

2020年2月25日発行

Contents

- 1) 学会からのお知らせ
- 2) 健康心理学コラム vol. 86 「ストレスラーとしての音楽 —音楽大学における健康心理学的アプローチ—」 大場 ゆかり (武蔵野音楽大学)

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

■関西・関東地区 健康心理学研究会のご案内 (研修委員会より)

【関東地区：第121回】

日時：3月7日(土) 13時30分～

場所：桜美林大学 千駄ヶ谷キャンパス 1階ホール

- 講師：山田 富美雄 (関西福祉科学大学心理科学部 教授)
- 内容：「災害時のメンタルヘルスカケア：ASD から PTSD 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。

※研修概要についてファイルも添付しておりますので、ご確認ください。

研究会のお申込みは、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. 86

「ストレスラーとしての音楽—音楽大学における健康心理学的アプローチ—」

大場 ゆかり (武蔵野音楽大学)

ストレス対処法として有効な音楽も、音大生にとってはストレスラーです。

演奏実技試験、演奏会、コンクール。緊張にまつわるエピソードは枚挙に暇がありません。失敗やミスを恐れ、自信を失っている学生もいます。ところが、本番での実力発揮に関わる心理的要因である「精神の安定・集中」や「意欲・自信」(大場・森田, 2019) の向上を考えるよりも、練習量を増やせば自信がつくと信じ、できなかったことを克服しようと練習量を増やしていくのです。

長期に渡る厳しい練習、これもまたストレスラーです。物心つく前から音楽を始めた学生の場合、音楽キャリアは18年以上。バーンアウトに陥る学生もいます。音大生のバーンアウトは「情緒的消耗感」と「音

楽関係者とのコミュニケーションの欠如」で説明されます(榊原, 2015)。特に、レッスンを受けている先生やその門下生との関係は大きな影響を及ぼします。

音大生は、音楽がストレスラーとなる場面で、音楽(聴く・演奏する)による対処法を採用することが少ない傾向にあります(片岡, 2019)。音を楽しむと書いて音楽。ストレスラーとしての音楽に適応的に対処し、自分の可能性への挑戦を続けていけるよう、認知の変容や自己効力感の向上、ソーシャルサポートネットワークの活用を促していきたいと考えています。

引用文献

- 片岡 佐保 (2019). 音楽専攻学生における対処行動としての音楽の活用. 武蔵野音楽大学修士論文
- 大場 ゆかり・森田 恭子 (2019). 音楽経験を通して育まれる心理・社会的スキルと社会人基礎力. 武蔵野音楽大学研究紀要, 50, 137-150.
- 榊原 有那 (2016). 音楽大学在学生のバーンアウト尺度の開発. 武蔵野音楽大学卒業論文

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>