

Health Psychologist

日本健康心理学会
2026/7 No. 100 JAIHP
ヘルス・サイコロジスト

「ヘルス・サイコロジスト」第100号 発刊にあたって

日本健康心理学会 理事長／早稲田大学人間科学学術院 嶋田洋徳



日本健康心理学会ニューズレター「ヘルス・サイコロジスト」が記念すべき第100号を迎えました。会員の皆様とともにこの歴史的な節目を迎えられすことを、大変嬉しく思っております。また、これまで編集や発行に携わってこられた学会役員の皆様をはじめ、本学会を支えてくださった歴代理事長、役員、そして会員の皆様に心より敬意と感謝を申し上げます。

本学会は1988年1月に本明寛先生を初代理事長として設立されました。設立当初から本学会は、心理学のみならず、医学、看護学、公衆衛生学、福祉学、体育学など、多様な専門領域の研究者や実践家が集う学際的な学会として発展してきました。そして、健康行動の促進、疾病予防、ストレスマネジメント、ヘルスプロモーション、学校保健、産業保健、高齢者支援など、時代ごとの社会的課題に向き合いながら研究と実践を積み重ねてきた歩みは、本学会の大きな財産であると考えています。

また、2010年には一般社団法人化を実現し、学術団体としての責任が高まる中、本学会は研究成果の蓄積だけでなく、社会への発信も視野に入れながら活動を展開してきました。そして現在、取り巻く環境は大きく変化し、少子高齢化、健康格差、メンタルヘルスの課題、デジタル技術の進展、健康経営やウェルビーイングへの関心の高まりなど、健康心理学が果たすべき役割はこれまで以上に広がっています。この「ヘルス・サイコロジスト」もまた、こ

の歩みとともに発展し、学術大会や研修会の報告のみならず、研究紹介、会員間の交流、若手研究者への支援など、多様な情報を共有する場として学会を支え続けてきました。

そして、設立約40年を迎えようとする現在は、さらなる社会の要請に応えられるように、学会内のガバナンスと学会外のプレゼンスの向上に努めております。たとえば、学会内のアーリーキャリアの会員に活躍していただける仕組みの再整備や、学会の認定資格である健康心理士の再編成、健康心理士資格認定にご協力いただいている大学認定校との連携の再強化をはじめ、日本心理学諸学会連合（日心連）や医療保健福祉領域公認心理師推進協議会（推進協）への積極的関与のほか、日本心理医療諸学会連合（UPM）、禁煙支援学術ネットワーク、健康日本21推進全国連絡協議会、生活科学系コンソーシアム、人文社会科学系学協会男女共同参画推進連絡会（GEAHSS）等とも連携し、国際学術組織とのつながりも重要視しています。これらの取り組みによって、社会における健康心理学の理解や普及の促進につながり、ひいては会員の皆様の利益になるものと考えております。これからも「ヘルス・サイコロジスト」の次の100号報告につながるような、新しい時代の健康心理学を会員の皆様とともに創り上げていきたいと考えております。今後ともご理解とご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

100号記念：『ヘルス・サイコロジスト』の現在地 —会員向けアンケートの結果（概要）—

日本健康心理学会広報委員会

【背景】

『ヘルス・サイコロジスト』（以下、本誌）は、日本健康心理学会が会員向けに発行しているニュースレターであり、30年以上にわたり継続して発行されてきた歴史ある媒体です。学会誌が研究成果を発信する中心的な媒体であるのに対して、本誌は健康心理学の理論と実践をつなぐ「橋渡し」の役割を果たすことを目的としています。また、学会の動向や学術大会の報告など、学会活動全体を俯瞰できる情報を提供する媒体としても位置づけられています。本誌は現在、年3回（3月末、7月末、11月末）発行されています。

その一方で、近年はWebサイトやSNSなど情報を得る手段が多様化し、学会員の情報収集行動やニーズも変化しています。そのような状況において、本誌の認知度、実際の読者数、会員が本誌に期待する内容については十分に把握されていませんでした。そこで、第100号発行という記念すべきタイミングで、本誌の現状を把握し、今後の誌面づくりや広報活動の基礎資料を得ることを目的として、会員向けアンケートを実施しました。

【アンケートの結果】

アンケートの回答者は211名であり、日本健康心理学会の会員数（約1,400名）に基づく、回答率は約15%でした。本誌を知っていると回答した者は85.8%であり、そのうち92.8%が「読んだことがある」と回答していました。本誌を知ったきっかけとしては「メーリングリスト」が48.3%と最も多くみられました。本誌を読む頻度は、「公開されたら必ず読む」が45.2%、「年に1回程度」が44.0%、「数年に1回程度」が10.7%でした。また、読むタイミングとしては「学会からのお知らせ（メール）が来たら」が82.1%と最も大きな割合を占め

ました。掲載してほしい内容（複数回答）では、「最新の研究に関する情報」が77.7%と最も多く、次いで「健康心理学の実践例」が65.9%、「健康心理学の国際的動向」が55.5%でした。本誌を読む機会が増える広報方法（複数回答）では、「メーリングリストでのお知らせ」が78.7%と最も多く、「XなどSNSでの広報」(33.2%)、「学術大会での配布」(30.8%)が続きました。アンケート結果の詳細は別途会員向けにメーリングリストでご報告する予定です。

【今後の展望】

本誌に期待する内容として、「最新の研究に関する情報」「健康心理学の実践例」「健康心理学の国際的動向」がいずれも高い支持を得ました。自由記述でも、読者の関心に沿ったテーマ設定や実践的な内容の充実を求める意見が多くみられたことから、研究と実践の双方に資する誌面づくりに対する期待の大きさがうかがえます。これは、本誌が掲げる「研究と実践の橋渡し」という役割が、現在の読者のニーズとも一致していることを示す結果と考えられます。

他方で、本アンケートからは、現在の読者の多くが既存の読者層であることや、情報へのアクセス方法・期待されるコンテンツが変化していることも示されました。情報を取り巻く環境が大きく変化する中、本誌が今後も多くの会員に読まれ、健康心理学の研究と実践をつなぐ媒体であり続けるためには、広報方法のみならず、誌面構成や発行形態を含めた本誌のあり方そのものについて、柔軟に検討していくことも必要かもしれません。今回寄せられた会員の声を今後の誌面づくりに生かしながら、時代に即した形で本誌の発展を目指したいと思います。最後に、本アンケートにご協力くださった会員の皆様に心より感謝申し上げます。

止揚



大阪人間科学大学 大野太郎

このたび日本健康心理学会第39回大会を大阪人間科学大学で開催することとなりました（2026年11月21日・22日）。と、ご報告するのは簡単なのですが、実際に開催に向けた準備に入ると、何しろ初めてのことばかりで、これがまた考えること、やることがいっぱい想像以上に大変な作業であることを知りました。今まで開催し立派に運営された学校並びに先生方には敬意以外持てません。

大会開催の依頼を受けた折は「大阪らしいなにかを打ち出そう」と考えましたが、大阪らしさとはなんぞやと考えると、笑い？、面白さ？、軽妙？、脱中心化？、粉モン？など思考が拡散するばかりでなかなか真理に近づくことができませんでした。しかしながら、そんな暢気な連想とはかけ離れて、日本のみならず世界全体がきわめて不安定で混乱した状態に陥っていることを鑑みれば、健康を追求する心理学においてもこれまでとは違う考え方やアプローチの仕方について視座を移していく必要があるように考えられます。研究成果を以前にも増して身近な社会実装という形で実現したり、他領域の知識や実践スキルを学び共同して新たな研究領域を生んだり、さらには国家レベルで関与できる方策を模索したりといった新しい発展の仕方を考察するような心構えが必要かもしれません。

大きな話になりましたが、今までの土台にして、『よそのもの』として遠くから眺めていた事柄を受

け入れ新たなステップへと進行するアウフヘーベン（止揚）の世界を現出することはとても魅力的です。第39回大会が「ヘルスサイクロロジーの"新世界" A New Era in Health Psychology」をテーマとして決めた経緯もそこにありました。本大会では、食品産業でトップといえる江崎グリコ株式会社の取締役研究フェロー・グリコ栄養食品取締役社長の栗木隆氏をお招きし、食品会社が考え目指す健康についてお話をうかがいます。日頃身近に接する食品と健康の関係がどのように展開されるのか楽しみです。さらに、ダンス医科学会との共同シンポジウムの企画もあります。ダンスという身体表現が認知・思考にポジティブな影響を与えそして健康的な生活に通じるという実践研究を、健康心理学の視点を加えて理解していきたいと思っています。それ以外にも、ワークショップや企画シンポジウムなど、日頃の研究成果が数多く発表されることとなります。

大阪らしさに悩んだ話に戻りますが、やはり最後は「味」かなということになってきそうです。本大会がどのような味を出せるか心配しか持てないのですが、近代的な梅田（キタ）やこてこての難波（ミナミ）、古刹いっぱいの天王寺、自由都市堺、それに奈良や京都に近い土地も楽しんでいただければと願っております。紅葉盛りの11月大会でお待ちしております。

デジタル時代の心身の健康増進プログラム ～ AI の可能性と身体性の行方～



東京福祉大学 齋藤 瞳

対面から mHealth, そして AI へ

現代社会において、生活習慣病や慢性疾患、ストレス性疾患といった自己コントロールの不全に起因する健康障害への対策は急務となっています。近年の疫学研究や健康心理学・心身医学の知見からは、これら生活習慣病の病態と心理的ストレスとの間に極めて密接な関連があることが明示されています (Firth et al., 2020)。生活習慣病の予防・治療には、個人の感情や思考、ストレスと上手に付き合う力を高めることが有用であり、逆にストレス性疾患も日々の食事・運動・睡眠といった生活習慣の改善によってアプローチが可能であるという心身一如の視点が求められています。

これまで私どもは、肥満および糖尿病を有する患者を対象として、認知行動療法 (Cognitive Behavioral Therapy: CBT) と交流分析 (Transactional Analysis: TA) を中心とした対面式の介入プログラムを通じて、その有用性を実証してきました (Saito et al., 2009)。しかし、対面式の臨床実践には、時間・場所の制約や、人的・経済的資源の限界といった「アクセシビリティ」の壁が常に存在していました。

この課題を克服するパラダイムシフトとして登場したのが、スマートフォンやウェアラブルデバイスを活用したモバイルヘルス (mHealth) といえます。IT を基盤としたプログラムは、広範な集団に同時かつ利便性高くアクセス可能であり、利用者の時間的・経済的・心理的負担を最小限に抑えながら、日常生活の中での自己管理能力を高める有力なツールとなり得ます。

さらに現在、私たちの社会は生成 AI の進展による第 4 次産業革命ともいわれるイノベーションが生じつつあります。この AI の動向は、これまでの IT 型健康増進プログラムを、単なる記録と自動通知のツールから、主体的な気づきを促す伴走者へと進化させる可能性を秘めているといえます。

行動変容を支える理論的枠組みと個別化

IT や AI を用いた健康増進プログラムにおいて、

難しくも最も重要なポイントは、利用者がいかにして行動の動機を維持し、飽きずに楽しく継続できるかという点にあります。どれほど優れた支援プログラムであっても、日常的に使用されなければ効果は発揮されません。

そこで私どものプログラムでは、行動変容ステージモデル (Transtheoretical Model: TTM) に基づき、利用者の動機の程度に応じた段階的なアプローチの設計を試みています。また、行動の継続に欠かせない自己効力感 (self-efficacy) を高めるため、日々の小さな達成に対してフィードバックを行う仕組みを取り入れてきました。さらに、交流分析の理論に基づくエゴグラム等の心理査定を組み合わせている点が、本プログラムの特徴ともいえます。個人の心理特性や思考の癖、ストレスの程度、生活習慣等を可視化し、それに応じた個別具体的な提案を行い選択肢を提示します。

これまで実施したプログラムの研究成果としては、心身のストレス反応と認知の歪みの有意な低下が認められ、それらの変化には交流分析の自我状態、自由な子ども (Free Child) の機能が関連している可能性が示唆されました (齋藤, 2020)。これらの科学的知見は、個人の心理的特性を考慮しつつ日々の心身状態をモニタリングすることが、健康の改善に有効であることを裏付けています。

JITAI と生成 AI がもたらす個別最適化と限界

mHealth の動向として、スマートウォッチや各種生体センサーを通じ、睡眠の質や心拍変動といった生理指標を日常生活の中でリアルタイムに計測する技術が進んでいます。これにより、利用者自身が自覚していないようなストレスの兆候や心身の乱れを検知し、まさにその瞬間に、最も効果的なサポートを届ける Just-in-time Adaptive Intervention: JITAI の研究が世界的に進められています。そして、そうした介入に生成 AI を融合することにより、個別最適化された心身の健康増進プログラムを構築する可能性と課題についても論じられています (Opel &

Breakspear, 2026)。

私どものプログラムにおいても、現在はあらかじめ用意された定型文のフィードバックにとどまっていますが、生成 AI をシステムに組み込むことで、エゴグラムに基づく心理特性、ユーザーのその日の気分、そして今置かれている状況のコンテキストを AI が統合的に理解し、より自然でパーソナルなフィードバックを生成することが可能になると考えます。

しかし、同時に、私たちは、生成 AI がもたらす介入や支援の限界と弊害にも目を向ける必要があります。AI が生成する言葉は、一見すると血の通った温かみを感じるかもしれませんが、しかし、それは高度なアルゴリズムが導き出した計算の産物であり、そこには生身の人間同士が響き合うような、本当の意味での身体的共感存在しないともいえます。Sakaki & Kawashima (2024) が発表した脳科学の研究においても、対面の会話はオンラインや非対面のコミュニケーションに比べ、前頭前野における脳の同期現象が著しく高まることが分かっています。この脳の共鳴によって、意欲や快感をもたらすドーパミンが働きやすくなり、私たちは認められた、共感してもらえたという社会的報酬を得ることができます。だからこそ、深い信頼関係の構築、無意識下の身体的共鳴、そして相手の感情を受け止める器（コンテナ）としての役割は、これからも生身の人間にしか果たせない重要な役割であり、AI の限界ともいえるのではないのでしょうか。

さらに懸念されるのは、AI の普及が、私たちの身体の生物学的リズム、現実の摩擦が生じる対人関係、更には脳機能にネガティブな影響を及ぼした結果、心身の健康を崩し、そのケアをまた AI に頼らざるを得ない、そのような皮肉な未来が既に現在進行形で始まっているといえるのかもしれないという点です。

健康心理学がつなぐ未来のウェルビーイング

生活習慣病やメンタルヘルスの課題が複雑化する現代社会において、健康心理学が長年培ってきた知見と、日進月歩で進化する情報技術を結びつけることは、研究・臨床において挑戦的な試みです。

最先端の AI 技術は様々な可能性を秘めています。そこにどのような心理学的理論を流し込み、どのように有機体としての生身の人間のウェルビーイングに生かすことが出来るか深慮することは、私たち健康心理学に携わる者の責任といえるかもしれま

せん。健康心理学者、研究者、臨床家としての私たちの使命は、AI の利便性を最大限に活用しつつも、人間が本来持つ心身の有機的な結びつきを見失わないシステムをデザインすることともいえます。

最終的に重要なのは、人間自身が IT や生成 AI をあくまでツールとして活用しながら、いかに自分自身の心身の健康を大切にできるか、自らの頭で考え、身体感覚も含め、感じ取る力を育むことともいえるのではないのでしょうか。これからも最新の動向に注意を払いつつ、柔軟に、かつその限界とリスクを慎重に見極めながら、独自の視点と科学的根拠をもって、健康心理学の新たな可能性を切り拓く研究と実践に挑戦を続けてまいりたいと存じます。

引用文献

- Firth J., Solmi M., Wootton R.E., Vancampfort D., Schuch F.B., Hoare E., Gilbody S., Torous J., Teasdale S.B., Jackson S.E., Smith L., Eaton M., Jacka F. N., Veronese N., Marx W., Ashdown-Franks G., Siskind D., Sarris J., Rosenbaum S., Carvalho A.F., & Stubbs B. (2020). A meta-review of "lifestyle psychiatry": the role of exercise, smoking, diet and sleep in the prevention and treatment of mental disorders. *World Psychiatry*, 19(3), 360-380. <https://doi.org/10.1002/wps.20773>
- Saito H., Kimura Y., Tashima S., Takao N., Nakagawa A., Baba T. & Sato S. (2009). Psychological factors that promote behavior modification by obese patients. *BioPsychoSocial Medicine*, 3, 9. <https://doi.org/10.1186/1751-0759-3-9>
- 齋藤瞳 (2020). 動機づけを促すストレス耐性を高める IT 版メンタルヘルスプログラムの策定と効果検証：科学研究費助成事業（若手研究 (B)）研究成果報告書. 日本学術振興会, 研究課題番号：16K16575, 2020. <https://kaken.nii.ac.jp/ja/grant/KAKENHI-PROJECT-16K16575>
- Opel N. & Breakspear M. (2026). Transforming mental health research and care through artificial intelligence. *Science*, 391(6782), 249-258 <https://doi.org/10.1126/science.adz9193>
- Sakaki K. & Kawashima R. (2024, June 25–29). Inter-brain synchronization in face-to-face and online group communication. Federation of European Neuroscience Societies Forum 2024, Vienna, Austria.

女子大学生を対象とした 進路選択セルフ・エフィカシーの 強化プログラムにおける予備的検証

桜美林大学大学院 国際学術研究科 前場康介



現代の大学生を取り巻く社会環境

「VUCA から BANI の時代へ」という言葉に代表されるとおり、現代社会の構造は益々不安定で予測しにくいものとなっています。アイデンティティの発達は、ある程度固定化した社会システムと役割の存在が前提となります（下山，2024）。現代の環境下では、アイデンティティの不確立に基づく進路選択の困難さをより感じるようになってきました。2019年3月大卒就職者の3年以内離職率は32.3%にのぼり、国としても新規学卒就職者の職場定着に支援を拡大するなど、社会的な課題となっています。市川（2015）は若年大卒女性の早期離職についての実証分析を行い、就職活動の期間が長いほど離職ハザードが下がり、短いほど高まることを明らかにしています。さらに、長い就職活動によって離職率が引き下げられたとしても、そのような女性は収入や満足度も低い環境に甘んじ、離職予備軍というべき状態になっていることが指摘されています。こうした状態が続くと、結果として本人のQoLや心身の健康にも影響が及びます。

進路選択セルフ・エフィカシーと4つの情報源

進路選択セルフ・エフィカシー（Career decision-making self-efficacy; CDMSE）とは、「進路を選択・決定するにあたり、必要な課題をどの程度成功裏に達成することができるかについての見込み感」と定義されます（Betz, 2007）。より主体的な進路選択行動を可能にするためには、これを強化することがきわめて有効となります。CDMSEは「遂行行動の達成」、「代理的体験」、「言語的説得」、および「情動的喚起」という4つの主要な情報源から影響を受けると仮定されています。CDMSEへの介入研究で

は、情報源の提供内容が個人に最適化されたものとはなっておらず、それらの弁別が不明瞭なまま適用されてきたという課題があります（e.g., Betz & Schifano, 2000; Uffelman et al., 2004）。本研究では、Maeba (2025) による CDMSE Source Scale を用いて、各対象者に相対的に不足していると考えられる下位2つの情報源を特定し、それらの強化を意図した4週間のテラーメイド型WEB介入プログラムの効果検証を行うことを目的としました。本研究の結果、CDMSE得点は介入群においてより向上し、その効果量もきわめて大きいものでした。一方で、職業キャリア・レディネスに対してはプログラムの効果がほとんど認められませんでした。

キャリア教育実践への適用に向けて

CDMSEの情報源に対する選択的強化が高い効果をもたらすという事実は、女子大学生へのキャリア教育実践においても重要です。新卒向けの就職活動が益々早期化する現代では、じっくりと時間をかけてキャリア教育を行うこと自体が難しくなりつつあります。さらに、近年の若者の志向性に時間対効果を重視する傾向、いわゆる「タイパ」があります。限られた時間の中で効率的、効果的に目的とするキャリア関連変数へ働きかける方略は、今後より重要になると考えています。ただし、本研究にはサンプルバイアス、プログラム内容の妥当性および等質性、manipulation checkなど、今後検討すべき課題が存在します。また、強化されたCDMSEがよりdistalな関連変数にどのように結びつき、最終的な行動変容に至るのかについては、さらなる実証研究が必要となります。これらの課題解決に向けて、頭を捻らせる日々が続いています。

Predicting bedtime procrastination using temporal motivation theory



東北大学大学院教育学研究科 総合教育科学専攻 臨床心理学コース 博士課程後期 3年 宮川紫苑

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。指導教員である前田駿太先生をはじめとしてご指導いただいた先生方、本賞の選考委員および関係者の皆様に、心より感謝申し上げます。

本研究では、「就寝時刻の先延ばし」の生起メカニズムを検討しました。就寝時刻の先延ばしとは、「意図するよりも遅く寢床に入る」ことであり、若年層に特に多く見られます。睡眠の問題の中で、不眠症状は生起メカニズムが詳細に検討され、介入方法が確立されている一方で、就寝時刻の先延ばしについては生起メカニズムが十分に明らかになっていないのが現状です。そこで本研究では、先延ばしを説明する代表的理論である時間的動機づけ理論に着目し、就寝時刻の先延ばしの生起メカニズムを検討しました。その結果、就寝に対する動機づけ（就寝効用）と、夜間の就寝以外の行動に対する動機づけ（対立効用）が、それぞれ就寝時刻の先延ばしに関

与することが明らかになりました。加えて、就寝効用には報酬の遅延価値割引、眠気が関与することが明らかになりました。本研究を通じて、就寝時刻の先延ばしの生起に就寝効用、対立効用の関与が示唆されたことから、就寝時刻の先延ばしの改善を考える際には、単に睡眠についての動機づけを考えるだけでなく、夜間の他の行動に対する動機づけも、介入のターゲットになりうることを考えられます。加えて、眠気や遅延価値割引が就寝効用に関与することから、夜間に眠気を感じやすくする睡眠衛生指導、遅延価値割引に着目したプランニング等も有効な介入技法になりうることを示唆されます。

今回の受賞のきっかけとなった海外学会での発表機会では、同分野の専門家達からのアドバイスが得られ、研究を発展させる貴重な経験となりました。現在は、本研究で得られた知見をもとに、介入プログラムの開発に励んでいます。改めまして、このような栄えある賞を賜り、心より感謝申し上げます。

Age-related Differences in Transition Factors from Pediatric to Adult Care in Patients with Epilepsy



東北大学大学院医学系研究科 大友風佳

この度、アーリーキャリアヘルスサイコロジスト賞という栄誉ある賞を授かり、幸甚に存じます。ご指導いただきました先生方、研究に協力してくださった方々、本賞の選考に携わられたみなさまに心より御礼申し上げます。

本研究では、小児期にてんかんを発症された患者のトランジションについて、移行時の年齢による背景要因の違いを検討しました。てんかんは、年齢や性別に関係なく誰でも発症する可能性がある慢性的な脳の疾患です。脳の神経細胞が過剰に興奮することでてんかん発作が起こることを特徴としています。小児期でてんかんを発症して成人以降も発作が続く場合、小児期医療から成人期医療へと移行しますが、この移行の過程をトランジション（Transition）と呼びます。これは、単に小児科から成人の診療科への転科とは区別されます。てんかん患者のトランジションは、制度が確立されていないため、現状は個々に多様な過程を辿っています。そこで本研究では、現状把握のためにも成人期医療への転科時期に

よって、関連する背景要因がどの程度異なっているか検討しました。その結果、転科をより困難にする要因として、発作頻度が高いことや地域の課題が明らかになりました。このほかにも、多様な心理社会的問題が関連している可能性があることもわかりました。

今回の受賞を契機に、国際学会での発表の機会をいただきました。これにより、てんかんの支援に携わる各国の心理士やトランジションに関わる研究者と交流することができ、課題解決のために重要な知見を得ることができました。今後は、本研究で得られた知見や国際学会での経験をもとに、てんかん患者の心理支援に携わる数少ない心理士として、より適切にトランジションが行われ、てんかん診療に貢献できるように研究を積み重ねていきたいです。

末筆ながら、この度の受賞につきまして、改めて感謝申し上げます。これを励みに、今後ますます精進してまいります。

Menstrual symptoms, coping behaviors, and athletic performance in female athletes: The moderating effect of self-compassion

筑波大学大学院 山本幸穂



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名誉ある賞をいただき、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、調査にご協力いただいた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、女性アスリートの月経随伴症状への対処行動の発現において、セルフ・コンパッション(SC)が果たす役割を検討しました。女性アスリートの中には、月経随伴症状によるパフォーマンスの低下を経験しながらも、適切な対処を行わない者が一定数存在します。その背景には、症状の深刻度だけでなく、自分自身への厳しい態度が関与していると指摘されています。そこで本研究では、自分への思いやりを意味する心理特性であるSCに着目し、月経随伴症状と対処行動との関係性をSCがどのように調整するのかを明らかにしました。その結果、SCの肯定的因子(自分への思いやりの傾向)が対処行動を促進し、否定的因子(自己批判的傾向)が

対処行動を抑制することが示されました。さらに、月経随伴症状の程度が強い場面においてSCの影響がより顕在化するという交互作用も確認され、症状への効果的な対処には、女性アスリート個々人の心理的資源としてのSCを考慮した支援が重要であることが示唆されました。

本研究の成果を、第16回国際スポーツ心理学会にてポスター発表いたしました。国際的な場で多様な背景を持つ研究者と議論を交わすことで、女性アスリートの健康課題に対する関心の広がりを実感し、研究の社会的意義を再確認する貴重な経験となりました。本研究は、月経随伴症状を抱えるすべての女性の健康とwell-beingの向上につながる研究であると考えております。今後は、SCに基づく具体的な介入プログラムの開発や、対処行動の継続性を支える支援のあり方の探求に取り組んでまいります。今回の受賞を励みに、女性の健康を支える研究を積み重ねていきたいと思っております。

Health Psychologist 2026.7

ヘルス・サイコロジスト NO. 100

発行 編集・発行 本部事務局	2026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 〒102-0094 東京都千代田区紀尾井町3番12号 紀尾井町ビル7階 (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、専門の研究者ー心理学、医学、教育学、社会福祉学、看護学、栄養学、体育学、公衆衛生学、生物学などの領域ーはもちろん、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。