

# Health Psychologist

日本健康心理学会

2026/3

No.

99

JAIHP

ヘルス・サイコロジスト

## ムーブメント 日本健康心理学会第38回大会 レポート

第38回大会事務局長／桜美林大学 松田チャップマン与理子



第38回大会は、2025年9月20日(土)・21日(日)に桜美林大学新宿キャンパスにて開催されました。当初は11月開催を予定していましたが、アクセス良好な新宿キャンパスの利用可能日が9月第3週末に限られたことから、準備期間の短縮が余儀なくされました。そのような限られた時間の中、準備委員会と運営スタッフ一同、強い緊張感をもって準備に取り組みました。大会前日深夜まで最終確認が続き、曇天のもと迎えた当日は、事前登録・当日受付を合わせて373名の皆様にご参加いただき、活気に満ちた週末となりました。

本大会は、大会準備委員長である石川利江先生のもと「ウェルビーイングの未来ー健康心理学におけるポジティブアプローチの可能性を探る」を大会テーマに掲げました。基調講演では、コーチング心理学を専門とする石川先生の問題意識を体現する形で、国際コーチング心理学協会会長のStephen Palmer教授をお迎えし、ハイブリッド形式にてコーチング心理学発展の歴史と今後の展望についてご講演頂きました。

初日の特別講演では、放送作家の橋本昌人氏に感謝の手紙の朗読と「涙活」をテーマとしたご講演を頂きました。二日目の特別講演では、世界一幸福な国と称されるフィンランドの駐日大使館のご協力のもと、同国のウェルビーイングを支える政策や文化、さらには日本への示唆について、Elna Nykänen Andersson 報道・文化担当参事官よりご講演頂きま

した。

さらに、学会・NPO法人共催のシンポジウム、エマージングサイコロジスト小委員会主催のランチョンラウンドセミナーをはじめ、各種委員会および自主企画によるシンポジウム・ワークショップ17題、健康心理学研修会2題、ポスター発表130題と、多彩で充実したプログラムが展開されました。ポスター発表会場では、発表者・参加者間の新たな交流や旧交を温める場として、二日間を通して終始賑わいを見せていました。

懇親会には107名の方々が参加され、嶋田理事長にご登場いただいたサプライズ企画では、会場が驚きと笑いに包まれました。また、コーヒーとともにバナナケーキやみたらし団子などの手作り菓子を提供した「桜美林カフェ」は、学会の合間の憩いの場として多くの皆様に親しまれていました。最終日には、「アットホームで楽しい大会だった」「桜美林パワーを感じた」「参加してウェルビーイングが高まった」といった温かいお言葉を多数いただき、最後まで緊張を保っていた関係者一同、感無量の思いでした。

本大会を滞りなく閉会することができましたのは、嶋田理事長をはじめとする理事の皆様、協賛企業・団体の皆様、そしてご講演、ご参加くださったすべての皆様の温かいご支援とご協力の賜物です。大会関係者一同、心より御礼申し上げます。誠にありがとうございました。

# 笑いと心身の健康のフロンティア —東洋的ボディワークとしての 笑いヨガを中心に—



早稲田大学文学学術院 宮田裕光

### 心理学と東洋的ボディワーク

現代心理学の主流である認知論的アプローチでは、脳をコンピュータになぞらえた一種の情報処理装置として捉えて、思考や記憶、感情などのさまざまな心の働きをモデル化したり、認知と相関する脳機能を解明しようとしたりしている。しかしながら、人間の心は当然ながら、脳だけではなく、首から下の身体にも常に影響を受けている。そしてその身体には、目に見えず理論的な説明は容易ではないものの、生き活きとした生命のエネルギーが常に循環している。

このような身体の生命エネルギーは、東洋の瞑想やボディワーク（身体技法）の伝統においては、「気」「プラーナ」「経絡・経穴」「チャクラ」などの各種の概念で捉えられてきた。こうした単に物質的な存在としての身体ではなく、気づきを伴い、生命の活力を持った身体は「ソーマ (soma)」と呼ばれる。ソーマは、日本における心身修養や修行・稽古の伝統でいう「身 (み)」や「肚 (はら)」に近い概念といえる。

このような意味での「活きた」身体をベースに心を理解していこうとする比較的新しい心理学の分野が、「身体心理学」や「ソマティック心理学」である。身体心理学では、呼吸、表情、姿勢、対人空間など、身体による生理的反射と心による意志的制御の両方にまたがる反応の機序を研究することで、心と身体の関係の諸側面を解明しようとしている（春木・山口、2016）。

このような身体性を活かす心理学の視点は、東洋で伝統的に実践されてきたさまざまなボディワークとも密接に関連している。坐禅、武道、茶道、修験道、ヨガなど、日本でも長く実践されているボディワークは、生体エネルギー（気）を持った身体への気づきを活かし、瞑想的な修行や稽古を行うことで

「心身一如」すなわち心と身体の一部で不可分な在り方を目指すという点で共通性を持っている。

興味深いことに、このようなボディワークは病気や未病などの「健康未満」の状態から、実践を通じた心身一如や悟りのような「超健康」の状態までを、実践を通して同一の軸上で捉えていく。その意味で、心身の健康の学問としての健康心理学とも接続するのである。

### 笑いヨガ

笑いに関しては近年、心身医学や疫学の分野で多くの実証研究が行われている。日常的に笑いの頻度が高いことは、生活習慣病のリスクや高齢者における認知症や要介護になるリスクの低下、健康寿命の延伸と関連していることが示唆されている（大平、2020）。

こうした中で、笑いと東洋的ボディワークの要素を組み合わせた実践として近年注目を集めているのが、「笑いヨガ (laughter yoga)」である。笑いヨガは、喜劇や漫才のように外的に誘発された笑いとは異なり、誘発されていない「無条件の笑い (unconditional laughter)」を活用した健康法である。カパラバティ・クリヤーやヨガニドラなどと呼ばれる、伝統的ヨガにおける呼吸法（プラーナヤーマ）とも共通性のある要素が組み込まれていることから、近現代において新たに発展したヨガの一つの形態と捉えることができる。

笑いヨガは、1995年にインド人医師のマダン・カタリア夫妻によって開発された。笑いヨガでは、「ホ、ホ、ハハハ」という発声に手拍子や掛け声を組み合わせる動作や、「いいぞ、いいぞ、イエーイ！」と発声しつつ行う「元気ポーズ」などを基本として、さまざまな日常、非日常の場面をイメージしながら笑いの体操を行っていく。笑いヨガは、成人に加え

て、高齢者や子ども、障がい者などを含む幅広い集団が安全に実践でき、効果を実感しやすいことから、世界的に普及が進んだ。現在では、日本を含む世界各国で広く笑いヨガが実践されている。

## 笑いヨガの心理学的研究

笑いと心身の健康に関する心理学的研究は、現在のところ限られており、心理、行動、生理・内分泌などの各レベルでの証拠の蓄積が課題である。そうした中、早稲田大学と日本笑いヨガ協会は、笑いヨガの心理的効果について、一連の共同研究を行ってきた。

宮田・高田・佐瀬（2023）は、対面での笑いヨガの実践セッションの参加者を対象に、約75分間のセッションの前後における心理状態、およびBig Five性格特性との関連を検討した。その結果、笑いヨガの継続的実践者および当日初めて参加した非実践者ともに、セッション終了時には開始前よりもポジティブ気分は統計的に有意に増大し、ネガティブ気分および状態不安は有意に減少していた。興味深いことに、ネガティブ気分は、セッション開始前には非実践者の方が実践者より有意に高かったが、実践終了時には両群とも同程度まで減少していた。Big Five尺度の「調和性」因子の得点は、実践者の方が非実践者よりも有意に高かった。さらに、笑いヨガを開始してからの期間や毎月の実践時間と、実践前後の心理状態の間にも有意な相関がみられた。

また宮田・高田（2024）は、事前に収録されたオンデマンド動画を用いて、教室の大学生を対象に、笑いヨガについての背景の説明および約30分間の実践を行った。その結果、対面でのガイドの場合ほど心理状態の変化は顕著でなかったものの、ポジティブ気分の有意な増大など、宮田他（2023）と同様の変容がみられた。

これまでの一連の研究から明らかになったこととしては、(1) 対面での笑いヨガの実践は、初めてセッションに参加した際にもポジティブ気分を高め、ネガティブ気分や状態不安を低減する、(2) 収録された動画を用いて実践を行った際にも、対面での実践と同様の心理状態の変容をもたらされる、(3) 笑いヨガの実践前後における心理状態と実践者の性格特性の間に対応がみられる、などが挙げられる。

## 笑いと健康の心理学の今後に向けて

笑い、ないし笑いヨガに関する心理学的研究は、特に国内ではいまだ緒に就いたばかりの段階といえる。今後、基礎的、応用的レベルを含めてさまざまな実証的知見を蓄積する必要があることは論を俟たないが、筆者の視点から重要と考える点を以下に挙げる。

第1に、笑い、および笑いヨガと健康に関連する心理特性の役割を明らかにすることが挙げられる。とりわけ、認知療法としても近年広く応用されているマインドフルネスは、内受容感覚への気づきや注意、感情調整などの過程と密接に関連していると考えられる。笑いヨガの実践は、ガイドを通して自然な形で、実践者の身体や心理状態への受容的な気づきを促している可能性があり、マインドフルネスとも密接に関連していることが考えられる。

第2に、実証研究の社会実装への接続が挙げられる。近年の動きとして、2024年から毎年、笑いに関する研究と実践の融合の場として「笑いフォーラム」が開催されており、2025年には「笑いイノベーション学会」も設立された。鳥取県若桜町のような高齢化率の高い自治体における、地域を巻き込んだ笑いヨガ実践の取り組みも特筆される。超高齢社会の現代において、今後はこうした笑いを通じた新たな地域コミュニティの創出や、それを対象とした縦断的な実証研究も重要性を増すであろう。

## 引用文献

- 春木 豊・山口 創（2016）. 新版 身体心理学——身体行動（姿勢・表情など）から心へのパラダイム—— 川島書店.
- 大平 哲也（2020）. 笑いと身体心理的健康・疾病との関連についての近年の研究動向. 笑い学研究, 27,3-18.
- 宮田 裕光・高田 佳子（2024）. オンデマンド動画を用いた笑いヨガの実践による心理的効果と性格特性——大学生を対象としたランダム化比較試験—— 笑い学研究, 31,39-51.
- 宮田 裕光・高田 佳子・佐瀬 有里（2023）. 対面での笑いヨガの実践による心理状態の変化および性格特性との関連. 笑い学研究, 30,19-34.

# 子どもの強みを育むために —理論と実践の往還—



就実大学 心理学部 講師 / 立命館大学 OIC 総合研究機構 客員研究員 小國龍治

## 強みに基づく支援—その理論と展開—

子どものウェルビーイングの維持・増進は、健全な成長を支える上で重要な課題である。近年では、子どもが本来持つ強みを見出し活かすことで、主体的に健康を育み、環境に適應していく力を高めるアプローチが注目されている。強みとは、思考、感情、行動に反映されるポジティブなパーソナリティ特性であり (Peterson & Seligman, 2004), それを日常生活で活用することでウェルビーイングが向上する (Schutte & Malouff, 2019)。こうした知見は、子どもの強みを評価し育成することで健全な発達を促す教育実践へと応用されている (Lavy, 2020)。同時に、測定手法の開発や介入効果の検証など、理論と実践の往還を通じた知見の蓄積も続いている (Ruch & Stahlmann, 2024; van Zyl et al., 2024)。例えば、測定手法の開発により介入の個別化が可能となり、その実践から得られた知見が新たな測定手法の改良へと繋がるという循環が生まれている (Oguni et al., 2025a, 2025b)。

## 子どもの強みを測る—評価の多様性—

強みに基づく支援を展開する上では、子どもの強みを適切に把握することが不可欠である。強みの測定には大きく二つのアプローチがある。一つは、Peterson & Seligman (2004) が開発した Values-in-Action Inventory of Strengths (VIA-IS) に基づき、個別の強みを測定するアプローチである。この分類では、知恵、勇気、人間性、正義、節制、超越性という6つの美德のもとに24の強みが体系化されている。成人を対象としたVIA-ISに対応して、8歳から17歳の子どもと青年を対象としたVIA-Youth (Park & Peterson, 2006) とその改訂版であるVIA-Youth-Revised (Jermann & McGrath, 2024) が開発されており、発達段階に応じた強みの測定が可能

となっている。

もう一つは、強みの認識 (自分の強みを認識している感覚) や活用感 (自分の強みを活用できているという感覚) という主観的な感覚に着目するアプローチである。児童用強み認識尺度および活用感尺度が開発され、その信頼性と妥当性が検証されている (小國・大竹, 2017)。さらに、教育現場での実用性を高めるため、項目応答理論を用いて測定精度を保ちながら回答負担を軽減した短縮版尺度も開発されている (Oguni et al., 2025b)。短縮版では、強みの認識と強み活用感をそれぞれ2項目で測定でき、時間的制約の大きい学校現場でも迅速な評価が可能となる。これらの尺度を用いた研究から、強みの認識や活用感は、生活満足感や学級適応感と正の関連、抑うつやストレス反応と負の関連を示し (Oguni et al., 2025b; 小國・大竹, 2017), 子どものウェルビーイングと密接に関連することが実証されている。このように、VIA分類に基づく個別の強みの測定と、強みの認識や活用感という主観的感覚の測定という二つのアプローチは、異なる側面から子どもの強みを捉え、相補的に用いることで包括的な理解と効果的な支援の基盤となる。

## 子どもの強みを育む—測定に基づく実践—

子どもの強みへの介入では、子どもが自分や他者の強みを認識し、共有すること、さらにそれを日常生活や目標達成のために意識的に活用することが重視される (Proctor et al., 2011; Quinlan et al., 2015)。こうした介入により、子どもは自分の強みへの気づきを深め、それを日常生活に統合していく。強み介入は、個人と集団の双方に効果をもたらす。個人レベルでは、ポジティブ感情や生活満足感が高まり、集団レベルでは、クラスの凝集性が向上し、対人摩擦が減少する (Proctor et al., 2011; Quinlan

et al., 2015)。

こうした介入の効果を高めるには、強みの認識や活用感の測定が鍵となる。測定により、各子どもの状態に応じた個別化された介入が可能になる (Oguni et al., 2025b)。例えば、強みの認識が低い子どもには気づきを促す活動を、活用感が低い子どもには具体的な活用方法を学ぶ機会を提供できる。こうした個別化により、限られた時間と資源の中でも効率的かつ効果的な支援が実現される。また、介入前後の測定により、その変化を定量的に評価し、介入効果を客観的に検証できる。このように、測定と介入の往還が、エビデンスに基づく実践を支える。

さらに、VIA分類に基づき特定の強みに焦点を当てた介入も展開されている (Schutte & Malouff, 2019)。強みは、その機能に応じて個人内で作用するもの (忍耐力、自己制御など) と対人関係で作用するもの (感謝、親切など) に大別でき、上述した集団レベルでの効果には後者が重要な役割を果たす。例えば、感謝や親切といった他者との関係性に関わる強みは、対人関係を良好に保ち、ウェルビーイングの向上に寄与する (Choi et al., 2025; Proulx et al., 2025)。こうした介入は、子どもたちの社会的なつながりを深め、持続的な成長を支えることが期待される。

一方で、学校現場での実装には課題も存在する。多くの国や地域の学校では、教科学習に加えて道徳教育や特別活動など多様な活動が展開されており、カリキュラムの過密化、時間的制約、教員の負担増加といった課題に直面している。そのため、強み介入を持続的に実施するには、カリキュラムの中での位置づけを明確にし、複数の教科や領域にまたがる形で統合的に展開することが重要となる (Oguni et al., 2025a)。また、従来の介入プログラムは数週間から数ヶ月にわたるものが多いが、実装可能性を高めるには、介入時間の短縮と内容の簡素化が求められる。こうした課題に対応するため、短時間で実施可能な介入手法の開発や、教員が日常的に活用できるツールの整備が進められている (Oguni et al., 2025a)。

## 個人から社会へ—往還がもたらす未来—

子どもの強みに基づく支援は、個人から社会まで

多層的に心身の健康と適応力を高める。個人レベルでは、子どもが自らの力でウェルビーイングを維持・増進していくための持続可能な基盤を提供する。強みを認識し活用できる感覚は、生涯にわたる困難への適応力と心理的健康の源泉となる。さらに、集団・社会レベルでは、強みへの介入は個人の成長に留まらず、集団や地域社会にも波及する。感謝や親切といった強みを通じた相互作用は、学校や地域に連帯感と助け合いの文化を醸成し、コミュニティ全体のレジリエンスを高める。これは、個人のエンパワメントと社会環境の改善を両立させる、健康心理学の目指すべき姿の一つと言える。今後は、強みの測定と育成に関する基礎的知見をさらに蓄積するとともに、発達段階や文化的背景を考慮した介入プログラムの開発、長期的効果の検証など、理論と実践の往還を通じたエビデンスの蓄積が求められる。こうした取り組みを通じて、強みを基盤とした子どもの健やかな成長への支援がより一層推進されることが期待される。

## 引用文献

- Choi, H., Cha, Y., McCullough, M. E., Coles, N. A., & Oishi, S. (2025). A meta-analysis of the effectiveness of gratitude interventions on well-being across cultures. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 122(28), e2425193122. <https://doi.org/10.1073/pnas.2425193122>
- Jermann, M., & McGrath, R. E. (2024). Revising the via-youth: I. Development and interrater convergence. *Journal of Positive Psychology*, 19, 554–565. <https://doi.org/10.1080/17439760.2023.2282775>
- Lavy, S. (2020). A review of character strengths interventions in twenty-first-century schools: Their importance and how they can be fostered. *Applied Research in Quality of Life*, 15(2), 573–596. <https://doi.org/10.1007/s11482-018-9700-6>
- Oguni, R., Izumi, T., Abe, N., & Otake, K. (2025a). Assessing and nurturing character strengths among children and adolescents: Overview and

- challenges. *Frontiers in Education*, 10, 1662099. <https://doi.org/10.3389/feduc.2025.1662099>
- Oguni, R., Izumi, T., Abe, N., & Shimotsukasa, T. (2025b). Strengths knowledge scale and strengths use scale for children: Development of short version scale using item response theory. *Journal of Health Psychology Research*, 38(1), 33–47. <https://doi.org/10.11560/jhpr.240122215>
- 小國龍治・大竹恵子 (2017). 児童用強み認識尺度と児童用強み活用感尺度の作成及び、信頼性と妥当性の検討 *パーソナリティ研究*, 26(1), 89–91. <https://doi.org/10.2132/personality.26.1.8>
- Park, N., & Peterson, C. (2006). Moral competence and character strengths among adolescents: The development and validation of the values in action inventory of strengths for youth. *Journal of Adolescence*, 29(6), 891–909. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2006.04.011>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford: Oxford University Press.
- Proctor, C., Tsukayama, E., Wood, A. M., Maltby, J., Eades, J. F., & Linley, P. A. (2011). Strengths gym: The impact of a character strengths-based intervention on the life satisfaction and well-being of adolescents. *Journal of Positive Psychology*, 6(5), 377–388. <https://doi.org/10.1080/17439760.2011.594079>
- Proulx, J. D., Castaneto, K. K., Cash, T. A., & Aknin, L. B. (2025). A narrative review of the consistency, rigor and generalizability of experiments on prosocial behaviors and happiness. *Discover Psychology*, 5(1), 10. <https://doi.org/10.1007/s44202-025-00327-6>
- Quinlan, D. M., Swain, N., Cameron, C., & Vella-Brodrick, D. A. (2015). How ‘other people matter’ in a classroom-based strengths intervention: Exploring interpersonal strategies and classroom outcomes. *Journal of Positive Psychology*, 10(1), 77–89. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.920407>
- Ruch, W., & Stahlmann, A. G. (2024). Ten dos and don'ts of character strengths research. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 9(3), 1–35. <https://doi.org/10.1007/s41042-024-00155-4>
- Schutte, N. S., & Malouff, J. M. (2019). The impact of signature character strengths interventions: A meta-analysis. *Journal of Happiness Studies*, 20, 1179–1196. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-9990-2>
- van Zyl, L. E., Gaffaney, J., van der Vaart, L., Dik, B. J., & Donaldson, S. I. (2024). The critiques and criticisms of positive psychology: A systematic review. *Journal of Positive Psychology*, 19(2), 206–235. <https://doi.org/10.1080/17439760.2023.2178956>

# 乳がんサバイバーの病気の不確かさと ボディイメージ、PTGの関連 —ソーシャルサポートの調整効果—



追手門学院大学 駿地眞由美

### はじめに

病気の不確かさは、乳がんサバイバーにとってもっとも一般的な心理的兆候の一つであり、再発・転移への不安やアイデンティティの変化といった体験を伴い、長期にわたって経験されます。こうした不確かさは、QOLの低下や心理的適応の困難さを予測することから、従来、その軽減を目的とした介入が検討されてきました。

しかし、Mishel (1990) による不確かさの再概念化が示すように、不確かさは必ずしも否定的のみ作用するものではなく、新たな意味づけや価値の再構築を促す可能性も内包しています。筆者も臨床場面の中で、人は不確かさの中に安全に留まることが保障されたとき、それを自己変容の契機としていくことができるということを繰り返し経験してきました。そもそも、不確かさを完全に排除することはできないのであり、そうであるならば、不確かさとともにどのように生きるかが、重要な問いとして浮かび上がります。

そこで本研究は、不確かさを「取り除くべきもの」としてのみ捉える視点を問い直し、それがどのような条件下で否定的あるいは肯定的に機能するのかを明らかにすることを目的としました。

### 病気の不確かさが持つ二面性と調整要因

本研究では、乳がんサバイバーの心理的適応を捉える指標として、ボディイメージおよび posttraumatic growth (PTG) を取り上げ、不確かさとの関連を検討しました。加えて、その関連がソーシャルサポートによって調整されるという仮説を検証しました。ここでいうソーシャルサポートとは、サバイバーの病気体験に情緒的・行動的に寄り添い、伴走してくれる支援と定義しました。

分析の結果、ソーシャルサポートが低い場合には、不確かさは肯定的なボディイメージと負に関連していた一方、ソーシャルサポートが高い場合にはこの負の関連は認められませんでした。また、ソーシャルサポートが高い場合にのみ、不確かさは PTG と

正に関連していました。これは、不確かさが一義的に有害なストレスナーなのではなく、支援的な関係性の有無によって、適応の阻害要因にも促進要因にもなり得るという二面性を実証的に示すものです。

### 研究と臨床をつなぐ視点

PTG は、想定していた世界が揺るがされる心理的危機のなかで、もがきながら自己や世界を認知的に再構築する過程を通して生じるものとされます (Tedeschi & Calhoun, 2004)。不確かさとは、まさにそのゆらぎの只中にある認知状態であり、介入によって支えうる動的な体験過程であると考えられます。

本研究の知見が示唆するのは、介入の焦点を不確かさの軽減のみに置くのではなく、不確かさが内包する創造的な潜在可能性を支援に組み込むという方向性です。もちろんそこに、サバイバーの深い苦しみや困難があることを忘れてはなりません。その病体験に寄り添い、伴走してくれる他者の存在があることで、サバイバーは不確かさの中を探索し、自己変容の契機としていくことが可能になると考えられます。不確かさによる負の影響を緩和しつつ、その潜在可能性をサバイバーの人生に役立てようとする援助の必要性と可能性が、本研究から示されたと言えます。

### おわりに

本稿の執筆中、面識のないサバイバーの方から連絡をいただきました。診断直後の暗闇の中で本研究に出会い、「こうした研究そのものがソーシャルサポートになった」と語って下さいました。学術的知見を公にし、共有することが、誰かの確かな支えとなりうることを、その方から教えていただきました。統計データの背後にある、一人ひとりの言葉にならない思いに心を澄ませながら、不確かさというゆらぎの中でサバイバーが新たな自己を見出していく過程に、研究者として、臨床に携わる者として、どのように伴走できるのかを考え続けていきたいと思えます。

# 認定健康心理士会第1期の活動について — 基盤整備と今後の展開 —



「認定健康心理士会」第1期事務局長 / 京都産業大学 教育支援研究開発センター 山野洋一

認定健康心理士会（以後、健康心理士会）は、2024年度から新体制として、活動が始まりました。安定した運営と健康心理士の皆さまに役立つ仕組みづくりを目指し、健康心理士会は基盤整備に取り組んでいます。

### ■ 下部組織の土台作りと情報環境の整理

第1期の初めに取り組んだのは、健康心理士会の運営を支える土台づくりでした。会則や関連規程を整え、一般社団法人日本健康心理学会の下部組織として、役割分担を明確にすることで、資格制度と健康心理士会の活動がより連動しやすい体制を整えています。

また、会員の皆さまに情報をお届けできるよう、名簿の整理や連絡先の確認作業も進めています。こうした基盤整備は、取り組みの案内や制度のお知らせなどを円滑に届けるために欠かせない取り組みです。

さらに、健康心理士会のホームページ (<https://kenkoshinri.jp/kenkoshinrishikai/>) が公開され、会則、資格取得ルート、活動報告などの基本情報をいつでも確認できるようになりました。活動紹介ページ (<https://kenkoshinri.jp/kenkoshinrishikai/event/>) では、今後の取り組みや記録を順次掲載していく予定です。

### ■ 委員会連携や他団体の調査への参加による活動の広がり

第38回日本健康心理学会大会では、資格認定委員会・健康心理士会が協働し、「認定健康心理士資格相談コーナー」を実施しました。資格認定委員会がこれまで続けてきた取り組みですが、健康心理士会と連携して実施した点が今回の特徴で、資格取得

を目指す方々の相談に対応することができました。

また、奈良県で実施されたコホート調査「藤原京スタディ」には、健康心理士会のホームページで認定健康心理士（以降、健康心理士）を募集し、医師、看護師、放射線技師、理学療法士、作業療法士等の医療従事者と協働しながら活動を行いました。その中で我々、健康心理士は認知機能のアセスメントや生活習慣・心理面の聞き取りなどを担当しました。多職種と協働しながら地域の健康調査に貢献したことは、健康心理士の実践領域を広げる取り組みとなりました。詳しくは健康心理士会のホームページから「イベント」の「開催報告」からご確認いただけます。

### ■ 今後の取り組み—資格の価値を高める新たな展開へ—

今後の取り組みの中でも、特に大きな柱となるのが「資格の商標登録」と「オープンバッジ化」です。

商標登録は、資格名称の保護と信頼性の向上につながる重要な取り組みであり、健康心理士資格の社会的な位置づけをより明確にするものです。

また、オープンバッジは、資格や研修の修了をデジタルで証明できる仕組みで、国内外での活用が広がっています。名刺や履歴書、オンラインプロフィールなどにも活用でき、健康心理士としての専門性を可視化しやすくなることが期待できます。将来的には、研修受講証明などにも応用できる可能性があり、資格の利便性を大きく高める取り組みとなります。

第1期の活動が進む中、第2期の理事会選挙（9月～10月頃）が予定されています。また、健康心理士の実践を支える取り組みとして「実践支援制度」についても検討を進めており、今後の制度化の可能性を含めて議論を重ねているところです。

# 学会大会優秀発表賞

## 【独創性部門】

中学生の相談する自信と相談を受け止める自信との関連要因  
「命・つながり・SOS の出し方」プログラムのデータから



小川将（東京都健康長寿医療センター研究所）  
松永博子（東京都健康長寿医療センター研究所）  
川窪貴代（東京都健康長寿医療センター研究所）  
高橋知也（東京都健康長寿医療センター研究所）  
鈴木宏幸（東京都健康長寿医療センター研究所）

この度は栄誉ある賞を賜り、誠に光栄に存じます。本研究は、所属チームが実施する「『命・つながり・SOS の出し方』プログラム」から得られた成果です。本プログラムは、東京都が推奨する「SOS の出し方に関する教育」を発展させたもので、保健師・臨床心理士・公認心理師による心の健康および援助希求に関する授業と、高齢者ボランティアが授業内容に沿ったテーマの絵本の読み聞かせを行う介入プログラムです。

本研究では介入効果の検証ではなく、中学生の「相談する自信」と「相談を受ける自信」の関連要因を検討しました。その結果、前者は相談経験、後者は被相談経験と正の関連を示し、いずれも精神的健康度の高さに関連していました。横断研究のため因果関係は断定できませんが、早い段階で相談を経験できる機会の重要性と、精神的健康度の低い生徒のSOS 発信を阻む要因解明の必要性が示唆されました。

これらの知見と援助要請研究の先達の知見を踏まえ、今後は相談相手や相談機関ごとの具体的な相談方法に加え、児童生徒が実際に相談を体験できる実践的要素を組み込んだ授業を開発し、さらなる実践と検証を進めてまいります。

## 【若手奨励部門】

がん患者の身体活動に対する Health Action Process Approach の適応可能性の検討



松井智子（大阪大学）  
尼崎光洋（愛知大学）

この度は大会優秀発表賞という栄誉ある賞を賜り、大変光栄に存じます。研究にご協力くださった皆様、本研究の機会を与えてくださった先生方、温かいご助言やご支援を賜った先生方に心より御礼申し上げます。

これまで主にがん患者の心理社会的課題をテーマとしてきた私にとって、身体活動を扱う本研究は新たな挑戦でした。がん患者を対象とした身体活動研究の整理、測定方法の検討、オンライン調査の設計やデータ分析など、手探りの連続で何度も手が止まりました。その都度、共同研究者の先生をはじめ、健康心理学会で出会った先生方に支えていただき、一つひとつ乗り越えてまいりました。現在、本研究の成果を論文としてまとめ投稿しております。今後の研究や実践につながる成果として位置づけられるよう努めてまいります。

また、本受賞を契機に、私自身もウォーキングの「計画」を立て、生活に取り入れました。本研究で用いた Health Action Process Approach において重視される「計画」の重要性を、あらためて実感しているところです。今後も挑戦する姿勢を大切に研究を重ね、健康心理学の発展に微力ながら寄与できるよう精進してまいります。

Health Psychologist 2026.3

ヘルス・サイコジスト NO. 99

発行  
編集・発行  
本部事務局

2026年3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

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。企業や小中高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。