戸学院大学)

摂食障害群の症状である食行動異常は、青年女子に発症しやすいことが知られています。例えば、ある研究では、摂食障害の発症年齢(中央

値)はおおよそ12歳と報告されています(Swanson et al., 2011)。しかしながら、近年、食行動異常は成人期にも認められることが確認されています。成人女性(20-40歳代, n=1500)を対象とした調査(村山, 印刷中)では、全体の21%に過食行動が認められることが確認されています。このことから、現代社会において、食行動異常は青年期から成人期に認められる精神症状であり、年代を問わない予防支援が必要であると考えられます。

予防支援を検討する上で、食行動異常の発症に寄与する要因を理解することは重要です。これまで、食行動異常のリスク要因は様々指摘されていますが、抑うつに代表されるネガティブな感情はその一つです。先行研究において、摂食障害に先行して、うつ病や不安障害の発症が認められること(Liechty & Lee, 2013; Raney et al., 2008)、食行動異常の発現はネガティブな感情の生起と関連すること(Haynos et al., 2015; Lavender et al., 2013)が報告されています。これらの知見から、ネガティブな感情の生起/維持に寄与する要因は、食行動異常の発症/維持にも寄与すると考えられます。

この推測を支持するように、国外では、抑うつを増悪に関連する感情調整方略と食行動異常の関連が実証されています(Nolen-Hoeksema et al., 2007)。しかし、国内では、感情調整と食行動異常の関連に関する知見はほとんどありません。そのため、現在、児童生徒および成人女性を対象とした感情調整方略と食行動異常の関連についての検証を進めています。今後、個の領域の研究を進め、食行動異常の予防支援につなげたいと考えています。

## 引用文献

- Haynos, A. F et al. (2015) *Journal of Psychiatry Research*, 68, 134-139.  
Lavender, J. M et al. (2013) *Journal of Abnormal Psychology*, 122, 672-683.  
Liechty, J. M., & Lee, M. L. (2013) *International Journal of Eating Disorders*, 46, 790-800.  
村山 恭朗 (印刷中) 神戸学院大学心理学研究, 2.  
Nolen-Hoeksema et al. (2007) *Journal of Abnormal Psychology*, 116, 198-207.  
Raney, T. J et al. (2008) *International Journal of Eating Disorders*, 41, 326-332.  
Swanson, S et al. (2011) *Archives of General Psychiatry*, 68, 714-723.

-----  
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>