

Health Psychologist

日本健康心理学会

2025/7

No.

97

JAIHP

ヘルス・サイコロジスト

ムーブメント 学会参加はいろいろと楽しい



桜美林大学大学院 石川利江

2025年9月20日・21日に、日本健康心理学会第38回大会を桜美林大学新宿キャンパスにて開催いたします。

本大会のテーマは、「ウェルビーイングの未来—健康心理学におけるポジティブアプローチの可能性」です。ウェルビーイングの役割やその促進方法への関心は、近年ますます高まりを見せており、心理学のみならず、教育、福祉、医療など幅広い分野に広がっています。今回の大会では、健康心理学とポジティブ心理学との融合を試み、心身の健康を包括的に高めることで、持続可能な健康支援の新たな可能性を探ってまいります。

健康心理学が、ポジティブ心理学やコーチング心理学のアプローチを取り入れることで、個人の目標達成やウェルビーイングの向上を後押しし、ひいては社会全体の健康促進にも大きく寄与できると考えています。

本大会では、ウェルビーイングが高まる多彩なプログラムを用意しております。コーチング心理学の提唱者であるイギリスのStephen Palmer教授によるヘルスコーチングに関する基調講演、幸福度の高い国フィンランド大使館関係者による特別講演、吉本興業の講師橋本昌人氏による感情表出をテーマにした「涙活」特別講演、そして新しいスキルの獲得を目指すワークショップ、各委員会による企画シンポジウムなどです。

これらを通じて、新たなアプローチの獲得や、領

域を越えたネットワークづくりの機会となることを期待しております。

少し私的なことになりますが、私が初めて健康心理学会の大会に参加したのは、記憶をたどれば第2回大会でした。それ以降、ほとんどの大会に参加してまいりましたが、毎回新たな発見があり、研究意欲がかき立てられる経験をしてきました。「こんな研究があったのか」「どんな方法で研究したのか」「このポスターはどう作ったんだろう」——そんな驚きや学びが随所にありました。論文や著書でしか知らなかった先生方と直接お話できたことで、大きな勇氣と刺激を得ることもできました。学会への参加には、時間や経費がかかることも事実です。しかし、人の声で語られる研究から学び、自らの研究や人生を深めていける、貴重な機会となるはずです。

なお、桜美林大学での大会は過去に2回開催されていましたが、いずれも町田キャンパスでの開催でした。今回は初めて新宿キャンパスでの開催となります。最寄駅は「新大久保」「大久保」で、駅周辺は「東京韓流の聖地」として知られており、まるで海外での学会に参加したかのような新鮮な気分も味わっていただけるかもしれません。

また、懇親会ではおいしいお料理と楽しいイベントも企画しております。ぜひご参加ください。

皆様のご発表、シンポジウム企画、そしてご参加を、準備委員一同、心よりお待ちしております。

健康経営を「効果的に」導入・持続させるためのマインドフルネス・トレーニング



徳島大学 甲田宗良

人は城、人は石垣、人は堀、情けは味方、仇は敵なり
武田信玄

健康経営

近年、働き方改革の推進やストレスチェック制度の義務化など、職場のメンタルヘルス対策と健康増進施策が一層重視されている。冒頭の武田信玄の言葉を解釈するまでもなく、職場における「人の大切さ」は労働生産性の根幹であり、また、労働者の健康保持・増進と労働生産性の両立が求められる現代では、労働者の well-being を高めることが、結果として企業の生産性や持続可能性に寄与するという認識が広がっている。こうした背景を踏まえて推進されている施策が「健康経営」である。

健康経営とは、労働者の健康を経営的視点から戦略的に捉え、健康管理を企業の経営課題として位置づけるアプローチである（経済産業省、2025）。近年では、経済産業省が主導する「健康経営銘柄」や「健康経営優良法人」認定制度などを通じて、健康経営の社会的価値が可視化され、多くの企業が取り組んでいる。しかし実際には、労働者の参加率が伸び悩んだり、個々の施策の効果が十分ではないという実情もある。加えて、そもそも施策の効果が厳密に検証される機会も少なく、健康経営が理念だけになり、定着や実効性に課題を抱える現場も少なくない。とくに、職員の健康意識の個人差、多忙さ、効果の不明瞭さなどの理由から、通り一辺倒な e-learning やセミナー形式の施策では十分な効果が得られていない現状がある（栗林・月間、2018）。

マインドフルネスを取り入れる

こうした課題の解決策として、筆者は「マインドフルネス」に注目し、ここ数年実践を続けてきた。マインドフルネスは、「今ここでの経験に、評価や判断を加えることなく、意図的に注意を向ける心的

態度」とされ（Bishop et al., 2002）、これを養うトレーニングの総称として「マインドフルネスに基づく介入（Mindfulness-Based Intervention：MBI）」がある。MBI の実践や科学的な効果検証、そしてメカニズム研究は 20 年以上にわたって積み重ねられている。

MBI は、うつ、不安、慢性疼痛、ストレス性疾患など多様な臨床的問題への有効性が報告されており、医療・教育・福祉・司法・産業などの多領域で導入、効果検証が進められている（田中・甲田、2022）。しかし、国内の産業領域、とくに職場の健康経営施策としての導入は限定的であり（経済産業省、2025）、労働者への予防的介入としての有効性や実施可能性、継続性などについての実証的な知見は乏しい。そのため、こうした現状を受けて、筆者の研究室では、MBI を健康経営施策の基盤に位置づけるための準備や試験的な導入およびその効果検証を進めてきた。

マインドフルネスは労働者の健康や働き方に貢献する

複数の職種の労働者を対象に、産業メンタルヘルス上の問題をマインドフルネスが解決する可能性について調査を行った。例えば、看護職 33 名を対象に、マインドフルネスによるバーンアウト緩和効果を検討した研究では、自身の体験を観察するマインドフルネススキルの高さが、COVID-19 関連業務のストレスと相互作用し、バーンアウトを強めるプロセスが明らかとなった。マインドフルネスの中でも「観察」のスキルが奏功しない条件が明らかとなり、新興感染症の蔓延という危機事態において、マインドフルネスを活用する際の留意点について示唆を得た。

次に、同じくコロナ禍で、飲食業に従事する労働者 278 名を対象に、感情労働と職業性ストレスの

関連にマインドフルネスが及ぼす影響を調査した。その結果、感情労働の中でも、深層演技が職業性ストレスに及ぼす影響に対してマインドフルネス特性が調整する作用が認められ、マインドフルネス特性の高い個人の深層演技は、職業性ストレスを低減する効果がより強いことが示された。

最後に、インフラ関連企業で交代勤務を伴う労働者 48 名を対象に、生活リズム、働き方、メンタルヘルスの関連を調査した結果、交替勤務者が夜勤後に睡眠を志向した休日の過ごし方をしていると、日常的な疲労蓄積度が高いことが示された。一方で、こうした休日の過ごし方と疲労度の関係は、マインドフルネスの個人差によって緩和されることも示された。勤務形態や生活様態そのものを変えられない場合でも、マインドフルネスがこれらの結びつきを弱める可能性があり、健康経営施策にも応用できる知見と考えられた。

マインドフルネスを健康経営施策に導入する

上記の調査研究の知見も参照しながら、健康経営施策に MBI を導入する可能性を探るべく、施策の導入を進める事業所の管理職 7 名を対象に、「健康経営に関する課題」や「マインドフルネス適用への期待」を尋ねるインタビュー調査を行った。その結果、「社員が継続して取り組める簡易な取り組みが必要」、「健康経営の施策は、健康や働き方に良い影響を及ぼす理由（メカニズム）を理解しないと続かない」などの意見が収集された。さらに、「（マインドフルネスは）国内外で多くの企業が導入しており、自分たちも実施したい」、「社員が安心して取り組み、継続できるよう、専門家の継続的なフォローが必要」というニーズが明らかとなった。以上より、①簡易さ、コストの低さ、安定的・継続的な運用、②正確かつ明解なメカニズムの説明が健康経営施策への導入に必要であることが確認できた。

そこで筆者は、週 1 回 30 分程度、参加可能な社員が自由に参加できる形式の「オンラインによるマインドフルネス瞑想会」を設定し、各事業所への導入を試行した。最終的に 64 名の労働者がエントリーし、32 回のオンライン瞑想会を実施した。以下では、その予備的な結果をいくつか紹介する。

まず、瞑想会参加による気分の変化について、開始時（年度始め）と終了時（年度終了時）のデータ

が揃っている 29 名を対象に、気分指標を比較した。その結果、不安や抑うつ気分の低減と、ポジティブ気分の増大が確認できた。さらに、この傾向は瞑想会の参加回数の影響を受けており、参加回数が多い方がより気分改善効果も大きいことが示された。次に毎回の瞑想会の感想について、テキストマイニング、具体的には形態素解析、共起ネットワーク、対応分析を実施した。その結果、抽出語の特徴として「自分」「仕事」「気づき」「振り返る」「意味」「生活」といった語が数多く出現していた。また、開始時および終了時それぞれの共起ネットワーク図を比較すると、「自分」という単語の出現回数や、この語と結びつきのある語の数やバリエーションが豊富になっていることが読み取れた。

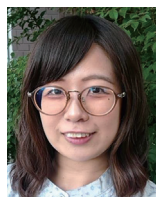
まとめ

今回の MBI は、オンライン形式、1 回 30 分、参加可能な時にアクセスするだけでも良い（参加が強制されない）など、労働現場の実態に即した文脈で実施された。厳密な設計やデザインではないため、「本当にマインドフルネスの効果か」という疑問は残るが、健康経営施策を「具体的かつ実効性高く」推進するためには、現場に馴染む方法および忙しい労働者がそれでも継続的に実践できる「機会」が必要と考えられた。今回の予備的な成果を踏まえて、より多数あるいは多施設でも同様のマインドフルネス瞑想会を施行し、知見の検証をさらに推進していく必要がある。

引用文献

- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S. et al. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230-241.
- 経済産業省 (2025). 健康経営 Retrieved May, 29, 2025, from https://www.meti.go.jp/policy/mono_info_service/healthcare/kenko_keiei.html
- 栗林 勝・月間 紗也 (2018). 企業における健康経営の現状 心身医学, 58, 255-260.
- 田中 圭介・甲田 宗良 (2021). 公認心理師の各職域におけるマインドフルネスに基づく心理的支援の発展と今後の課題 心理学評論, 64, 244-259.

教育現場におけるコンサルテーションの効果：「教師側の要因」に焦点を当てて



早稲田大学大学院人間科学研究科（現所属：株式会社 lit 放課後等デイサービスまほろ桜）堀川柚

コンサルテーションとは？

小中学校の教師等のメンタルヘルスが悪化していることは、広く一般に知られており、教師に対する支援が必要であると考えられています。教師を支援することは、教師のメンタルヘルスを安定させることに留まらず、教師の指導行動がより適切なものになることによって、子どもの学校適応の促進等にも寄与すると考えられます。

このような教師に対する支援の1つとして、「異なった専門性や役割をもつ者同士が子どもの問題状況について検討し今後の援助のあり方について話し合うプロセス（作戦会議）」（石隈，1999）であるコンサルテーションが実施されています。実際に教育現場において、スクールカウンセラー等の専門家と教師が協働しながら、不登校やいじめ等の対応をするというコンサルテーションが行われています。その中でも、機能的アセスメント（行動の結果、何が得られたかをアセスメントすること）に基づく問題行動の分析を行う行動コンサルテーション（Bergan & Kratochwill, 1990）の効果が期待されています。

「教師側の要因」に焦点を当てて

行動コンサルテーションにおいては、提案される指導方法が教師にとって「実行しやすいものであるか」という観点が含まれており、価値観等の「教師側の要因」もコンサルテーションに組み込んでいくことが前提になります。例えば、「厳しく指導すること」に抵抗がある初任者の教師に対して、機能的アセスメントに基づき、「問題行動が見受けられた時は、厳しく威厳のある態度で指導しましょう」と提案をしても、なかなか当該の教師にとっては実施しにくい指導になってしまいます。このように、教師それぞれの価値観等の「教師側の要因」を尊重し、アセスメントした上でのコンサルテーションの実施が望まれます。

しかしながら、コンサルテーションにおける「教

師側の要因」を体系的に整理した論文は、見受けられない現状にありました。そこで、著者らは本邦の教育現場において実施されたコンサルテーションの内容や効果を概観し、コンサルテーションにおいて扱われている「教師側の要因」を記述的に検討しました。

その結果、「教師側の要因」として、性別や年齢、教師経験年数というデモグラフィック項目に加え、教師の立場（学級担任等）、知識の獲得の程度、指導における姿勢（指導のタイプ）、教師（コンサルティ）の日頃の様子や印象や、子ども（クライアント）とのこれまでのかかわりの程度、今までの指導歴（経験歴）、教師（コンサルティ）の普段の取り組み（教材研究等）等の要因が主に検討されていることが示されました（堀川・嶋田，2023）。今後は、このような「教師側の要因」を中心に、「教師のアセスメント」を体系的に実施した上でコンサルテーションを実施し、その効果を検討することが望まれると考えられます。

コンサルテーションは今後どのようにさらなる発展をとげるか

コンサルテーションの形態として、個別に実施するか、集団において実施するかの2つの形態があります。集団において実施する集団コンサルテーションについても、一定の効果が認められています（例えば、石垣・嶋田，2016）。また、実際の教育現場においては、教師の業務の多忙さや対応ケースの多さを考えると、すべてのケースにおいてコンサルテーションを実施することは、現実的には難しい場合があると想定されます。そこで、堀川・嶋田（2023）の「教師のアセスメント」を実施しながら、集団コンサルテーションを実施することによって、「忙しい」という現場の教師のニーズにも沿った、かつ、効果の高いコンサルテーションを実施することができると考えられます。

アーリーキャリアヘルスサイコロジスト賞のご紹介



お茶の水女子大学・東北大学 大森美香

本学会では、若手研究者やアーリーキャリア研究者の国際学会での優れた発表を顕彰するため、「アーリーキャリアヘルスサイコロジスト賞」(Early Career Health Psychologist 賞, 以下 ECHP 賞) を設けています。この賞についてあらためて紹介し、若手研究者に積極的に国際学会で発表いただきたいという趣旨で、この記事を書いています。

国際学会での発表について、若手研究者は、どのようなイメージをもち、どのような動機で参加し、どのようなメリットを感じているのか。周辺の大学院生や研究員に尋ねてみました。

- ・「英語での発表経験を積み重ねたいこと」、「他の研究者から貴重なフィードバックを得ること」、「自分の研究成果を国際的に発信したいこと」の3つを動機として発表に取り組んでいる。
- ・異なる国籍や背景を持つ学生や教授が集う貴重な機会。普段お目にかかれない憧れの研究者と偶然交流できる素晴らしい体験の場で、著名な研究者の講演を直接聞ける。
- ・海外という非日常の環境だからこそ、日本の研究者同士の距離も縮まり、国内よりも深く交流できる場となる。研究室の仲間や、日本で知り合った先生方と一緒に海外で過ごすことも楽しみの一つ。
- ・最も大きなメリットは、多様な国籍や研究背景を持つ方々との交流ができる点。日本ではまだ普及していない視点や手法があり、それらを知ること

で新たな刺激や発想を得られる。異なる背景の研究者と交流し、ネットワークを構築することは、自分自身の研究知識の幅を広げるだけでなく、将来的な研究活動にもつながる。

メリットは多く、発表が ECHP 賞を受賞すれば受賞の実績にもなります。

応募資格は、日本健康心理学会正会員で、35 歳以下もしくはアーリーキャリアにあり、当該年度の国際学会で健康心理学の内容で発表を行う方です。本賞のアーリーキャリアとは、大学院課程在籍中または修了後 8 年未満を意味しています。副賞金額は発表形式に関わらず 5 万円、授賞者数は例年数名程度です。

この数年、航空券の高騰や円安のため、海外での国際学会参加が困難な状況かもしれません。本賞は、国内開催の国際学会やオンライン発表も審査の対象ですので、是非チャレンジいただきたいと思います。詳細は学会 HP の公募要領を参考にしてください(将来的に、変更がある場合があります)。

https://kenkoshinri.jp/pdf/2025_ECHP.pdf

最後に 1 点。近年、conference という名の捕食会議が多く開催されています。捕食会議とは、査読をほとんど行わず、参加費などの売り上げ目的で開催される、実施母体が不明確な学術組織ではない、など、信頼性が疑わしい学術集会のことです。国際学会参加を検討される場合には、捕食会議でないことを十分に確認するようにしてください。

2024 アーリーキャリアヘルスサイコロジスト賞受賞に関するコメント

Factors facilitating the participation in mindfulness-based self-help training for Shidu parents

お茶の水女子大学 王小鳳



このたびは、アーリーキャリアヘルスサイコロジスト賞という栄えある賞を賜り、大変光栄に存じます。指導教員の先生をはじめ、これまでご指導くださった先生方、本賞の選考委員および関係者の皆さまに、この場をお借りして心より感謝申し上げます。

本研究では、中国における「失独者（Shidu parents）」を対象に、自助的マインドフルネス・トレーニング（Mindfulness-Based Self-Help Training: MBSH）への参加意図を促進する要因を検討しました。失独者とは、事故や病気により唯一の子どもを亡くし、再び子どもを持つことが難しい中高年の親のことです。一人っ子政策の影響を受けた失独者は、現在 100 万世帯を超えていると推定され、心理的支援の必要性が非常に高いにもかかわらず、十分な支援が届いていないのが現状です。そこで本研究では、地理的・心理的障壁を越えて個人でも取り組める支援として、書籍・音声ガイド・スマートフォンアプリ等を用いた MBSH に着目し、計画的行動理論に基づいて参加意図を高める要因を明らかにしました。その結果、行動統制感（実践のしやすさや自

信）と主観的規範（周囲からの期待や支持）が、MBSH への参加意図を高める有意な要因であることが明らかになりました。本研究を通じて、失独者の方々がマインドフルネス・トレーニングに参加しやすくなるために、どのような要因が参加意図を高めるのかを、自分なりに丁寧に考察することができました。

さらに、今回の受賞をきっかけに、研究成果を海外の学会で発表する機会にも恵まれました。多様な文化的背景を持つ研究者との交流を通じて視野が大きく広がり、自分が大切にしてきたテーマに国境を越えて関心や共感を寄せていただけたことは、研究の社会的意義と可能性を再確認する貴重な経験となりました。今後は、本研究で得られた知見をもとに、日本や他の文化圏にも応用可能な支援のあり方を探索しながら、自助的マインドフルネス・トレーニングの実践と理論をつなぐ研究を丁寧に積み重ねてまいります。今回の受賞は、こうした新たな挑戦を後押ししてくれる、大きな励みとなりました。

Health Psychologist 2025.7

ヘルス・サイコロジスト NO. 97

発行
編集・発行
本部事務局

2025 年 7 月 31 日
日本健康心理学会
日本健康心理学会本部事務局
〒 101-0051
東京都千代田区神田神保町 3 丁目
2-3 Daiwa 神保町 3 丁目ビル 8F
(株) プロアクティブ内
TEL 078-332-3703
FAX 078-332-2506
ホームページ <https://kenkoshinri.jp/index.html>
制作 (株) プロアクティブ

新入会員の募集 一多くの方にお勧めくださいー

日本健康心理学会は、現在約 1,300 名の会員で構成され、毎月さまざまな方から入会のお申し込みをいただいております。本学会は、専門の研究者—心理学、医学、教育学、社会福祉学、看護学、栄養学、体育学、公衆衛生学、生物学などの領域—はもちろん、健康心理学、すなわち心と体の健康問題に関係のある仕事をしている方々も入会できます。企業や小中学校の先生方も入会しております。

正会員として入会されますと、年次大会（年一回）における筆頭研究発表および参加費の割引、学会機関誌「Journal of Health Psychology Research」への論文投稿、早期公開論文の閲覧ができます。入会金 3,000 円、年会費 7,000 円です。

入会ご希望の方には、左記ホームページへのアクセスをお勧めください。〈機関誌の原稿募集中〉

「Journal of Health Psychology Research」の原稿（和文・英文）を随時募集しています。学会ホームページの電子投稿システムより、ご投稿ください。