

一般社団法人 日本健康心理学会  
認定健康心理士  
資格申請の手引き



2025 年改訂版

## 認定健康心理士資格の意義と役割

WHOによれば、健康は基本的人権の一つとして捉えられている。健康心理学は、個人、組織、地域社会の健康と疾病の予防や対策のために、心理学の知識と方法を応用する学問として1978年にアメリカで確立された。

日本健康心理学会は、1988年に設立され、その後着実にすそ野を広げている。

学術大会開催や機関誌の発行をはじめとした日本健康心理学会のさまざまな活動の一環として、健康心理学の立場から心身の健康問題に対処できる実践的な技能を持った人材の養成が必要と考えられるようになった。そして「認定健康心理士」の資格認定制度が1996年に発足した。この制度の目的は「健康心理学を通して国民の健康の向上に貢献し、健康心理学の研究と実践の進歩と発展に資するとともに、健康心理学の専門家の養成をはかるため、健康心理学について一定の学識と技能を有する者に対し、日本健康心理学会認定健康心理士の称号を付与し、その資格の認定を行なうことにある。」（規則第1条）

健康心理学についての学びを深めて、これまでに資格認定を受けた多くの健康心理士が、医療、企業、学校教育、福祉、保健、行政、司法矯正などの多様な現場で、健康心理学の実践活動を行っている。

急速に変化し、複雑化が進むとともに、少子高齢化が深刻化する現代社会では、人々のストレスは増え、生活習慣病が大きな問題となっている。こうした社会状況においては健康に対する総合的な対応が求められており、健康心理士への社会的関心は、高まる傾向にある。今後健康心理士の活動の場はさらに拡大することが想定され、その活躍は大いに期待できる。

一般社団法人 日本健康心理学会

## 目次

### 認定健康心理士資格の意義と役割

#### I 資格認定制度の概要

- 1 資格認定制度について
  1. 資格認定制度の概略
  2. 認定健康心理士制度発足の経緯
  3. 認定健康心理士資格の効用
- 2 認定健康心理士の資格取得の流れ
  1. 資格申請条件
  2. 資格審査について
  3. 試験科目および受験料について
  4. 資格認定の申請方法
- 3 認定健康心理士の資格の更新または昇格について
  1. 資格の更新または昇格
  2. 資格更新条件
  3. 資格の昇格
  4. 資格更新・昇格の申請方法
- 4 研究業績、大会・研修会への参加、実践活動の評価表

#### II 認定健康心理士ガイド

1. いま、なぜ、健康心理士が求められるのでしょうか
  1. 健康心理学とは
  2. 認定健康心理士とは
  3. 健康心理カウンセラーとは
- 2 健康心理士はどのような仕事をするのですか
  1. 健康心理士の活動の分野と活動例
  2. 健康心理士の関わる対象と活動例
  3. 健康増進のための援助
  4. 健康心理行政への関わり
  5. 健康心理学の研究と教育
- 3 どうすれば健康心理士の資格がとれますか

#### ◇ 認定健康心理士についてのQ & A

#### ◆ 資格申請手続きの流れ

#### 資格認定制度に関する諸規則

- 一般社団法人日本健康心理学会認定健康心理士制度規則
- 一般社団法人日本健康心理学会認定健康心理士資格認定細則
- 一般社団法人日本健康心理学会認定健康心理士資格認定手続き細則
- 一般社団法人日本健康心理学会認定健康心理士倫理規程

## I 資格認定制度の概要

### 1 資格認定制度について

#### 1. 資格認定制度の概略

##### (1) 制度の目的（規則第1条）

この制度は健康心理学を通して国民の健康の向上に貢献し、健康心理学の研究と実践の進歩と発展に資するとともに、健康心理学の専門家の養成をはかるため、健康心理学について一定の学識と技能を有する者に対し、認定健康心理士の称号を付与し、その資格の認定を行うことを目的とするものである。

##### (2) 資格認定者（規則第2条）

資格認定は日本健康心理学会の認定健康心理士制度規則に基づいて行われる。

##### (3) 認定健康心理士の種別と呼称（規則第3条）

認定健康心理士の種別は「健康心理士」「専門健康心理士」「指導健康心理士」の3種である。

なお、専門健康心理士、指導健康心理士は「健康心理カウンセラー」と称することができる。

##### (4) 認定健康心理士の業務（規則第4条）

健康心理士は、専門業務を行うための準備を行う。専門健康心理士は、健康心理に関する職場等において健康心理学の研究を行ない、観察・テスト・面接など健康心理アセスメントと健康心理カウンセリング、健康教育プログラムの作成実施に当たる。指導健康心理士は、健康心理の研究と教育および実践を進展・普及させるために貢献し、必要なときには健康心理学に関連する問題について行政に報告し、健康心理士、専門健康心理士のスーパービジョンに当たる。

#### 2. 認定健康心理士制度発足の経緯と変遷

日本健康心理学会が1988年に設立されて以来、健康心理学の立場から心身の健康問題に対処できる専門的技能をもった人材を養成することを目指してきた。

そこで、日本健康心理学会では、「資格問題検討委員会」を1994年（平成6年）1月に設置し、以来、常任理事会ならびに理事会との緊密な連携のもとに、2年有余にわたって慎重に審議を重ねた。その結果、1996年11月4日、日本健康心理学会総会において決議され、同日付をもって「認定健康心理士」に関する規則、細則、資格認定・更新手続細則、健康心理士倫理規定、倫理委員会規則、資格認定委員会規則、研究業等評価表を決定し施行してきた。2004年3月一部の大学学部、大学院において健康心理学科、専攻等を卒業・修了する状況のなかで諸規則を改定し、試験制度を導入することになった（2003年11月2日理事会）。さらに手続きの明確化のために細則の見直しを行った（2012年6月24日理事会）。そして継続してきた経過措置を終了し、細則を一元化した（2013年4月27日理事会）。その後制度の見直しを行い、規則および細則を改定した（2018年6月23日社員総会）。さらに認定校の資格取得手続きを整理し、細則を改訂した（2023年10月24日理事会）。2024年に

は、公認心理師資格保有者の資格取得手続きを新たに設け、細則を改訂した(2024 年 10 月 10 日理事会)。

### 3. 認定健康心理士資格の効用

#### (1) 認定健康心理士の活動内容（業務）（規則第 4 条）

健康心理士は心理学的立場から健康の向上と維持およびその阻害要因の防除を目的とした専門業務を行うための準備を行う。専門健康心理士や指導健康心理士は、専門業務を行うとともに、健康心理士に対してスーパービジョンを行うこともできる。

#### (2) 資格と免許について

日本健康心理学会の認定健康心理士の認定は「資格」の認定であって「免許」ではない。

医師免許所持者が医療行為を、自動車運転免許所持者が自動車の運転を行えるように、免許は一定の「業務」の遂行に関して与えられるものである。これを「業務独占」といい、それぞれ医師法、道路交通法などの法律に基づいている。これに対して「資格」は「A 大学 B 学部 C 学科卒業」のように、その個人の技術や経験を認定するもので、特定業務の「独占」を保証するものではない。

しかし、認定健康心理士の業務独占が法的に確立されていない現状では、他の免許により独占されているものを除き、健康指導にかかわる諸活動にたずさわることができる。

健康心理学の知見をもち、専門的技能や経験をもつ専門家としての職務を遂行することは、これからの社会に期待される。現時点では、日本健康心理学会によって認定される「資格」としての「認定健康心理士」であるが、広く健康に関する知見と技能をもってその実績を高め、近い将来に健康管理に関する専門家として社会に定着することを目指している。

## 2 認定健康心理士の資格取得の流れ

### 1. 資格申請条件

#### (1) 健康心理士（細則第 2 条）

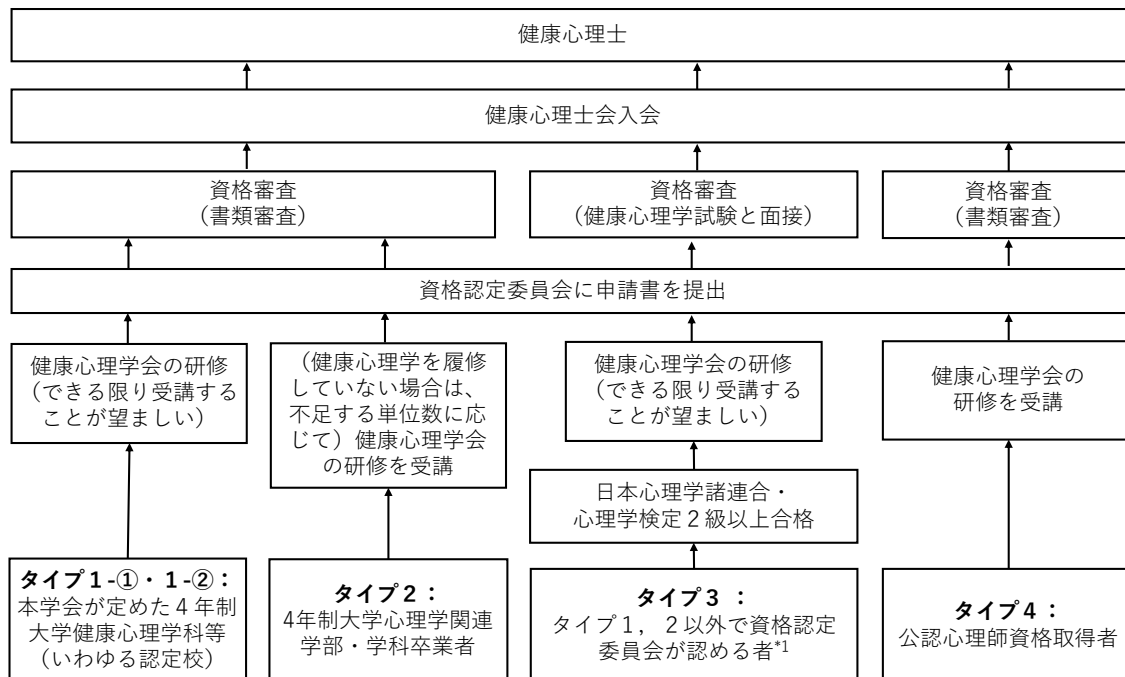
学校教育法に定める 4 年制大学の卒業生およびそれに準じる者で、下表 (P6~7) に定めるいずれかの条件を満たす者であること。

**学会が認定するカリキュラムを有する大学（認定校）の申請：**

| 申請タイプ      | タイプ1－①                                                                                                                                                         | タイプ1－②                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 申請条件       | <p>本学会が健康心理学修得の基準として示している大学学部のカリキュラム（p.22～p.24 の（1）健康心理学基礎科目（A～E 領域）および「（2）健康心理学専門必修科目群（F から J の 5 領域）」を含んだ健康心理学科等を卒業した者は、別に定める資格認定委員会実施の書面による資格審査に合格すること。</p> | <p>本学会の資格認定委員会が認定するカリキュラムを含んだ健康心理学科等を卒業した者は、カリキュラム（以下Ⅰ～Ⅲすべて）を履修したことを証明する書類を提出し、資格認定委員会実施の書面による資格審査に合格すること。</p> <p>Ⅰ 公益社団法人日本心理学会認定の認定心理士（以下、認定心理士）資格取得に必要な科目<sup>（注1）</sup>、もしくは公認心理師資格取得に関連する学士課程履修科目<sup>（注2）</sup></p> <p>Ⅱ 「健康心理学 2 単位」<sup>（注3）</sup></p> <p>Ⅲ 「健康心理学関連科目 2 単位以上」<sup>（注4）</sup></p> <p>◆注1：認定心理士資格取得に必要な科目の履修については、2014 年度改訂版を適用とするが、心理学実験実習科目は 2 単位までで可とする。すなわち、b:心理学研究法領域からは 4 単位以上、c:心理学実験実習からは 2 単位が必要となる。これ以外は認定心理士の資格取得条件と同じとする。<br/> <a href="https://psych.or.jp/qualification/standard_new/">https://psych.or.jp/qualification/standard_new/</a>を参照のこと。</p> <p>◆注2：公認心理師資格取得に関連する学士課程科目の履修については、厚生労働省が定める公認心理師のカリキュラムを適用する。<br/> <a href="https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-12200000-Shakaiengokyokushougaihokenfukushibu/0000174192.pdf">https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-12200000-Shakaiengokyokushougaihokenfukushibu/0000174192.pdf</a> を参照のこと。</p> <p>◆注3：「健康・医療心理学」を「健康心理学」の履修と読み替えることができる。</p> <p>◆注4：「健康心理学関連科目」とは、p.22 から p.24 の「（2）健康心理学専門必修科目群（F から J の 5 領域）」の科目とする。（健康心理学専門必修科目と類似の科目の認定については資格認定委員会が個別に審査・認定を行う。）</p> |
| 審査形態       | 書類審査                                                                                                                                                           | 書類審査                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 提出書類<br>費用 | <a href="https://kenkoshinri.jp/pdf/application_01.xlsx">https://kenkoshinri.jp/pdf/application_01.xlsx</a>                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

■認定校以外の大学出身者／それ以外の個人による申請：

| 申請タイプ      | タイプ2：                                                                                                                                                                                                                                                                    | タイプ3：                                                                                                                                                                                                                                              | タイプ4：                                                                                     |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 対象者        | 認定校以外の心理学関連学部・学科卒業生による申請                                                                                                                                                                                                                                                 | タイプ1,2以外で資格認定委員会が認める者                                                                                                                                                                                                                              | 公認心理師資格取得者                                                                                |
| 申請条件       | 認定心理士資格取得に必要な科目、もしくは公認心理師資格取得に関連する学士課程履修科目を配置しているが「健康心理学」や「健康心理学関連科目」を開講していない大学の出身者は、タイプ1-②から不足する単位数に応じて日本健康心理学会が主催する研修会を受講する。2単位不足の場合は6点以上、4単位不足の場合は12点以上の研修を受講する（点数の計算、p.13を参照）。<br>認定心理士または公認心理師のカリキュラムを履修したことを証明する書類に加えて、研修の受講を証明する書類を資格審査出願の際に提出し、書面による資格審査に合格すること。 | 心理学関連学科以外の学部学科等を卒業した者、もしくは健康心理学関連職場（関連職場についてはp.15参照）で5年以上の経験を有する者、その他資格認定委員会が申請を認める者は、日本心理学諸学会連合・心理学検定2級以上（日本心理学諸学会連合ホームページ「心理学検定」参照 <a href="http://www.jupaken.jp/">http://www.jupaken.jp/</a> ）に合格し、資格認定委員会が実施する資格試験（健康心理学の試験と面接試験等を含む）に合格すること。 | 公認心理師資格取得者は、登録証（コピー可）を提出し、日本健康心理学会研修委員会主催の研修会（3コマ、ポイント数6点以上）を受講する（研修会の参加については証明書を添付すること）。 |
| 審査形態       | 書類審査                                                                                                                                                                                                                                                                     | 書類審査、筆記試験、面接                                                                                                                                                                                                                                       | 書類審査                                                                                      |
| 提出書類<br>費用 | <a href="https://kenkoshinri.jp/pdf/application_02-04.xlsx">https://kenkoshinri.jp/pdf/application_02-04.xlsx</a>                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                           |



\*1 4年制大学心理学関連学科以外の出身者または健康心理学関連職場経験5年以上の者

図1：健康心理士資格取得の手続き

## (2) 専門健康心理士（細則第3条）

次の各号をすべて満たすものとする。

① 本学会の名誉会員、正会員で会員としての義務を果たし、会員たるにふさわしい者であること。

②新規申請の場合は以下のいずれかを満たす者であること。

イ. 本学会が大学院修士課程の健康心理学修得の基準として示しているカリキュラムを含んだ大学院健康心理学専攻等を修了した者は、資格認定委員会が実施する資格審査（面接試問等を含む）に合格すること。この場合大学院在学中または大学院卒業後に90時間相当の実習または職場経験を経なければならない。また、心理学系以外の学部出身者は日本心理学諸学会連合・心理学検定（2級以上）合格が望ましい。

ロ. イ.以外の大学院修士課程の心理学専攻等を修了した者は、資格認定委員会が実施する資格試験（健康心理学の試験と面接試問等を含む）に合格すること。この場合大学院在学中または大学院卒業後に90時間相当の実習または職場経験を経なければならない。また、心理学系以外の学部出身者は日本心理学諸学会連合・心理学検定（2級以上）合格が望ましい。

ハ. 健康心理学関連研究機関（公共機関等）で研究職、教育職として5年以上勤務した者（常勤・非常勤は問わない）は、資格認定委員会が実施する審査（うち研究業績30点以上）に合格すること（点数については、p.13を参照）。

③健康心理士の資格取得後5年以上経過し、専門健康心理士への資格昇格を申請する場合は、以下のいずれかを満たす者であること。

- ニ. 専門健康心理士資格試験受験までに 5 年以上健康心理学関連の職務経験を有する者は、資格認定委員会が実施する資格審査（職務経験審査ならびに面接試問等を含む）に合格すること。または、健康心理士の資格取得後 5 年以上経過し、その間に評価表に照らして 10 点以上の健康心理学関連の研究業績を有し、資格認定委員会が実施する審査に合格すること。
- ホ. 健康心理士の資格取得後 5 年以上経過し、その間日本健康心理学会または健康心理士会が主催する研修会に 5 回以上参加し、日本健康心理学会大会に 1 回以上参加した上で資格認定委員会が実施する資格審査（健康心理学筆記試験ならびに面接試問等）に合格すること。

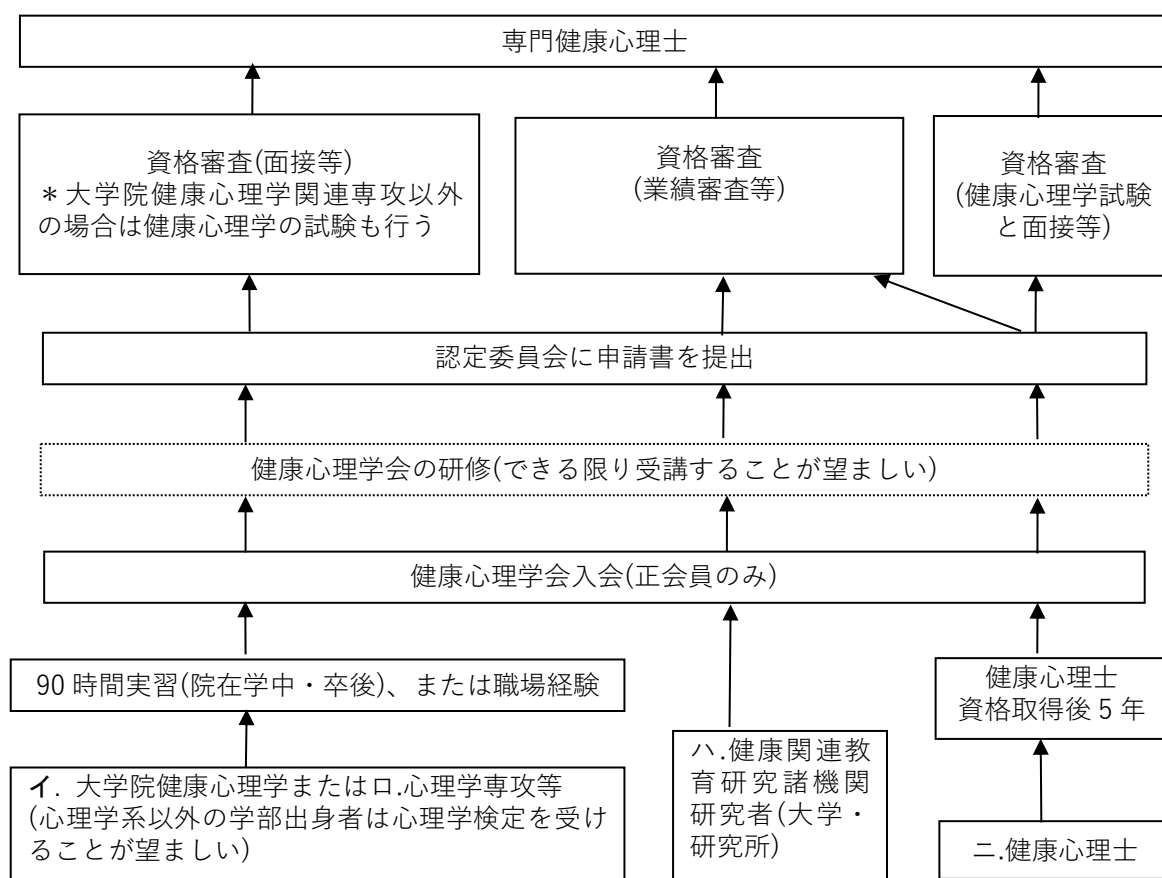


図 2：専門健康心理士資格取得の手続き

### (3) 指導健康心理士（細則第 4 条）

次の各号をすべて満たすものとする。

- ① 本学会の名誉会員、正会員で会員としての義務を果たし、会員たるにふさわしい者であること。
- ② 専門健康心理士資格取得後 5 年以上が経過していること。
- ③ 専門健康心理士資格取得後、別に定める研究業績表にしたがって 2 つ以上の健康心理学関連の著書、論文があること。
- ④ 専門健康心理士取得後スーパービジョン等指導の経験があること。

- ⑤ 資格認定委員会が実施する申請者としての資格審査に合格すること。
- (4) 図 1 または図 2 に示された資格取得の手続きの各条件に該当しない場合は、資格認定委員会に問い合わせること。

## 2. 資格審査について

資格審査は一般社団法人日本健康心理学会の資格認定委員会が行う。

## 3. 資格認定の申請方法

### (1) 資格認定の申請（資格認定手続き細則）

- ①健康心理士は本学会の会員でなくても資格取得は可能であるが、専門健康心理士・指導健康心理士の資格認定を希望する者は、一般社団法人日本健康心理学会に入会していることが条件となる。そのうえで資格認定委員会から所定の書類等を入手し、所定事項を記入して申請書類を作成し、審査料を添えて資格認定委員会に提出する。
- ② 資格認定委員会から資格認定について合格の通知を受けた者は、登録料を納めること。資格認定委員会で合格となれば、認定健康心理士名簿に氏名が登録されるとともに、それぞれの資格に応じた認定証が交付されて、それぞれの資格に応じた認定健康心理士の資格を取得したことになる。また、健康心理士資格取得者は、必ず健康心理士会に入会し、終身会員として会費 2 万円を支払うものとする。
- ③ 申請に必要な書類は次のものである。
- 1) 必要書類
- (ア) 所定の資格認定申請書
- (イ) 所定の研究業績表（研究業績評価表に照らして自己採点を記入する。）
- (ウ) 所定の履歴書

### (2) 認定審査料、登録料（認定手続き細則第 4 条）

認定審査料、登録料は、認定審査料 1 万円、認定登録料 3 万円である。

但し、本学会が健康心理学修得の基準として示している大学院・大学学部のカリキュラムを含んだ健康心理学科等を卒業または修了し、それぞれの資格を申請して合格したものに対しては、審査料 5 千円、登録料 1 万円とする。受験料は別に定める。なお、更新・昇格の際は審査料 1 万円（登録料は無料）とする。

## 4. 試験科目および受験料について

経歴のタイプ別によって試験科目が異なるが、健康心理学の筆記試験の内容は、健康心理学概論、健康教育概論、健康心理カウンセリング概論、健康心理アセスメント概論が含まれる。

面接および筆記試験が課される場合には、審査料と別に受験料の払い込みが必要になる。受験料は、面接のみ 7 千円、面接と試験 1 科目 1 万円である。

### 3 認定健康心理士の資格の更新または昇格について

#### 1. 資格の更新または昇格（規則第8条、資格認定手続き細則第1条）

- ①資格の更新：健康心理士認定証の有効期間は定めないものとする。専門健康心理士、指導健康心理士認定証の有効期間は5年とし、一定の手続きを経て更新することができる。
- ②専門健康心理士への昇格：健康心理士として5年が経過し、一定の手続きを経たものは専門健康心理士へ昇格することができる。昇格を希望する者で、日本健康心理学会会員でないものは、正会員にならなくてはならない。
- ③指導健康心理士への昇格：専門健康心理士として5年が経過し、一定の手続きを経たものは指導健康心理士へ昇格することができる。
- ④更新・昇格のために必要な条件は次の通りであるが、日本健康心理学会に積極的に関与し、大会および研修会に参加することが求められる。

#### 2. 資格更新条件（細則第6条）

##### （1）専門健康心理士

次の各号をすべて満たすものとする。

- ① 学会の正会員であること。
- ② 5年間の研究業績等が p.13 の研究業績等評価表に照らして10点以上あること。p.13の研究業績等評価表上段「1.研究業績」の他に下段「2.大会・研修会への参加」の得点、「3.実践活動」を含めることができる。実践活動はカウンセリングの実施、健康心理学の講義担当、セミナーでの相互研修、スーパービジョンをうけた経験およびスーパーバイザーとしてスーパービジョンを実施した経験などで、内容を明記した自己報告書を提出する。
- ③ 資格認定委員会の審査に合格すること。

##### （2）指導健康心理士

次の各号をすべて満たすものとする。

- ① 本学会の正会員であること。
- ② 5年間の研究業績等が p.13 の研究業績等評価表に照らして10点以上あること。p.13の研究業績等評価表上段「1.研究業績」の他に下段「2.大会・研修会への参加」の得点、「3.実践活動」を含めることができる。実践活動はカウンセリングの実施、健康心理学の講義担当、セミナーでの相互研修、スーパーバイザーとしてスーパービジョンを実施した経験などで、内容を明記した自己報告書を提出する。
- ③ 資格認定委員会の審査に合格すること。

#### 3. 資格の昇格

「健康心理士」から「専門健康心理士」への資格昇格は資格認定細則第3条、「専門健康心理士」から「指導健康心理士」への資格昇格にあつては第4条の条件をそれぞれ満たさなければならない。前項「2 認定健康心理士の資格取得の流れ」を参照のこと。

#### 4. 資格更新・昇格の申請方法

##### (1) 資格更新・昇格の申請（資格認定手続き細則）

① 資格認定を希望する者は、学会ホームページで資格申請の手引きを確認したうえで、申請書類をダウンロードし、所定事項を記入して申請書類を作成し、審査料（更新の場合は更新審査料、昇格の場合は昇格審査料）を添えて認定委員会に電子申請にて提出する。

② 申請に必要な書類は次のものである。

（ア）所定の資格認定申請書

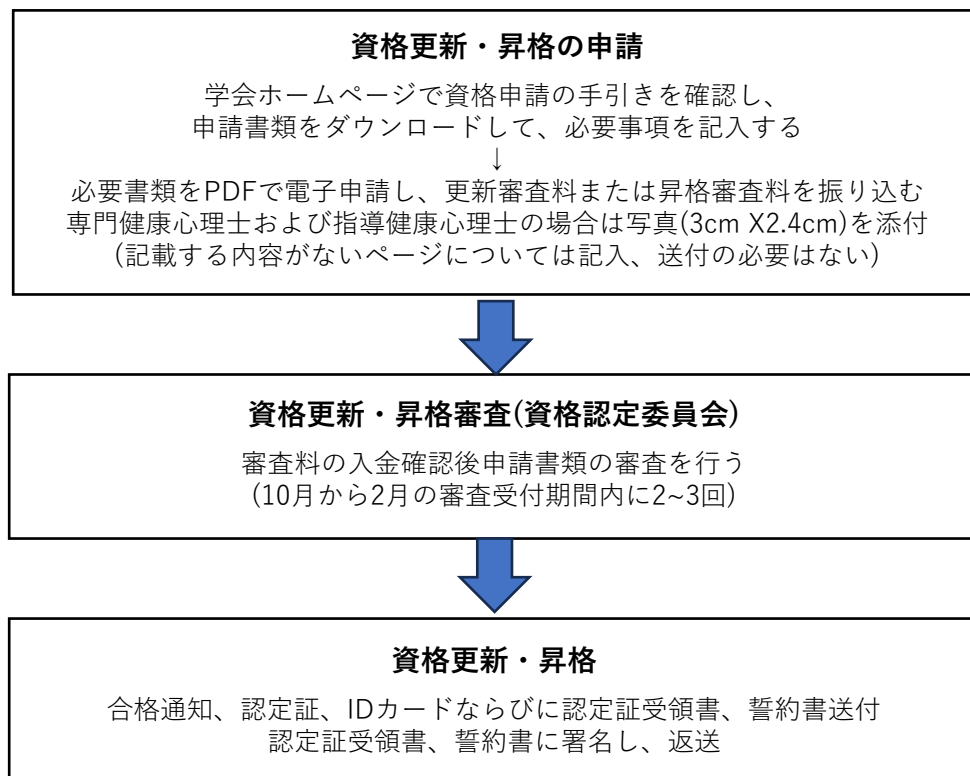
（イ）所定の研究業績表（研究業績評価表に照らして自己採点を記入する。）

（ウ）所定の履歴書

##### (2) 資格更新・昇格の審査料（認定手續細則第4条）

資格更新・昇格の審査料は、1万円で登録料は無料である。

#### ◆資格更新・昇格申請手続きの流れ



\* 資格認定委員会は10月から2月の審査受付期間内に2~3回開催する。場合によっては時間がかかることがある。その場合、更新・昇格の審査結果が届くまで現在の認定証・IDカードは有効である。

◆資格申請 新規・更新・昇格審査料、資格申請の手引き代の振込先

ゆうちょ銀行 一般社団法人 日本健康心理学会資格認定委員会

口座記号番号：00120-4-359482

(他金融機関からの振込用口座番号：店番号 019(ゼロイチキュウ) 当座 0359482)

4 研究業績、大会・研修会への参加、実践活動の評価表 (表中の数字は点数)

(1) 研究業績 (公刊されたものに限る)

|                         | 単著または筆頭著者 |      | 共著次席以下 |      |
|-------------------------|-----------|------|--------|------|
|                         | 学術的       | 準学術的 | 学術的    | 準学術的 |
| 本学会機関誌                  | 5         | —    | 4      | —    |
| 他学会機関誌                  | 5         | —    | 4      | —    |
| その他の論文                  | 3         | 2    | 2      | 1    |
| 著書                      | 5         | 4    | 4      | 3    |
| 訳書                      | 4         | 3    | 3      | 2    |
| 事例 (症例) 研究              |           |      |        |      |
| 本学会機関誌                  | 3         | 1    | 1      | 1    |
| 他学会機関誌                  | 3         | 1    | 1      | 1    |
| その他上記に準ずるもの             | 1         | 1    | —      | —    |
| 実践研究 (上限得点 1 点、非出版物でも可) | 1         | 1    |        |      |

(2) 大会・研修会への参加 (注1)

|                                                                                      |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 日本健康心理学会大会 (これに準じ資格認定委員会が認めるものを含む)                                                   |   |
| 口頭発表・ポスター発表                                                                          | 2 |
| 講演                                                                                   | 3 |
| シンポジウム司会                                                                             | 1 |
| シンポジウム話題提供                                                                           | 2 |
| シンポジウム指定討論                                                                           | 1 |
| 大会参加等                                                                                | 1 |
| 大会シンポジウムのうち資格認定委員会認めるものへの参加                                                          | 1 |
| 日本健康心理学会研修委員会主催研修会 (これに準じ研修委員会が認めるものを含む) への参加<br>研修会の参加点数は 1 コマ 1.5 時間につき 2 点を基準とする。 |   |

\*大会、研修会等の参加については証明書を添付すること

◆注1：評価の際には、年次大会・研修会へ参加することが求められる。

(3) 実践活動

上記 (1)、(2) の点数は自己評価して申請することになっているが、実践活動については申請用紙の様式 5・様式 6 の該当欄に例示にならってその内容を明記する。実践活動の点数については、資格認定委員会において他の活動実績と併せて総合的に判断する。

## Ⅱ 認定健康心理士ガイド

### 1 いま、なぜ、健康心理士が求められるのでしょうか

健康で心豊かに生きることは、すべての人々の願いであります。健康とは単に病気にかかっていないか虚弱でないということだけではなく、身体的、精神的、社会的に良好な状態にあるということです。複雑化し、かつ変化の激しい現代社会で人々はストレスにさらされ、それへの対処を迫られ、適応できずに不健康な症状を示すものも少なくありません。

近年、病気そのものの構造が変化してきました。以前は伝染病などの感染が死因の中心でしたが、最近ではがん（悪性新生物）、心疾患などの生活習慣病が大きな比重を占めています。その予防に当たっては、健康に対する危険因子を日常生活のなかでコントロールし、ライフスタイルを調整することがますます大切になってきました。

一方、高齢化社会を迎え、加齢とともに不健康になる人の割合も増加しています。国民医療費は増大し、各健康保険組合は、財政的危機に陥っています。

このような状況のなかで人々は自分の健康を維持・増進し、病気を予防することによって、日常の生活の充実感や生きがい感を求めています。1980年代に欧米において、健康の維持・増進のためにも、疾病の予防と健康の回復のためにも、心理学の知識と技術が欠かせないことが明らかになって健康心理学が台頭しました。わが国においても日本健康心理学会が設立されて35年になります。健康心理学について一定の学識と技能をもった会員も増加しましたので、健康心理学の専門的立場から健康増進に関するこうした社会的要請に応える必要があります。

#### 1. 健康心理学とは

健康心理学は、健康の維持・増進と疾病の予防、健康の回復のために心理学の人格・認知・学習・動機づけ・情動・行動などの理論・知識・技術を研究し、それを用いて生活習慣や行動の変容と改善をはかる科学です。

つまり、健康心理学は健康の維持・増進に対する心理学的影響、疾病の予防と治療に関係する心理学的要因の研究、病気になったときの人びとの反応の仕方の理解などに役立つ心理学のことです。健康心理士はこれらの研究と同時に健康の増進と回復のための実践をも支援します。

#### 2. 認定健康心理士とは

認定健康心理士とは、健康心理学の立場から人々の健康を維持・向上し、健康を阻害している要因を除くための研究と教育および実践を行う役割をもっています。あわせて、国民の健康に関する行政について健康心理学からの助言や勧告などを行います。

#### 3. 健康心理カウンセラーとは

健康心理カウンセラーとは、健康心理学の知識をもち、専門的訓練を受けた専門家として、相談者が自分の健康に必要な行動や生活習慣の改善に気づき、自らの意思で健康行動を

実行できるように効果的に援助する人であります。いいかえれば、ライフスタイルの改善を促進し、相談者の QOL (Quality of Life) を高めるための援助者のことであります。

## 2 認定健康心理士はどのような仕事をするのですか

### 1. 認定健康心理士の活動の分野と活動例

個人または集団の健康の維持・増進と疾病の予防、健康の回復に関わる健康心理学の研究・教育および実践は、人間生活のあらゆる分野にわたって行われなければなりません。その分野は、家庭、学校、地域社会、職場、医療、矯正・司法、福祉など広汎にわたります。各々の分野での活動例を示すと次のようになります。

|       |                                                |
|-------|------------------------------------------------|
| 家庭    | 家族の栄養、食生活習慣、睡眠、基本的生活習慣の形成                      |
| 学校    | 健康生活についての知識と安全な生活をするための能力・態度の養成                |
| 地域    | 社会住民の健康増進、健康管理、疾病予防                            |
| 職場    | 従業員の健康増進を目指した指導、減量プログラム<br>ストレスマネジメント、フィットネス増進 |
| 医療    | 患者心理への適切な対応、闘病への動機づけ、患者家族への健康教育                |
| 矯正・司法 | 非行少年、受刑者およびその家族に対する健康指導と介入                     |
| 福祉    | 児童福祉、障害者福祉、高齢者福祉での健康指導                         |

これらの領域では、医師、保健師、看護師、心理カウンセラー、ソーシャルワーカーらと協力して、健康心理学の立場から貢献することができます。

### 2. 認定健康心理士の関わる対象と活動例

認定健康心理士が、研究・教育・実践を行う対象は、個人または集団として乳幼児から高齢者までの各年齢段階にわたっていますが、それぞれの年齢段階での活動内容を例示すると次のようになります。

乳幼児 ― 母子保健指導

児 童 ― 健康習慣の形成、学校保健、安全教育

青 年 ― 交通安全、飲酒・喫煙・性行動・薬物乱用、AIDS 予防等に対する指導

成 人 ― 生活習慣の予防、肥満防止、ストレスマネジメント

老 年 ― 高齢者特有の心理的問題の援助、支援ネットワークの形成、終末期の心理的ケア

### 3. 健康増進のための援助

#### (1) 心理アセスメント

健康に影響する危険因子、ライフスタイル、パーソナリティ、生活環境などを心理学的に評価する。

- ① 危険因子のアセスメント…………… 喫煙、飲酒、食行動、肥満などの評価をする。
- ② ライフスタイルアセスメント…… 行動の要素をリストアップし、改めるべきライフスタイルをとりあげる。
- ③ パーソナリティアセスメント…… 不健康行動の統制・改善と健康行動の習慣化に係のあるパーソナリティの診断をする。
- ④ 環境アセスメント …………… 不健康行動を導いている環境因子をリストアップし、変容可能な順に優先順位をつける。

## (2) 健康行動強化プログラムの作成

何か不健康行動を起こす動機づけになっているか、その行動を実現させる条件は何か、そして、その行動が継続して止められないようにしている要因は何かを分析する。それにもとづいて、どのような行動をいつまでに、どのようにして変えるかプログラムを作成します。

## (3) 健康心理カウンセリングおよび心理療法

健康心理カウンセラーは、クライアントが健康行動改善のためのプログラムを実践するのを援助・指導し、ときに介入します。カウンセラーは来談者中心カウンセリング、意志決定のためのカウンセリング、行動カウンセリング、心理療法、認知行動療法、自律訓練法などの諸方法を用います。効果評価はプログラムの初期に経過評価、中期には行動に影響を与えている諸要因の影響評価、最後に健康と生活の質にどのような改善がみられたか結果評価を行います。効果が十分でない時は、プログラムを修正して、再び繰り返します。

## (4) 疾病予防への関わり

健康を脅かす危険因子の発見は疾病予防の第一歩です。病気や不健康の状態が起こらないように予防するためには、危険因子の統制方法を教え、その実行を指導することが必要です。病気の早期発見や健康回復のための生活指導、心理指導は、医療関係者との連携のもとに行われます。

## (5) 健康教育の実践

健康の維持・増進のために生涯に亘って、あらゆる生活場面で健康にかかわる知識・技術の普及と教育を行います。

## 4. 健康心理行政への関わり

認定健康心理士は健康心理学の知見と技術をもって、ヘルスケアシステムの構築、運営にも積極的に参加し、提言・勧告を行うことが大切です。今後は健康心理士が広く健康行政の職域に進出して貢献することが期待されます。

## 5. 健康心理学の研究と教育

認定健康心理士は実践活動だけではなく、健康心理学の研究および教育活動を行い、健康心理学の発展に寄与することも重要な役割です。

研究課題の例を示すと次のようなものが考えられます。

- ① ストレスとストレス対処に関する心理的諸要因の研究

- ② ライフスタイルを行動変容の理論的研究と技法の開発
- ③ 医療関係専門家と患者・家族とのコミュニケーションの研究
- ④ 患者教育の研究
- ⑤ 健康問題についての心理的アセスメントの開発
- ⑥ 疾病予防と健康増進の研究
- ⑦ 健康教育の推進
- ⑧ 予測研究・介入研究、その他

### 3 どうすれば認定健康心理士の資格がとれますか

健康心理士になるためには、認定健康心理士の資格審査や資格試験に合格することが求められます。

本学会が認定する健康心理士には、健康心理士、専門健康心理士、指導健康心理士の三種類があり、専門健康心理士、指導健康心理士は健康心理カウンセラーと称することができます。それぞれの資格をとるためには、前記「認定健康心理士の申請について」で述べられている資格申請の条件があります（詳しくは資格認定細則を参照してください）。

## ◇認定健康心理士についてのQ & A

**Q1.**「認定健康心理士」の資格制度はどういうものですか。

わが国では医師、保健師、看護師などの免許制度は法律に基づいて、国の省庁や都道府県知事の認証によって実施されています。しかし、「認定健康心理士」の資格は日本健康心理学会が認定するもので、この制度は「健康心理学を通して、国民の健康の向上に貢献し、健康心理学の研究と実践の進歩向上をはかるとともに、健康心理学の専門家の養成をするため、健康心理学について一定の学識と技能をもった会員に認定の上、資格を与える」ことを目的としてつくられた制度です。

**Q2.**「認定健康心理士」と「健康心理カウンセラー」とは、どのように違いますか。

認定健康心理士とは、健康心理士、専門健康心理士、指導健康心理士を総称する名称であります。認定健康心理士制度規則第3条に「専門健康心理士」「指導健康心理士」は「健康心理カウンセラー」と称することができると規定されており、両者の間に資格上の差はありません。ただ、業務の内容として、認定健康心理士が、健康心理カウンセラーと称して活動する際には、健康教育プログラムの実施や健康心理カウンセリングなどの実践的活動が中心となります。

**Q3.**（財）日本臨床心理士資格認定協会の「臨床心理士」と「認定健康心理士」の違いを教えてください。

「臨床心理士」は心理臨床の専門家として、主として臨床の場で心理診断や心理療法を行っています。一方、「認定健康心理士」は健康の維持・増進のために健康心理学の立場から研究を行い、人々の生活習慣や行動の変容と改善をはかるための援助を行います。大まかにいえば、前者は不適応者の心を癒し、適応を助成するのに対し、後者（認定健康心理士）は主として健常者の健康増進、病者、障害者などの健康の回復と促進を援助することになります。一次予防の立場に立って健常者の健康生成をめざす点が基本姿勢です。

**Q4.**「認定健康心理士」の資格をとればどのような職場がありますか。

わが国の健康心理学は約35年の歴史をもつ学問であります。認定健康心理士の資格は法律に基づくものではなく、日本健康心理学会の認定によるもので、独立した職場はまだ獲得されていません。しかし、健康心理学に対する社会的なニーズは急速に高まっていますので、既に健康に関係する確立された職場で働いておられる保健師、看護師、栄養士、教員、養護教諭、企業の健康管理者、人事労務スタッフ、福祉職員、法務職員などの方々が健康心理士の資格をとって勉強されますと、必ず仕事の質が向上すると思います。私たちは健康に関する既存の職種の方々と協力して、健康心理学の立場から個人の健康問題や集団の健康増進、福祉活動に貢献したいと考えています。また最近大学や大学院に健康心理学科や健康

心理学専攻が設置され、健康心理学の研究や実践を志す人々が健康心理士の資格をもってそれぞれの職場に入り、活動を始めています。また既に資格をとった人々が、クリニックを開設したり、学校、病院、企業、福祉施設などで健康心理カウンセラーとして活躍しています。

**Q5.** 私はいま中学の「養護教諭」として勤務しています。健康心理士の資格をとればどのような役に立ちますか。

養護教諭は、教員の資格をもち、学校保健法に基づいて児童・生徒の健康管理、保健指導の仕事を進められていると思います。健康心理士の学校における活動は重なるところが多いようですが、あなたが健康心理士の資格をとり、健康心理学の知識と技術を応用すれば、その仕事は一層厚みを増すものと思います。ひきこもり、いじめ、不登校、暴力、非行行動などは生活習慣や心の健康と密接な関係があり、その指導に当っては健康心理学の知識や技術が有効であります。最近、養護教諭や教員の方の健康心理士資格申請が多くなっています。

**Q6.** 保健師や看護師が「健康心理士」の資格をとればどのようなメリットがありますか。

保健師や看護師は国家試験に合格し、保健婦助産婦看護婦法に基づいて公衆衛生・予防衛生的活動や保健指導、あるいは医師に協力して診断・治療・処置の介助、患者の世話、療養生活の指導に当たっておられるわけです。

現在のお仕事に加えて、健康心理士の資格をとり、健康心理学の知識と技術を学ばればあなたのお仕事は一層、質の高いものになります。一次予防において健康心理士の役割はますます重要です。将来、米国のように医療の領域でも健康心理、健康教育のスペシャリストが必ず必要になると思います。

**Q7.** 私は「産業カウンセラー」の資格をもっています。健康心理士の仕事は産業カウンセラーの仕事とどのようなところが違いますか。

産業カウンセラーは企業従業員のキャリアディベロップメントや職場生活についての悩みの相談を中心とした業務についておられると思いますが、健康心理士は従業員の健康への動機づけと行動変容の指導、企業の健康増進プログラムの作成とその実行・評価の援助、企業の健康関連施策への助言など健康問題に焦点をあてた活動をします。キャリアコンサルタントの仕事にも健康心理士の知識や技術は役立ちます。

**Q8.** 健康心理士や専門健康心理士の申請の条件の中に健康心理関連の職場経験を有する者（細則3条）という記載がありますが、その内容はどういうものですか。

健康心理に関する業務経験は、職場によって異なり、一義的に規定することはできませんが、職種の例をあげれば医師、看護師、保健師、養護教諭、企業の保健主事、大学での健康

心理学・保健学などの講義担当者、保健管理センターのカウンセラーなどいろいろあります。

職場の例をあげれば、病院、診療所、保健所、企業の健康管理室などの医療機関、学校の保健室、大学の保健管理センター、都道府県等の児童相談所、教育・療育相談センター等の相談機関、家庭裁判所、少年院、少年鑑別所等の少年法関連機関などがあります。最終的には、申請に基づいて資格認定委員会が判断することになります。

**Q9.** 私は看護学（または、栄養学、体育学系その他）の短期大学の卒業生ですが健康心理士の資格はとれますか。

心理学関係以外の専攻の方の資格取得を歓迎しますが、健康心理士はあくまでも健康心理学に基礎を置いていますので、一般社団法人日本健康心理学会認定健康心理士資格認定細則第2条②ハで述べたような条件を満たす必要があります。

**Q10.** 健康心理カウンセリングの内容について教えてください。

健康心理カウンセラーとしての業務を行うためにはカウンセリングの知識・技術を必要とします。

カウンセリング（健康心理カウンセリングを含むこと）に関する研修（講義と実習）には、本学会研修委員会が企画するカウンセリングに関する研修セミナーや関連他学会等での研修があります。たとえば来談者中心カウンセリングの研修実績はすべての相談の基礎としては重要ですが、健康心理カウンセラーとしてはそれだけでは十分ではありません。私たちはこれまで健康心理カウンセリングの講義や、実習としては認知行動カウンセリング、AT（自律訓練）カウンセリング、マイクロカウンセリング、TA（交流分析）カウンセリング、REBT（理性感情行動療法）などの実習を行ない、健康心理カウンセラーとしての技術の研修に努力しています。なお、本学会主催の研修セミナーでは修了後レポートの提出を求めて評価しています。

**Q11.** 現在取得している資格を一步進めて上位の資格をとるにはどうすればよいでしょうか。

専門健康心理士になるためには資格認定細則第3条、指導健康心理士になるためには同第4条の要件を満たす必要があります。認定委員会では資格認定細則の他に専門健康心理士の審査にあたっては、（ア）カウンセリングの技能に習熟していること、専門健康心理士としてふさわしい業務遂行能力を有するか否かを考慮し、指導健康心理士の審査にあたっては、（ア）研究意欲が積極的であり、研修頻度も高いこと、（イ）カウンセリングの技能にすぐれていること、（ウ）指導健康心理士としてふさわしい業務遂行能力や管理能力を有するか否か、を考慮することになっています。

**Q12.** 現在持っている資格を更新あるいは昇格にするためにはどうすればよいのでしょうか。それまでの間どのような勉強をすればよろしいのでしょうか。

更新については、資格申請の手引き、「3 認定健康心理士の資格の更新または昇格について」(p.10～p.12)をご覧ください。専門健康心理士と指導健康心理士の資格の更新または昇格にあたり、日本健康心理学会の年次大会に出席して研究発表をしたり、論文を書いたりする他、健康心理カウンセリングを行ったり、スーパーバイズを受けたり、実施するなどの実践活動を行い、自分で勉強して健康心理士としての資質を高めると同時に、本学会が企画する研修会に参加して実力をつけてください。専門健康心理士と指導健康心理士の資格は5年毎に更新しないと資格は無効になりますので注意してください。また、専門健康心理士と指導健康心理士の資格は、一般社団法人日本健康心理学会会員であることが要件となっておりますので、会員資格の維持にもご留意ください。

**Q13.** 資格認定委員会が行う審査とはどのようなものですか。

審査は提出書類に記載された事項を審査基準(資格取得条件)に照らして精査し、必要があれば健康心理学の筆記試験および面接試験を行ない健康心理士としての適否を審査します(図1・図2を参照してください)。

**Q14.** 申請書類に記載する研究業績は最近のものに限られますか。

健康心理学に関するものであれば、日本健康心理学会発足前に発表されたものは当然含まれますし、本学会および本学会以外の学会での研究業績、大会、研修会に参加された実績も含まれます(p.13 参照)。

**Q15.** 申請書類を提出後研究会参加の得点不足の通知を受けた時、どのようにすればよいですか。

点数は、研究業績等評価表に基づいて自己評価して提出していただきますが、認定委員会で審査します。他学会等の研修会で取得した単位(点数)も有効ですし、本学会でも今後継続的に研修会を開催しますので、参加してください。研修会で1.5時間の研修に出席すると2点を基準に換算します。

**Q16.** 健康心理士の資格をとるための申請方法を教えてください。

健康心理士の資格申請の場合、日本健康心理学会に入会しなくてはならないという条件はなくなりましたが、学会に入会して専門的知識を深め、また互いに研鑽するなど、学術的な活動を行っていくことを強く推奨します。申請方法については、本手引き p.5 から p.8 を参照してください。

**Q17.** 健康心理士の試験制度について説明してください。

4 年制大学での健康心理学科、心理学科卒業と同程度の知識と技術の修得を前提として試験制度を導入しました。したがって資格申請条件に欠ける者は、心理学検定 2 級以上の合格が必要となります。資格審査において健康心理学科等を卒業した者には書類審査のみの優遇措置が適用されます。それ以外の心理学科等を卒業した者は書類審査、心理学関連学科以外を卒業した者は心理学検定 2 級以上合格後、健康心理学の試験と面接試問を受けることになります。また、公認心理師資格取得者は、登録証（コピー可）を提出し、書類審査を受けます。さらに、日本健康心理学会研修委員会主催の研修会を受講する必要があります。詳細は本手引き p.5 から p.8 を参照してください。試験は原則として年 1 回実施する予定です。受験希望者は受験願書を提出してください。

**Q18.** 試験の準備はどのようにすればよいのですか。

「健康心理士」「専門健康心理士」の試験は客観テストと論述テストから構成されています。健康心理学の試験は、「健康心理学概論」「健康教育概論」「健康心理アセスメント概論」「健康心理カウンセリング概論」の各領域から出題されます。（本学会編の書籍も出版されていますので参考としてください。）

**Q19.** 4 年制の学部健康心理学科を設置して、「認定健康心理士」の資格を取得させたいと考えていますが、そのような科目を設置すればよいか教えてください。

以下の基準科目の設置、または本手引きの、「2. 認定健康心理士の資格取得の流れ」に記載されている要件を参考としてください。

大学等において認定健康心理士の資格を取得するために最小限必要な科目  
（合計 10 科目 20 単位・半期週 1 回 90 分授業で 1 科目 2 単位とする）

- （1）健康心理学基礎科目（A、B 領域は必修とし、C、D、E 領域から 2 領域を選び、各 1 科目合計 8 単位以上を取得すること）
  - A 領域： 心理学概論
  - B 領域： 心理学研究法
  - C 領域： 発達心理学、教育心理学、学習心理学、感情心理学、生理心理学
  - D 領域： 臨床心理学、人格心理学
  - E 領域： 社会心理学、組織心理学
- （2）健康心理学専門必修科目（F から J の 5 領域にわたり、各領域 1 科目以上、合計 10 単位以上必要とする）
  - F 領域： 健康心理学概論
    - 内容： 健康心理学の下位領域を網羅した講義。たとえば、健康心理学の意義、ストレス、心身症、慢性病、健康行動、ライフスタイル、健康とパーソナリティ、ヘルスケアシステム、健康心理アセスメント、健康心理カウンセリング

等、健康の維持・増進、疾病の予防と治療にかかわる内容を含んでいること。  
科目例：健康心理学概論、健康心理学、健康心理学入門等

G領域：健康教育概論

内容：生涯発達の各領域（児童・青年・中年・高齢期）と人間生活の各場面（家族・学校・地域・企業・医療等）での健康教育の意義とその計画・実施・評価の方法等の内容を含んでいること。

科目例：健康教育概論、健康教育、健康学習、健康保健学、地域保健学、企業内健康教育、医療場面での健康教育、生涯発達と健康教育等

H領域：健康心理カウンセリング概論

内容：一般カウンセリングでは、悩みや心の病気を持つ人の治療・援助を目的とするのに対して、健康心理カウンセリングは主として健康の維持・増進、疾病の予防や治療のための習慣形成・行動変容の援助・介入を目的としている。その立場に立った健康心理カウンセリングを支える基礎理論と技法および治療過程・事例等の内容を含んでいること。

科目例：健康心理カウンセリング、健康心理カウンセリング入門、健康心理相談論等

I領域：健康心理アセスメント概論

内容：健康心理アセスメントの基本的事項、アセスメントの目的・方法。各技法の特色・内容と適応症、倫理問題等についての講義

科目例：健康心理アセスメント、医療場面での心理的アセスメント等

領域：健康心理学基礎学習（健康心理カウンセリング実習と健康心理アセスメント実習の双方が含まれることが望ましい）

J領域：健康心理学基礎実習（健康心理カウンセリング実習と健康心理アセスメント実習の双方が含まれることが望ましい）

・健康心理カウンセリング実習

内容：一般カウンセリングの基本的技法を理解したうえで、ビデオ教材やロールプレーなどによる健康心理カウンセリングの実習、指導者が実施している健康心理カウンセリングの観察・参加、健康関連施設見学等を含んでいること。

健康問題の種類や症状に応じて、マイクロカウンセリング、行動カウンセリング、認知行動カウンセリング、交流分析、自律訓練法、理性感情行動療法等の技法を組み合わせて介入・指導できるための初歩的実習を含む。

科目例：マイクロカウンセリング、行動カウンセリング、認知行動療法、交流分析カウンセリング、自律訓練法、理性感情行動療法等

・健康心理アセスメント実習

内容：健康心理相談や介入、治療効果の測定等に用いる諸技法（健康感、抑うつ

傾向、タイプA性格、不安、ストレス等の測定・診断) についての実習を含む。

科目例：健康心理アセスメント実習等

(3) 健康心理学関連選択科目 (1 科目以上、2 単位以上習得すること)

領域：健康心理学の隣接領域の学問分野

科目例：医学概論、心身医学、精神医学、精神保健学、公衆衛生学、行動医学、疫学概論、看護学、健康と栄養、健康と運動、生理学、解剖学、バイオエシックス、社会福祉論、社会保障論、医事関係法規入門等

**Q20.** 大学院修士課程に健康心理学専攻あるいは健康心理学コースを設置して「専門健康心理士」の資格を取得させたいと考えていますが、どのような科目を設置すればよいか教えてください。

大学院修士課程健康心理学カリキュラム(2018 年度変更)

(当分の間旧カリキュラムも可とします。詳細は事務局にメールでお問い合わせください)

必修科目 (12 単位)

特論は講義形式、演習はゼミ形式、研究指導は修士論文の指導。( ) 内は単位数。

- ・健康心理学特論 (2)
- ・心の健康教育特論 (2)
- ・心理アセスメント特論 (2)
- ・心理支援特論 (2)
- ・健康心理学演習 1 (2) + 健康心理学演習 2 (フィールドワーク) (2)  
または心理実践実習 (4)
- ・研究指導 (修士論文)

選択科目 (合計 14 単位以上)

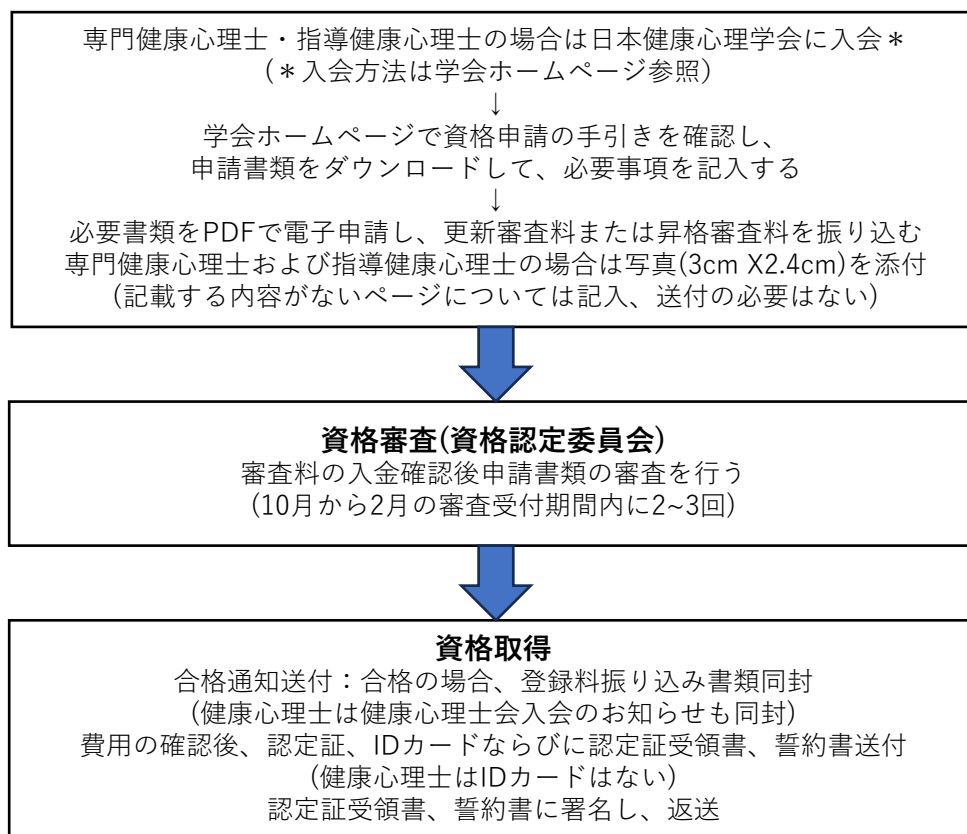
- ・研究法関連科目  
健康心理学研究法特論 (2) など
- ・保健医療分野科目  
ストレス特論 (2)・スポーツ健康心理学特論 (2)  
心身医学特論 (2)・ライフスタイル特論 (2)・疾病と健康心理学 (2)  
食生活特論 (2)・メンタルヘルス特論 (2)・医療倫理 (2) など
- ・福祉医療分野科目  
地域リハビリテーション医学特論 (2)  
障害児・者の健康心理学特論 (2)・老年健康心理学特論 (2)  
医療従事者と患者との人間関係 (2)・社会福祉学特論 (2) など
- ・産業分野科目  
産業領域の健康心理学特論 (2) など

このカリキュラム案は、原則として大学学部で健康心理学科を卒業して大学院修士課程に進学した者を対象としている。学部で別に示す心理学や健康心理学の基礎科目を習得していない者は、修士課程在学中に学部あるいは大学院のカリキュラムの中から所定の科目の単位を取得する必要がある。類似した科目は読み替えることができる。

なお、授業時間は原則として半期週1回90分、1科目2単位とする。授業科目は12科でそれに健康心理学現場実習4単位を加えると合計単位数は13科目28単位になる。

〈注〉上記のカリキュラムはあくまで学会作成の案であり、各大学でこれを参考に全体の微調整を行うなどして活用されることをお勧めします。

#### ◆資格申請手続きの流れ



\* 資格申請の手引きはホームページに PDF 版が掲載されている

印刷された手引きを希望する場合には、手引き代 1,000 円/1 冊(送料込)を下記の口座へ振り込む。その際、「手引きの希望部数、送付先の郵便番号・住所、電話番号、氏名」を振込用紙の備考欄などに明記する。手引き代の入金確認後、手引きを発送する。

\* 申請書類受付期間は、書類審査のみの場合、毎年固定で 10 月～2 月 (2 月 28 日必着)とする。

\* 電子申請ができない場合には、必要書類を認定事務局に送付する。

\* 試験は年 1 回開催する (予定)。受験希望者は、例年 9 月頃にホームページに掲載する受験要項にて詳細を確認する。

\* カリキュラム認定を受けた一括申請校については、原則として各校でとりまとめて書類の授受を行う(必要書類等詳細は別途指示する)。

◆資格申請 新規・更新・昇格審査料、資格申請の手引き代の振込先

ゆうちょ銀行 一般社団法人 日本健康心理学会資格認定委員会

口座記号番号：00120-4-359482

(他金融機関からの振込用口座番号：店番号 019(ゼロイチキュウ) 当座 0359482)

◆ 認定事務局

〒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

一般社団法人日本健康心理学会 認定事務局

TEL 078-332-3703

FAX 078-332-2506

E-Mail [jahp@pac.ne.jp](mailto:jahp@pac.ne.jp)

## 資格認定制度に関する諸規則

# 一般社団法人日本健康心理学会認定健康心理士制度規則

1996 年 11 月 4 日制定

1999 年 3 月 30 日一部改定

2003 年 11 月 1 日一部改定

2016 年 6 月 25 日一部改定

2018 年 6 月 24 日一部改定

## 第 1 条 目的

この制度は健康心理学を通して国民の健康の向上に貢献し、健康心理学の研究と実践の進歩と発展に資するとともに、健康心理学の専門家の養成をはかるため、健康心理学について一定の学識と技能を有する者に対し日本健康心理学会認定健康心理士（以下、認定健康心理士という）の称号を付与し、その資格の認定（更新の際の認定を含む）を行うことを目的とする。

## 第 2 条 資格の認定

認定健康心理士の資格認定（以下、認定という）は、本規則に基づいて行われる。

## 第 3 条 認定健康心理士の種別と呼称

認定健康心理士の種別は、健康心理士、専門健康心理士、指導健康心理士とする。なお、専門健康心理士、指導健康心理士は健康心理カウンセラーと称することができる。

## 第 4 条 認定健康心理士の業務

認定健康心理士は心理学的立場から健康の向上と維持およびその阻害要因の防除を目的として、それぞれの役割に応じて助言・勧告および援助活動等を行うことをその業務とする。健康心理士は、専門業務を行うための準備を行う。専門健康心理士は、健康心理に関連する職場等において健康心理学の研究を行い、観察・テスト・面接など健康心理アセスメントと健康心理カウンセリング、健康教育プログラムの作成実施に当たる。指導健康心理士は、健康心理の研究と教育および実践を進展、普及させるために貢献し、必要なときには健康心理学に関係する問題について行政に勧告し、健康心理士、専門健康心理士のスーパービジョンに当たる。

## 第 5 条 認定の業務

認定の業務を行う資格認定委員会を設ける。資格認定委員会の規則は別に定める。

### 2 資格認定委員会が行う審査の結果は、理事会に報告する

## 第 6 条 認定の要件

認定に必要な要件は別に定める日本健康心理学会認定健康心理士資格認定細則による。

## 第 7 条 認定の申請及び手続き

認定の申請及び手続きは別に定める。

### 2 審査料、登録料および更新料は別に定める。

## 第 8 条 認定証の交付等

認定を受け登録料を納入した者は、日本健康心理学会認定健康心理士名簿に登録される。登録された者には認定証を交付する。同時に健康心理士会に入会しなくてはならないも

のとする。

2 専門健康心理士、指導健康心理士で認定証を交付された後本学会を退会した者、除名された者、または認定証を失効した者については機関誌に公示すると共に、登録名簿から抹消し、認定証の返還を求める。健康心理士で資格を返上するものについても、登録名簿から抹消し、認定証の返還を求める。

3 認定について不正が明らかになった場合には、別に定める手続きに従って認定を取り消すことができる。

4 健康心理士認定証の有効期間は定めないものとする。専門健康心理士、指導健康心理士認定証の有効期間は5年とし、一定の手続きを経て更新することができる。

#### 第9条 守秘義務・公示

認定に従事する者、過去において従事した者、もしくは将来従事しようとする者はその職責に応じ守秘義務を負う。

2 理事長は守秘義務の監督の義務を負う。

3 資格認定に関する事項は機関誌および本学会ホームページに公示する。

#### 第10条 倫理規程及び倫理委員会

認定健康心理士の倫理規程を別に定め、倫理委員会を設ける。倫理委員会の規則は別に定める。

付則1 本規則は常任理事会の発議、理事会の議を経て、総会の承認を得るものとする。

付則2 本規則は2004年4月1日より実施する。

付則3 本規則の改正は、常任理事会の発議、理事会の出席者の3分の2以上の賛成を経て、総会の承認を得るものとする。

## 一般社団法人日本健康心理学会認定健康心理士資格認定細則

1996 年 11 月 4 日制定  
1999 年 3 月 30 日一部改定  
2000 年 8 月 28 日一部改定  
2003 年 11 月 1 日一部改定  
2008 年 3 月 31 日一部改定  
2009 年 4 月 1 日一部改定  
2012 年 6 月 24 日一部改定  
2013 年 4 月 27 日一部改定  
2016 年 6 月 25 日一部改定  
2018 年 6 月 24 日一部改定  
2023 年 10 月 24 日一部改定  
2024 年 10 月 10 日一部改定

第 1 条 日本健康心理学会認定健康心理士制度規則第 6 条に定める資格認定は本細則による。

第 2 条 健康心理士資格申請の要件は、学校教育法に定める 4 年制大学の卒業生およびそれに準じる者で、以下のいずれかの条件を満たす者であること。

タイプ 1 (①、②共通) 本学会および資格認定委員会が認定するカリキュラムを有する大学の学部、学科等を卒業した者は、別に定める資格認定委員会実施の書面による資格審査に合格すること。

タイプ 2. 認定心理士資格取得に必要な科目、もしくは公認心理師資格取得に関連する学士課程履修科目を配置しているが「健康心理学」や「健康心理学関連科目」を開講していない大学の出身者は、不足単位に応じて日本健康心理学会が主催する研修会を受講する。認定心理士または公認心理師のカリキュラムを履修したことを証明する書類に加えて、研修の受講を証明する書類を資格審査出願の際に提出し、書面による資格審査に合格すること。

タイプ 3. 心理学関連学科以外の学部学科等を卒業した者、もしくは健康心理学関連職場で 5 年以上の経験を有する者、その他資格認定委員会が申請を認める者は、日本心理学諸学会連合・心理学検定（2 級以上）合格の後、資格試験委員会が実施する資格試験（健康心理学の試験と面接試問等を含む）に合格すること。

タイプ 4. 公認心理師資格取得者は、登録証（コピー可）と、日本健康心理学会研修委員会主催の研修の受講（3 コマ、ポイント数 6 点以上）を証明する書類を資格審査出願の際に提出し、書面による資格審査に合格すること。

第 3 条 専門健康心理士の資格申請の要件は次の各号をすべて満たすものとする。

①本学会の名誉会員、正会員で会員としての義務を果たし会員たるにふさわしい者であること。

②新規申請の場合は以下のいずれかを満たす者であること。

イ. 本学会が大学院修士課程の健康心理学修得の基準として示しているカリキュラムを含んだ大学院健康心理学専攻等を修了した者は、資格認定委員会が実施する資格審査（面接試問等を含む）に合格すること。この場合大学院在学中または大学院卒業後に 90 時間相当の実習または職場経験を経なければならない。また、心理学系以外の学部出身者は日本心理学諸学会連合・心理学検定（2 級以上）合格が望ましい。

ロ. イ.以外の大学院修士課程心理学専攻等を修了した者は、資格認定委員会が実施する資格試験（健康心理学の試験と面接試問等を含む）に合格すること。この場合大学院在学中または大学院卒業後に 90 時間相当の実習または職場経験を経なければならない。また、心理学系以外の学部出身者は日本心理学諸学会連合・心理学検定（2 級以上）合格が望ましい。

ハ. 健康心理学関連研究機関（公共機関等）で研究職、教育職として 5 年以上勤務した者（専任）は、資格認定委員会が実施する審査（うち研究業績 30 点以上）に合格すること。

③健康心理士の資格取得後 5 年以上経過し、専門健康心理士への資格昇格を申請する場合は、以下のいずれかを満たす者であること。

イ. 専門健康心理士資格試験受験までに 5 年以上健康心理学関連の職務経験を有する者は、資格認定委員会が実施する資格審査（職務経験審査ならびに面接試問等を含む）に合格すること。

ロ. 専門健康心理士資格試験受験までに 5 年以上経過し、日本健康心理学会または健康心理士会が主催する研修会に 5 回以上参加し、日本健康心理学会大会に 1 回以上参加した上で、資格認定委員会が実施する資格審査（健康心理学筆記試験ならびに面接試問等）に合格すること。

ハ. 健康心理士の資格取得後 5 年以上経過し、その間に評価表に照らして 10 点以上の健康心理学関連の研究業績を有し、資格認定委員会が実施する審査に合格すること。

第 4 条 指導健康心理士資格申請の要件は次の各号をすべて満たすものとする。

①本学会の名誉会員、正会員で会員としての義務を果たし、会員たるにふさわしい者であること。

②専門健康心理士資格取得後 5 年以上経過すること。

③専門健康心理士資格取得後、別に定める研究業績表にしたがって 2 つ以上の健康心理学関連の著書、論文があること。

④専門健康心理士取得後スーパービジョン等指導の経験があること。

⑤資格認定委員会が実施する申請者としての資格審査に合格すること。

## 第 5 条 資格認定委員会の役割

資格認定委員会は、第 2 条、第 3 条、第 4 条による資格申請者の申請条件を検討し、総合的に最終審査を行う。

第 6 条 専門健康心理士・指導健康心理士資格更新のためには、現在の資格を得た日より、満 5 年間に次の条件をすべて満たしていなければならない。

①健康心理学に関する研究業績等が評価表に照らして 10 点以上であること。

②資格認定委員会の審査を受け、これに合格すること。

③本学会主催の大会または研修会への参加実績があること。

第7条 認定について不正が明らかになった場合は、別に定める手続きに従って認定を取り消すことができる。

付則1 本細則は2013年4月1日より実施する。

付則2 本細則の改正は、理事会の承認を得るものとする。

付則3 本細則第2条②イに定める資格試験委員会は資格審査を実施するために、内部に試験委員会をおく。

付則4 外国での教育歴に関しては、日本国内の教育基準に準じて資格認定委員会が判断する。

# 一般社団法人日本健康心理学会認定健康心理士資格認定手続き細則

1996 年 11 月 4 日制定

1999 年 3 月 30 日一部改定

2003 年 11 月 1 日一部改定

2014 年 3 月 30 日一部改定

2016 年 6 月 25 日一部改定

第 1 条 日本健康心理学会認定健康心理士制度規則第 7 条および第 8 条に基づき資格認定・更新・昇格を受けようとする者は審査料を添えて所定の申請書類を資格認定委員会（以下、委員会という）に提出しなければならない。なお、更新・昇格を希望する者は、認定証の有効期間が終了する 1 年前から有効期限までに手続きをとるものとする。

2 海外長期留学・出張、その他認定委員会が認めた特別な事情で関係資料の提出ができない場合は、原則として 2 年間を限度に更新・昇格手続きが延長されることがある。

第 2 条 委員会の長は一定時期もしくは資格認定・更新・昇格を希望する者が一定数に達したときには、その旨を常任理事会に報告し、認定・更新のための予定計画を示さなければならない。委員会の長は常任理事会の承認を経て、すみやかに委員会を招集し認定・更新の審査を行う。

第 3 条 委員会における審査の方法、手続き等については別に定める。

第 4 条 当分の間資格認定の際の審査料は 1 万円、登録料は 3 万円とする。但し、本学会が健康心理学修得の基準として示している大学院・大学学部のカリキュラムを含んだ健康心理学科等を卒業または修了し、それぞれの資格を申請して合格したものに対しては、審査料 5 千円、登録料 1 万円とする。受験料は別に定める。なお、更新・昇格の際は審査料 1 万円（登録料は無料）とする。

第 5 条 資格認定を受け、登録料を納付した者は日本健康心理学会機関誌に公示され、本学会認定健康心理士名簿に登録される。

付則 1 本細則は 2004 年 4 月 1 日より実施する。

付則 2 本細則の改正は、理事会の承認を得るものとする。

## 一般社団法人日本健康心理学会認定健康心理士倫理規程

第1条 日本健康心理学会は、日本健康心理学会認定健康心理士制度規則第10条に基づき、日本健康心理学会認定健康心理士（以下、認定健康心理士という）がその専門的職務の遂行に当り、その適正を期するため、必要な基本的道義的責任事項を掲げるものである。

第2条 認定健康心理士は、常に対象者の健康の回復・維持及び増進に努めなければならない。

2 認定健康心理士は、専門家としてのみでなく、一市民としての道義的責任を自覚しなければならない。

3 認定健康心理士は、その行為が人々の生活に大きな影響を及ぼすとの自覚の上に立って、常に自己の限界を知り、研鑽に励むとともに、職務の遂行に当たらなければならない。

第3条 認定健康心理士の活動は、自己都合、自己満足などのために行ってはならない。

2 認定健康心理士は、専門家としての知識、技術を不当に誇示してはならない。

3 認定健康心理士は、その職務の遂行に当たっては、対象者に対してその活動について十分な情報を提供し、対象者の同意を得なければならない。

4 認定健康心理士は、専門職として知り得た事項の保持には、細心の注意を払わなければならない。また対象者の生命の危険等、緊急な事態にあると判断される時以外、職務を通じて知り得た事項を不当に他にもらしてはならない。やむを得ない場合にも対象者ないし保護者（同伴者などを含む）の同意を得ることに最大限の努力を払わなければならない。

5 その職務上の報酬は、適正でなければならない。

6 認定健康心理士はその活動の際、他の専門職などの援助を必要とするような対象者については、対象者ないしは保護者（同伴者などを含む）の同意を得て、速やかに、適切な専門職ないしは専門機関に委嘱あるいは紹介し、協力を求めなければならない。

7 認定健康心理士は、対象者との間に、職務遂行上社会通念にもとる関係をもってはならない。

付則1 この規程は1996年11月4日より施行する。

付則2 本細則の改正は、理事会の承認を得るものとする。