



日本心理医療諸学会連合とは

日本心理医療諸学会連合(The Japanese Union of Association for Psychomedical Therapy:UPM)は、故池見西次郎(九州大学心療内科初代教授)先生の発想の基、心身医療及び心理学的援助を研究するbio-psycho-social領域の諸学会の連合体として1987年(昭和63年)に設立され、現在は15学会が加盟しています。その名称は医療心理ではなく心理医療となっておりますが、心理学の立場を医療側が十分に理解するとともに、心理学系学会と医療系学会がお互いにその学問的特色を尊重し、相互理解と総合的發展を図ることを意図して命名されました。

設立以来毎年開催している日本心理医療諸学会連合大会では、加盟学会の特色を生かした心理療法の研修及び症例検討会が開催され、加盟学会を始めとした関連団体から高い評価を得ています。さらに設立当初からの主要テーマであった学会相互の交流に加え、心理・医療領域の科学的發展や社会に向けての情報発信にも力を注ぐなど、多様な取り組みを行っています。

●お問い合わせ●

UPM事務局 (筑波大学体育系内)
〒305-8574 茨城県つくば市天王台1-1-1
<http://www.jupm.jp/index.html>



日本心理医療諸学会連合 第27回大会

プログラム・抄録集

テーマ：メンタルヘルスを支える
ポジティブ・サイコロジー
会 期：2014年9月7日(日)
会 場：日本大学文理学部百周年記念館

ご挨拶

日本心理医療諸学会連合（UPM）は、今回の大会で27回を迎えます。1987年に設立されたUPMは、加盟学会の特色を活かし、領域や学問的立場を越えた「連携」によって、総合的な発展を目指して活動を行ってきました。UPMは、今後も、加盟学会それぞれの発展を意識しながら、緩やかな「連携」による恩恵を大切にしていきたいと思えます。

本27回大会では、第1部としてポジティブ・サイコロジーをテーマとするシンポジウムを、また第2部では心理医療に関わる講義および実習を開催いたします。各加盟学会会員の皆様、また内容に興味のある一般参加の皆様にご感謝し、成功裏に終わるように努力したいと思います。

第27回大会大会長：竹中晃二(日本健康心理学会、UPM 副理事長)

第27回大会運営委員：坂入洋右(日本自律訓練学会、UPM 理事長)

天保英明(日本心身医学会、UPM 副理事長)

江花昭一(日本心身医学会)

中澤直子(日本女性心身医学会)

端詰勝敬(日本バイオフィードバック学会)

松野俊夫(日本交流分析学会)

竹中晃二(日本健康心理学会)

日本心理医療諸学会連合 第27回大会 テーマ:メンタルヘルスを支えるポジティブ・サイコロジー

大会プログラム

9:15～ 開会の辞 日本心理医療諸学会連合 (UPM) 理事長:坂入洋右

第1部 メンタルヘルスを支えるポジティブ・サイコロジー

9:30～10:30 プロローグ 「メンタルヘルスを支えるポジティブ・サイコロジー」
第27回大会大会長:竹中晃二(早稲田大学)

10:35～12:35 シンポジウム 「メンタルヘルスを支えるポジティブ・サイコロジー」
司会:竹中晃二(早稲田大学)

話題提供者

「認知行動療法とポジティブ・サイコロジー」 大野裕先生(国立精神・神経医療研究センター)

「『幸福追求』とポジティブ心理学」 島井哲志先生(日本赤十字豊田看護大学)

「健康増進と能力発揮のポジティブ心理学」 坂入洋右先生(筑波大学)

「コミュニケーション教育とポジティブ・サイコロジー」 富家直明先生(北海道医療大学)

指定討論者

江花昭一先生(神奈川大学)、小田切優子先生(東京医科大学)

12:45～14:40 昼食(デモンストレーション、加盟学会によるイベント・相談コーナー)

第2部 研修会(理論、実習)

14:00～15:00 講義

講義A 「ポジティブ・サイコロジーを適用した依存行動への介入」

講師:山田富美雄先生(大阪人間科学大学)

日本健康心理学会

講義B 「更年期のからだところどころ -女性ホルモンとメンタルヘルス-

講師:寺内公一先生(東京医科歯科大学)

日本女性心身医学会

講義C 「内観療法の基礎から応用まで」

講師:真栄城輝明先生(奈良女子大学)補助:森下文さん、蘆立群さん(奈良女子大学大学院)

日本内観学会

15:10～16:40 実習

実習A 「マインドフルネスの理解と実践」

講師:熊野宏昭先生(早稲田大学)

日本認知・行動療法学会

実習B 「認知行動療法に基づくストレスマネジメント:セルフ・モニタリング法の活用」

講師:嶋田洋徳先生(早稲田大学)

日本健康心理学会、日本認知・行動療法学会

実習C 「内観の体験的学習」

講師:真栄城輝明先生(奈良女子大学)補助:森下文さん、蘆立群さん(奈良女子大学大学院)

日本内観学会

メンタルヘルスを支えるポジティブ・サイコロジー

たけなか こうじ
竹中 晃二

早稲田大学 人間科学学術院



我が国では、メンタルヘルス問題が社会問題として深刻さを増していく中、官民挙げて様々な取り組みが行われている。しかし、これらの対策は、対症療法的取り組みが中心であり、不眠などの初期サインについて注意を喚起する試みは行われているものの、本質的な予防措置の方策について、さらにその普及啓発活動にまで言及した試みはほとんど行われていない。従来、メンタルヘルス問題に関わる対応は、我が国に限らず先進諸国において、専門家による治療・心理療法、復職・復学支援などの回復支援、また質問紙調査などを用いてスクリーニングを行った上での初期介入が中心であった。たとえ「備える」という観点が存在していたとしても、地域、職域、学校において管理者となる立場の者が人々を監視しながら、人々に兆候が現れた段階で専門家にオファーするという形が一般的であった。従来のメンタルヘルス対策では、予防措置に関する具体的対応やそのプロモーションが十分に行われてこなかったことは明白である。

本プロローグでは、メンタルヘルス問題について、対症療法的対策とは別に、ポジティブ・サイコロジー、すなわちポジティブ・メンタルヘルスを積極的に強化する予防措置の方法を提案する。具体的には、ポジティブ・メンタルヘルスを強化するために推奨できる行動を明確にし、その行動の実践について意図的な普及啓発活動を行うことである。本プロローグでは、ポジティブ・メンタルヘルスを強化する行動をABC活動、すなわちA (Act: 身体的、心理的、社会的に活動的になること)、B (Belong: 組織やグループに入会して活動すること)、およびC (Challenge: 新しい技能や学習を始めること、人の役に立つことを行うこと)の活動を積極的に行うことを奨励し、一方で、その奨励した行動を実践に結びつけるためにソーシャル・マーケティングを用いた普及啓発活動について紹介する。すなわち、人々のメンタルヘルスをよい状態に保つために、「physical health promotion」、たとえば禁煙、運動実施、食事バランスなどの普及啓発活動を行うのと同様に、ポジティブ・メンタルヘルスを強化する行動を推奨するという「mental health promotion」の具体例を示したい。

早稲田大学 人間科学学術院 教授/Doctor of Education, 博士(心理学)/
日本健康心理学会認定指導健康心理士

プロフィール

健康心理学、および応用健康科学を専門とし、生活習慣病予防や健康づくりに関わる健康行動の行動変容を目的とした介入研究を行っている。具体的には、健康行動の普及啓発のためにブランディングという手法を用い、からだの健康づくり「スモールチェンジ健康行動」とこころの健康づくり「こころのABC活動」についてポピュレーションアプローチによる研究を行っている。趣味は、だらだらペースで週に2、3回行うジョギング。先日のパリでの学会では、初日にジョギングを行ったばかりに日本の参加者の皆さんに褒められ、毎朝仕方なくジョギングをしなければいけない。

認知行動療法とポジティブ・サイコロジー

おおの ゆたか
大野 裕

独立行政法人国立精神・神経医療研究センター 認知行動療法センター



うつ病をはじめとする精神疾患の治療法として発展し、現在医療の分野はもちろん、保健や福祉の分野でその効果が注目されている認知行動療法(認知療法)のアプローチを紹介し、それをこころの健康に生かす方法について、職域のメンタルヘルス対策での研究成果とともに紹介したい。

認知行動療法は認知、つまりものの受け取り方や考え方に注目して気持ちや行動をコントロールできるように手助けする精神療法(心理療法)である。私たちは、ストレスを体験すると抑うつや不安などの気分の変調を体験する。そうしたときに、私たちはその気分直接向きかけることができないが、考えや行動に働きかけて気分を改善することはできる。そうした視点を活用した治療法が認知行動療法であり、うつ病をはじめとする精神疾患の治療法として効果を実証し、世界的に広く使われるようになっている。

わが国でも、認知行動療法はすでにうつ病の治療法として医療保険に収載され、不安障害など他の精神疾患に対しても使われ、さらには職域や地域、教育場面でのストレス対処法としても活用されるようになっている。

認知行動療法がこのように広く使われるようになった背景には、効果が科学的に実証されてきたことと、認知行動療法のスキルがごく一般的に活用可能なものであることがある。その中核が、私が3つのCと呼ぶ認知(Cognition)、コントロール感覚、コミュニケーションである。つまり、私たちは、現実に目を向けながらしなやかに考えることができ、自分が状況をコントロールして達成感や喜びを感じることができ、周りの人たちとこころを通い合わせることができれば精神的に安定した生活を送れるようになる。

認知行動療法はときに、マイナス思考をプラス思考に切り替えさせるアプローチであると誤解されることがある。しかし、これは誤りで、きちんと現実に目を向けて問題に対処できるように手助けするものである。ポジティブティもまた、単に明るく前向きに生きていこうとする心理状態ではなく、現実に目を向けながら自分の力を上手に生かせるようになることである。その点では、認知再構成などの認知行動療法のアプローチは心理的ポジティブティを高めるために有用な方法と考えられる。

こうした立場から、我々は、認知行動療法を活用して教育場面や職域で活動を続けており、当日は、認知行動療法活用サイト『うつ・不安ネット』(<http://www.cbtjp.net/>)を活用した職域でのメンタルヘルス教育による自覚的パフォーマンスの向上などの成果についても報告したい。

独立行政法人国立精神・神経医療研究センター 認知行動療法センター センター長/医学博士

プロフィール

慶應義塾大学医学部を卒業し、精神神経科学教室で研修を受け、コーネル大学医学部、ペンシルベニア大学医学部に留学。医学博士。現在は、独立行政法人国立精神・神経医療研究センター 認知行動療法センター センター長を務める。専門は臨床精神医学であり、厚生労働科学研究「認知行動療法等の精神療法の科学的エビデンスに基づいた標準治療の開発と普及に関する研究」主任研究者であり、全国規模のコンソーシアムを作って厚生労働省による精神科医向けの認知行動療法研修事業を担当している。趣味は特にないが、インターネットを使った認知行動療法の開発に取り組んでいて、認知行動療法活用サイト「うつ・不安ネット」を監修している。

「幸福追求」とポジティブ心理学

しまい さとし
島井 哲志

日本赤十字豊田看護大学



幸福追求 (Pursuit of Happiness) は、私たちにはそれほど馴染みがないが、アメリカ合衆国の独立宣言の中核にあるものであり、Life (生命/人生/生活)、Liberty (自由) と並んで国民の権利とされる。実は、日本国憲法第13条にも、これらは明記されているが、日常的には、私たちにはそれほど強く意識されていないだろう。

一方、アメリカでは独立宣言の教育成果として、幸福追求は、多くの人たちに意識されている。職を失ったシングルファザーの奮闘と成功を描いた映画”Pursuit of Happyness” (小さな息子がスベルを間違えた) も公開されている (Will Smith主演, 邦題「幸せのちから」, 2006)。また、一般向きのポップ心理学では、幸福を最大限に追求することが主要な興味となっている。アカデミックな心理学者の中に、ポジティブ心理学にある種の胡散くささを感じている人がいるのは、ポジティブ心理学が、このようなポップ心理学に迎合するものではないかという危惧があるからである。ここでは、ポジティブ心理学において、「幸福追求」がどのような位置にあるのかを検討し、ポジティブ心理学が目指すべき方向を整理してみたい。

1992年のHope大学の社会心理学者David G. Myersの”Pursuit of Happiness: Who is Happy and Why” (Harper) は、この領域の扉を開いた書籍であった。PsycINFOによれば「幸福追求」を論文中に用いている発表は現在までに230件余りだが、その70%は2000年以降の論文であり、Martin Seligmanのポジティブ心理学の提唱後に増加している。この中で、500論文以上で引用されているのが、UC, RiversideのSonja Lyubomirskyらによる”Pursuing happiness: The architecture of sustainable change.” (Review of General Psychology, 9, 2005, 111-131) である。その結論で、著者らは「もしも、幸福追求に意味があり重要であるとすれば、どのようにしてそれを成し遂げるのかを明らかにする必要がある (p.126)。」と述べて、幸福感を維持するというテーマに科学的に取り組むべき時期にきていると結論している。

そして、ポジティブ心理学的介入 (Positive Psychological Intervention; PPI) と呼ばれる、さまざまな技法が開発され、より効果的な方向に改良されてきた。そして、最近、その普及に向けてセルフヘルプも提案されている (Schueller, S. M. & Parks, A. C. The science of self-help: Translating positive psychology research into increased individual happiness. European Psychologist, 19, 2014, 145-155)。

現状では、このようなポジティブ心理学的介入は、単に幸せな気分になるということを超えて、人生の意味につながるのか、また、つながるべきなのかという課題には、まだ十分に回答がされていない。そして、それには文化的な影響や違いもありそうである。

日本人は、幸福追求に意味があり重要だと考えているのか、そのために、ポジティブ心理学のいっそうの応用と発展を期待しているのかが問われている。

プロフィール

日本赤十字豊田看護大学 教授/博士(医学)/日本健康心理学会認定指導健康心理士/日本健康心理学会副会長

メンタルヘルスだけでなく、健康とウェルビーイングに関連したさまざまなテーマを研究しています。食行動は興味をもっているテーマのひとつです。知らない街に行くと、市場のようなところで、変わった目新しい食材を売っていないかを見に行ってしまう。結局は、知らない食材を食べるということにつながり、趣味のようでもあります、仕事のようにもなります。自分が食べなくても、いろいろな種類の料理を目で見たいということもあり、集団でまったく同じ食事を食べるのが苦手です。次に何が出てくるのか期待させるコース料理はOKですが。

健康増進と能力発揮のポジティブ心理学

さかいり ようすけ
坂入 洋右

筑波大学



1. 健康の専門家はだれか？

健康という日本語には、英語ではHealthとWell-beingに相当する異なる内容が含まれている。本質的に、医学や心理学の専門家が主役として貢献できるのは病気や障害を基準としたHealthとしての健康までであり、WellやPositiveやQualityなどの概念が含まれるような健康の場合は、どのような基準で良い悪いを判断するのには文化や宗教や個人の価値観によって異なるため、極めて個人的な問題となってくる。

健康のためにどのような運動をするのが良いか、スポーツ競技で能力を発揮するにはどのような心理状態が適しているか、その正解は一人ひとり全く異なっている。有益な成果を出すために必要な情報としては、医学や心理学やスポーツ科学などの幅広い専門的な知識以上に、その人本人に関する深いリアルタイムな情報が重要である。“そのような情報に最も精通している人”こそが、健康の専門家として主体的な役割を果たす必要がある。

2. 応用科学のための独自の研究法の提案

これまでは、実践応用を目的とする研究においても、有意差に基づいてメカニズムの一般法則を検討する基礎科学の研究法が流用されてきたが、近年は、アウトカムの効果量 (ES) が重視されるようになってきた。アウトカムを最大化するためには、要因の統制よりも幅広い要因の活用が、個人差の誤差化よりも積極的の活用が不可欠であり、個人差と多変量の要因の活用が可能な応用科学のための独自の研究法が希求されている。

今回は、そのような応用科学のための研究法として、最終アウトカムの変動を予測する変数である“包括的媒介変数”を活用する研究法を紹介する。これは、従来の研究法のように独立変数を固定せずに個人差に合わせて調整し、従属変数についても限定せずに相互の影響が全体のパターンとして現れる“包括的媒介変数”を分析することで、メカニズムの解明よりアウトカムの向上を目指す応用科学のための研究法である。

3. 個性対応型“身心”の自己調整システムによる各自の能力発揮

応用科学のための研究法を具体的に説明するために、スポーツや仕事でのパフォーマンスをアウトカムとして、それを予測する“包括的媒介変数”として“こころのダイアグラム”を活用した研究を紹介する。この研究で用いられる実践方法は、身体と心の状態をセルフモニタリングし、身体技法を通して最適な状態に調整するというもので、その基本的枠組みは禅やヨガなどの東洋的の行法との共通点が多い。東洋的の行法には、一つに定められた正解はなく、一定の実践を集団で行いながら実践者個人が各自の正解を見つけていく。このような特徴に、実践応用に役立つ科学へのヒントがあるかもしれない。いずれにしろ、WellやPositiveやQualityなどの概念が含まれる個人的な問題に踏み込む場合には、従来の基礎科学的方法の限界を自覚して取り組む必要がある。

プロフィール

筑波大学体育系 教授/博士(心理学)/臨床心理士/自律訓練法専門指導士/
メンタルトレーニング指導士

研究課題は、①“身体から心”のセルフモニタリングとセルフコントロール、②こころのダイアグラム (TDMS) と自己調整システムの開発、③瞑想法とスポーツにおける至高体験・フロー・ゾーンの研究、および④アウトカムと個人差を重視した応用科学独自の研究法の開発、です。

趣味は、卓球、合気道、カウンセリングのような心理サポートです。西洋的な「成長」や「ポジティブ」という言葉より、東洋的な「調和」や「(陰陽の) バランス」という言葉が好きです。

コミュニケーション教育とポジティブ・サイコロジー

とみえ ただあき
富家 直明
北海道医療大学心理科学部



文部科学省が行った平成23年度の『児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査』によると、不登校になったきっかけと考えられる状況は、「不安など情緒的混乱」と「無気力」の2つだけで全原因の50.9%に達し、子どものメンタルヘルスが大きな課題になっていることを示している。そしてその原因の多くはコミュニケーションに関連したストレスであるといわれる。不登校対策はもはや児童生徒のメンタルヘルス対策と呼び名を変えて対策を考え直すべき時である。

一方、北海道は、その広大な地理的特性から札幌市などの一部の都市部に臨床心理士が集中し、遠隔地における臨床心理サービスが手薄になる傾向がある。たとえば札幌市内の公立学校には週に8～16時間ものスクールカウンセラーの配置が行われているのに対し、地方の道立学校には多いところでも年間に2～6時間程度しかないというところはザラである。臨床心理の支援を受けられる地域と、ほとんどまったく受けられない地域が固定化されはじめているのだ。この現状を早急に改善するためには、相談者やカウンセラーがテレビ会議システムのような双方向の動画像、音声の通信によるカウンセリングサービスを一刻も早く提供できるようにする他に解決策はない。長い心理療法の発展の歴史の中でも、へき地対策を考慮して技法が工夫・開発されてきたことはこれまでになかった。しかしながら、今こそまさにセラピーのデリバリーを巡って議論すべき時である。

広大な土地、限られた予算と少ない人的資源の中で、児童生徒を対象とした効率の良い対策、予防的アプローチが何であるかを地域の関係機関と協議してきた結果、単なるテレビ会議型のカウンセリングの普及だけで解決のすべてを図ることとはせず、予防に資する基盤作りとしてのコミュニケーション育成を小・中・高で一貫して継続できるよう、北海道内の自治体及び高等教育機関が連携した対応を執り行うこととなった。コミュニケーション教育をベースとした地域づくり、行動活性化、健康教育の諸施策とその効果を報告するとともに、地方におけるポジティブ・サイコロジーの展望に触れたい。

プロフィール

北海道医療大学 心理科学部 臨床心理学科 教授／博士(障害科学)

認知行動療法的アプローチをベースに地域の健康教育を進めています。ダイエットプログラムの実証的研究なども行っています。趣味として、ダイビング、野外散策、写真など、北海道の自然を満喫しています。

指定討論



えばな しょういち
江花 昭一

神奈川大学保健管理センター長(特別教授)／日本大学医学部非常勤講師／
神奈川産業保健総合支援センター相談員／医学博士

プロフィール

心療内科臨床医、産業医、学校医などを兼任している。学会活動は、日本心療内科学会理事、日本交流分析学会理事、日本自律訓練学会理事など。

人間の活動全般に興味があり、特定の分野への関心が維持できないなどや難があるが、その短所が心療内科臨床での長所として活かさないかを模索して30余年。東北大学医学部卒業。日本大学第一内科(心療内科)、東松山市市立病院内科医長、横浜労災病院心療内科部長を経て現職。



おだぎり ゆうこ
小田切 優子

東京医科大学公衆衛生学分野／医学博士

プロフィール

産業保健を中心に活動していて、最近は職場のソーシャルキャピタルや相互支援の重要性を研究テーマにしています。

ポジティブ・サイコロジーを適用した 依存行動への介入

やまだ ふみお
山田 富美雄

大阪人間科学大学大学院人間科学研究科健康心理学領域



医療にかかわる心理学専門職の仕事は大きく分けると2つある。

第一に健康を害した人への心理学を適用したアプローチであり、さらにアセスメントと介入とに分類できる。個別の対応が基本で、ハイリスクストラテジーをとる。対象者は母集団の5%程度とみなす。

第二に、未だ健康を害してはいない人への健康増進を目的としたアプローチであり、疫学的調査から疾病へのリスクが高いと判断される健康増進要因を減らして健康行動をとるよう母集団全体へ働きかけるポピュレーションアプローチをとる。対象者は母集団の95%である。

本研修でとりあげる心理専門職としてのアプローチは、現在先進諸国で最も話題の健康リスク要因「依存行動」へのアプローチであり、ターゲットは、麻薬、覚せい剤、合成麻薬、ニコチン、アルコールなどの薬物・物質への依存と、買い物依存、ゲーム依存、スマホ依存等多様な依存行動である。薬物・物質への依存はそれ自体が精神障害であり、依存行動の行き着く先は身体疾患への罹患なので、依存行動をなくさなくてはならない。依存治療というハイリスクストラテジーで迫る。一方、未だ依存がみられない大多数の人々へは、ポピュレーションストラテジーで迫る。

本研修ではポジティブ・サイコロジー (positive psychology:PP) の立場から、グループワークを用いた実践的介入プログラムを体験する。ハイリスク者 (病者・患者) を対象としたPPによる介入は離脱症状の克服を主としたアプローチであり、健康被害の原因となる薬物以外の快感情を惹起できる技法の習得が欠かせない。幸福 (happiness) を実現するためのプログラムとしては、主観的幸福感の向上を目的とした各種の働きかけを、集団のタイプに合わせて系統的に実施するか、メニュー方式で網羅的に学ぶ。いずれにしても、①快感情が優位、②プログラムに集中・没頭でき、③人生における意味を実感できるよう工夫する必要がある。

当日のプログラムとしては、個人の特性を評価する簡易尺度を用いて、自己の強みに気づき、その強みを生かしたアプローチは何かを考えるセッションとしたい。

プロフィール

大阪人間科学大学 教授/大学院人間科学研究科長/健康支援センター長/人間科学部健康心理学科/文学博士/日本健康心理学会認定指導健康心理士

私は、心の働きを生体反応から調べる生理心理学と、その応用分野として健康心理学を専門としています。ストレスのバイオマーカーとして唾液中の生化学物質を用い、ストレスマネジメント効果を客観的に評価する方法を確立しました。また阪神淡路大震災時には、小中学生にストレスマネジメント教育介入を行いASDからPTSDへの移行を阻止するプログラムを開発・適用しました。以後平時の小中学校においてストレスマネジメント教育の実践指導を継続的にを行い、東日本大震災時にも活用しました。

本研修に関係する研究としては、健康増進法第25条による施設内禁煙を大学や病院において実践しつつ、ストレスマネジメントを用いた禁煙支援・治療プログラム作りを開発しました。ニコチン離脱症状をプレパルス抑制効果を用いて客観的に評価する手法や、禁煙セルフエフィカシーを高める介入法としてポジティブサイコロジーを用いたプログラムを開発しました。

子ども時代から継続している趣味は写真です。昔のフィルムカメラや、クラシックレンズを装着したデジタル一眼やiPhoneカメラを携帯して、毎日ながしかの写真を撮影しています。周りの人々や移りゆく季節の模様はいい素材となり、下手な俳句や短歌を添えてアップロードしています。

更年期のからだところろ —女性ホルモンとメンタルヘルス—

てらうち まさかず
寺内 公一

東京医科歯科大学 大学院医歯学総合研究科 女性健康医学講座



日本産科婦人科学会では「更年期障害」を次のように定義している：「閉経の前後5年間を更年期といい、この期間に現れる多種多様な症状の中で、器質的変化に起因しない症状を更年期症状と呼び、これらの症状の中で日常生活に支障をきたす病態を更年期障害とする」。「多種多様な症状」には、ほてり・発汗等の血管運動神経症状、めまい・動悸・胸部絞扼感・頭痛・肩こり・腰部部痛・関節痛・冷え・しびれ等の身体症状、抑うつ・不安・不眠等の精神症状などが含まれるが、重要なのはこれらの多彩な症状が「器質的変化に起因しない」と定義されていることで、逆に言えば診断の根拠となり得る症状の基盤としての「器質的変化」を見出すことが難しいということになる。現在受け入れられている更年期障害の発症メカニズムは、「卵巣から分泌されるエストロジェンの低下とその制御系である視床下部脳下垂体の失調をはじめとする身体的因子に加えて、性格を基盤とする心理的因子、家庭や職場における対人関係等の社会的因子が総合的に関与して発症に至る」とするbio-psycho-social modelであり、疾患概念として身体表現性自律神経機能不全 (ICD-10 F45.3)、適応障害 (同F43.2)、あるいは機能性身体症候群なども重なる部分が多い。biological factorとしては、エストロジェンの単なる線型の低下よりもむしろ閉経直前の激しい「ゆらぎ」が重要であるとも考えられる。

更年期障害の診療において、精神症状は頻度が高く、かつその対処に苦慮することが多い。東京医科歯科大学周産・女性診療科の系統的健康・栄養教育プログラムに2006年から2010年に参加した40歳以上60歳未満の女性345名を対象に行った質問票による症状調査では、「物事への興味が持てない」などの抑うつ症状、「ちょっとしたことで驚いたり気が動転する」などの不安症状、「夜なかなか寝つかれないで困る」などの不眠症状を週1回以上自覚する女性はそれぞれ58%、58%、60%と高率であった。これらの症状に関して、上記biological factor に相当するエストロジェンの「低下」もしくは「ゆらぎ」が不可欠の要素と言えるか否かは非常に難しい問題である。本大会ではこのような視点から、更年期を中心に女性ホルモンとメンタルヘルスの問題について考えていきたい。

プロフィール

東京医科歯科大学 大学院医歯学総合研究科 女性健康医学講座 准教授/医学博士

1994年東京医科歯科大学医学部卒業。東京医科歯科大学医学部附属病院、国保旭中央病院、都立大塚病院産婦人科にて研修。2003年医学博士。2005年米国エモリー大学リサーチフェロー。2012年4月より現職。日本産科婦人科学会認定産婦人科専門医、日本女性医学学会認定女性ヘルスケア専門医・代議員・幹事、日本女性心身医学会認定医・評議員・幹事、北米閉経学会 (NAMS) 認定医。更年期障害・骨粗鬆症などを中心に、産婦人科「第4の柱」の女性ヘルスケアを専門とする。趣味は日本産科婦人科学会専属の宴会バンド「NST管弦楽団」でヴィオラを演奏すること。

内観療法の基礎から応用まで —内観の体験的学習—

まえしろ てるあき
真栄城 輝明

奈良女子大学生生活環境学部・大和内観研修所



本講座では、表題に示したように前半の講義においては、内観療法の基礎から応用までを紹介したうえで、副題に掲げた「内観の体験実習」も後半で予定している。基礎編では、内観の歴史はもとより、方法と意義について述べる。応用編では具体的な事例を紹介しつつ、新しい内観療法の取り組みについても述べる。

ところで、内観はもともと心理療法ではなく、身調べと称する精神修養法として始まったという経緯がある。創始者の吉本伊信は、1937年にその普及を開始しているが、現在の方法が確立されたのは、1941年ころである。現在の方法というのは、すなわち内観には一定期間（ふつうは1週間）を内観の施設に泊まり込んで集中的に行う「集中内観」と日常生活を営みつつ、短時間を費やして行う「分散内観（日常内観）」という方法がある。吉本は1953年に内観道場（現在の大和内観研修所）を開設しているが、そのことによって、現在、各地に開設された内観研修所において行われている「集中内観」の原型が定着するようになった。吉本は集中内観を内観の基礎を身に着けるために必要であり、それを電信柱に譬えたと同様、分散内観（日常内観）を電線に譬えて両者の意義を説いている。

今回の実習は、場所や時間の制約などのため、いわゆる集中内観は無理なので、それをアレンジした内観研修（内観ワーク）を体験してもらうことになる。

さて、内観が心理療法として研究されるようになったのは、1978年に内観学会（現在の日本内観学会）が設立されてからである。日本内観学会の特徴を一言でいえば、学際的な組織であるということだ。医療界をはじめ矯正教育、産業界、教育現場、宗教界などの多岐の分野から会員が参集している。本講座では、演者自身が実践してきた医療分野と教育分野における経験を中心に、可能な限り最新の知見を盛り込んで紹介する予定である。

さらに、いまや内観療法は国内にとどまらず、海外での発展にも目覚ましいものがあり、とりわけ中国の上海市では、内観療法に対して2010年4月に医療保険が適用されるまでになっている。「内観療法は、中国人の精神衛生には必要です」と語るのは、WHOの中国代表委員も務めたことのある上海交通大学医学院の王祖承教授であるが、中国の内観療法の実情について文化差を交えて紹介しようと考えている。

実習Cにつきましては、会場が1階多目的ホールに変更となりました。

プロフィール

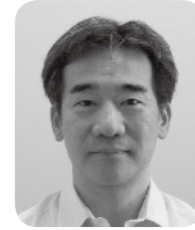
奈良女子大学生生活環境科学系教授、上海交通大学医学院客員教授／博士(心理学)／臨床心理士

日本内観学会副理事長、日本内観医学会理事、日本サイコセラピー学会理事、奈良県酒連合会顧問。沖縄県出身。趣味はサンシンで沖縄民謡を奏でながら唄い、興が乗ればカチャーシを踊ることもある。内観の創始者・吉本伊信師の許で内観を体験したのがきっかけで、病院臨床や小中学校や大学の授業に内観を導入。2000年4月～2009年3月まで、吉本伊信師が開設した内観研修所の三代目所長を務める。日本大学文理学心理学科卒、中京大学博士前期課程修了後、名古屋市立大学医学部精神医学研究室にて研究員として研修を受ける。

マインドフルネスの理解と実践

くまの ひろあき
熊野 宏昭

早稲田大学 人間科学学術院



マインドフルネスとは、今の瞬間の現実常に気づきを向け、その現実をあるがままに知覚し、それに対する思考や感情には囚われないでいる心の持ち方、存在の有様である。それは、「心ここにあらずの状態」の対極にあり、目を覚まし、瞬間瞬間の自分に戻ることを目指した実践である。

マインドフルネスは、2600年前にブッダが、悩みや苦しみから自由になるために提唱したものだったが、過去20年くらいの間に、様々な認知・行動療法の体系に導入されて、大きな効果を上げてきている。マインドフルネス実践の方法論上の特徴には、注意の制御に関わる以下の3点が含まれている。一貫して「今、ここ」での身体の動作やそれに伴う身体感覚に持続的な注意を向ける（注意の持続）。そこで不可避的に現れる思考や感情などの私的出来事に対しては、気づいた時点で身体感覚に注意を戻すようにする（注意の転換）。注意の持続と転換が安定して維持できるようになったら、注意の範囲をパノラマ的に広げて、意識野に入ってくるもの全てに、同時に気を配るようにする（注意の分割）。そして、身体感覚、思考、感情など全ての私的出来事に、気づきが触れることで、それ以上発展せず消えていくことを繰り返し確認する（法則性の洞察＝智慧の発現）。

マインドフルネスが、瞑想法やヨガを通してそのまま実践されているのが大うつ病の再発予防を目的にしたマインドフルネス認知療法である。そこでは、再発の予兆である思考・感情・行動の変化に早めに気づくことと、気づきのエクササイズによって注意資源を消費することで、うつ病の再発や悪化に大きく関係する「反芻」を減らすことが、マインドフルネスの実践によって直接実現される。一方で、マインドフルネス実践の方法論上の特徴として挙げた注意制御とメタ認知の認知心理学的研究に基づいて開発された方法がメタ認知療法である。そこでは、心配・反芻、脅威モニタリング、思考抑制などを含む病理的な思考プロセスである認知注意症候群（CAS）に注目し、それをトップダウン（意識的）に選択、実行するメタ認知的信念の修正を図るとともに、注意制御の向上を通してCASと逆の内的状態であるディタッチト・マインドフルネスの実現を進めていく。

本研修会では、以上のような見通しの下、マインドフルネスの基礎と応用についての理解を、理論的、体験的に深めることを目標にする。

プロフィール

早稲田大学 人間科学学術院 教授／博士(医学)

専門は行動医学。マインドフルネスやアクセプタンスなどの技法を含む「新世代の認知行動療法」について、特に医療現場で短期間で大きな効果を上げることを目指した研究を行っている。臨床面では不安障害、うつ病、摂食障害などを対象に、薬物療法や面接治療に加え、認知・行動療法、アクセプタンス&コミットメント・セラピー（ACT）、マインドフルネスなどの行動医学的技法を用いている。日々先を急いで、結局は、無事に墓場に到着して良かったということになってしまわないように、「今」になるべく隙間を見つけて生きていきたい。

認知行動療法に基づくストレスマネジメント —セルフ・モニタリング法の活用—

しまだ ひろのり
嶋田 洋徳

早稲田大学 人間科学学術院



現代社会の中で避けられないストレスといかにつき合っていくのかという課題は、今現在もお古くて新しいテーマです。狭い意味のストレス解消、気分転換だけでは、単なる対症療法であると感じられる方も少なくないでしょう。そのような中、不要なストレスを上手くコントロールしていくという発想を持った包括的なストレスマネジメントが体系化されるようになってきました。このようなストレスマネジメントの考え方や理論はいくつも存在しますが、認知行動療法に基づくストレスマネジメントは、「本人と環境との相互作用」を重視することに特徴があります。たとえば、「リフレッシュ休暇をとる」ということは、一般的なストレスマネジメントにおける「コーピング」の型としては有効であるとされますが、個人への実際の適用の際には、物理的に（あるいは心理的に）リフレッシュ休暇をとれる状況にはない、そもそもそんなことができるくらいならばストレスは感じないという意見をしばしば耳にします。したがって、「仕事でストレスを感じた時には、リフレッシュ休暇をとる」、「人間関係にストレスを感じた時には、上手くアサーションする」という単純な図式を学ぶだけでは、ストレスマネジメントの実践の際には不十分であると考えられます。したがって、個人のコーピングレパートリーを拡充することに加えて、それらが本来のコーピングの機能である「ストレス反応を軽減する」ことに役立っているのかを確認していくことは、ストレスマネジメントの効果を高める上でも重要な視点になります。そこで本研修会においては、子どもから一般成人までを念頭において、有効なストレス・コーピングを選択、実行するために、セルフ・モニタリング法を用いて、俯瞰的にコーピングの機能的側面を理解する方法について概説、実習したいと考えています。

プロフィール

早稲田大学 人間科学学術院 教授／博士(人間科学)／臨床心理士

早稲田大学大学院を修了後、広島大学、新潟大学を経て現在に至ります。児童青年期から成人期までを念頭において、認知行動療法に基づいたストレスマネジメントに関する研究と実践を行っています。また、さまざまなフィールドに対する「認知行動療法」の応用に関心があり、基礎的な実験や調査の実証知見に基づいて、いわゆる医療領域のみならず、教育領域、司法・矯正領域、福祉領域などの研究と実践活動を行っています。セルフ・モニタリングによって、本当に機能するコーピングを見つけてみましょう。

学会名(和) 特定非営利活動法人日本心療内科学会
学会名(英) Japanese Society of Psychosomatic Internal Medicine

理事長	中井吉英 (洛西ニュータウン病院名誉院長兼心療内科部長)
会員数	名誉会員12名、功労会員18名、一般会員374名、正会員929名、購読会員2名、賛助会員5社(平成26年7月1日現在)
年会費	一般・購読会員8,000円、正会員10,000円、賛助会員30,000円(役員・評議員 12,000円)
学会事務局	千葉県市川市国府台3-2-20 エルカーサ103 TEL: 047-374-8301 FAX: 047-374-8302 E-mail: jspim@nifty.com
学会HP	http://www.jspm.org/
2014年度大会情報	第19回日本心療内科学会総会・学術大会 会期:2014年11月29日(土)~30日(日) 会場:東京国際交流館・プラザ平成 会長:坪井康次(東邦大学医学部心身医学講座 教授)
設立目的	わが国における心療内科学の学術研究の発展を図るとともに、心身医療に携わるものに対して心療内科学の教育研修に関する事業や災害による被災者への医療支援などを行い、学術文化の発展と国民の医療福祉に寄与することを目的とする。
主な活動内容	①研究発表会・講演会等の開催 ②心療内科学会誌の刊行、心療内科学用語集の編纂、治療的自己翻訳本の編纂等 ③研究および調査等 桂記念治療的自己研究会 ④研究業績の顕彰 河野賞授与 ⑤関連団体との連携、姉妹関係締結したドイツ心身医学会との会員相互交流 ⑥登録医・専門医の認定 ⑦災害被災地医療支援活動 岩手県医師会高田診療所心療内科医師派遣
学会組織	理事26人、監事2人、評議員105人、顧問7人
各種委員会	プロジェクト(災害支援、支局活動、プライマリ・ケア研修、施設共同リサーチ)、総務、編集、財務、医療対策保険、教育研修、専門医制度、登録医資格審査、会員資格審査、国際交流、学術企画・将来検討、用語、治療的自己評価基準作成(13委員会)

※本学会は、運営組織及び事業活動が適正であることから、所轄庁の千葉県より2014年3月4日付にて、「認定NPO法人」として認定されました。皆様方から寄せられる寄付金は、税制上の特例措置が講じられ、寄付金控除・損金算入の対象となります。

学会名(和) 日本行動医学会
学会名(英) Japanese Society of Behavioral Medicine

理事長	野村忍 (早稲田大学)	会員数	598名
年会費	8,000円		
学会事務局	東京大学医学部附属病院心療内科内 TEL: 03-5800-9764 FAX: 03-5800-9764 E-mail: jsbm-adm@umin.org		
事務局長	吉内一浩 (東京大学)		
学会HP	http://www.jsbm.jp		
設立目的	行動医学(Behavioral Medicine)は、健康と疾病に関する心理・行動科学および医学生物学的知見と技術を集積統合し、これらの知識と技術を病因の解明と疾病の予防、診断、治療およびリハビリテーションに応用して行くことを目的とする学際的学術である(国際行動医学会憲章1990)。行動医学の研究領域は、基礎的な脳-身体相関の解明から臨床診断と治療、さらに疾病予防および健康増進のための公衆衛生学的活動まで広がっている。日本行動医学会は、日本における行動医学の発展を目的として1992年に創立された。同年に国際行動医学会(ISBM)の7番目の正規加盟学会となり現在に至っている。		
主な活動内容	1.年1回の学術総会の開催 2.国際行動医学会誌[International Journal of Behavioral Medicine](年4号)の分担編集、および電子ジャーナルの無料配布(会員全員) 3.学会機関誌「行動医学研究」の発行 4.教育研修会の開催 5.専門研究グループによる研究の推進 6.優れた原著論文に対する学会賞の授与 7.国際行動医学会における優れた発表に対する奨励賞の授与		
学会組織	理事長、副理事長、顧問、名譽理事長、事務局長、理事、評議員、入会資格委員会、学術総会委員会、教育研修委員会、渉外連絡委員会、編集委員会、国際交流委員会、会則改正委員会、利益相反委員会、監事		
学術総会情報	第21回日本行動医学会学術総会 会期:2014年11月22日(土)~23日(日) 会場:早稲田大学 所沢キャンパス テーマ:新たな健康医療の基盤としての行動医学と認知行動療法 学術総会長:鈴木伸一(早稲田大学人間科学学術院 教授)		

学会名(和) **日本カウンセリング学会**
 学会名(英) **Japanese Association of Counseling Science**

理事長	山口正二 (東京電機大学)	会員数	4,900名
年会費	8,000円		
学会事務局	東京都文京区大塚3-5-2 佑和ビル2F TEL: 03-6304-1233 FAX: 03-6304-1233		
事務局長	沢宮容子 (筑波大学)		
学会HP	http://www.jacs1967.jp/		
2014年度 大会情報	日本カウンセリング学会第47回大会 会期:2014年8月30日(土)~31日(日) 会場:名古屋大学		
設立目的	日本カウンセリング学会は、人間に関する諸科学を総合して、カウンセリング学の研究と発展をめざし、カウンセリング活動についての普及啓蒙を行ない、あわせて会員の資質の向上と福祉をはかることを目的としている。会員の活動領域は、教育、厚生・福祉、医療、産業・経営、矯正・司法など、多岐にわたっている。		
主な活動内容	1.大会の開催(シンポジウムや会員の研究発表からなる年次大会を年1回開催、総会も開催) 2.機関誌の発行(「カウンセリング研究(Japanese Journal of Counseling Science)」を年間4号(2月、5月、8月、11月)発行して会員へ配布) 3.会報の発行(「日本カウンセリング学会会報」を年3回発行して会員へ配布) 4.研修会の開催(学会主催の研修会を年数回開催、受講修了者には受講証を発行) 5.公開シンポジウムの開催 6.学会認定資格(認定カウンセラー)の認定(別に定める規定に従って、カウンセリングについて一定の学識と技能を有することを認定) 7.学会賞、奨励賞、國分記念賞、内山記念賞、松原記念賞の授与 8.その他		
学会組織	理事長、常任理事会、理事会、常任編集委員会、拡大編集委員会、総務委員会、研究委員会、研修委員会、資格検討委員会、広報委員会、資格認定委員会、認定カウンセラー会、学会事務局		

学会名(和) **一般社団法人日本健康心理学会**
 学会名(英) **The Japanese Association of Health Psychology**

理事長	田中宏二	会員数	2,111名 (2014年8月現在)
年会費	正会員・準会員7,000円、学生4,000円		
学会事務局	東京都新宿区山吹町358-5 アカデミーセンター TEL: 03-5389-3025 FAX: 03-3368-2822 E-mail: jahp-post@bunken.co.jp		
事務局長	竹中晃二 (早稲田大学)		
学会HP	http://jahp.wdc-jp.com/		
2014年度 大会情報	http://jahp.wdc-jp.com/conf/27th/ 一般社団法人日本健康心理学会第27回大会 会期:2014年11月1日(土)~2日(日) 会場:沖縄科学技術大学院大学		
設立目的	本会は、健康心理学に関する研究を推進し、その成果の普及に貢献すること、及び会員相互の知識の交流と理解を深めることを目的とする。		
主な活動内容	健康心理学とは、健康の維持と増進、疾病の予防と治療などについての原因と対処の心理学的な究明、及び健康教育やヘルスケアシステム、健康政策の構築などに対する心理学からの貢献をめざす学問である。 このような健康心理学は、心理的な基礎および臨床研究はいうまでもなく、関連領域である医療・看護・保健・公衆衛生・教育・体育・スポーツ・栄養・社会福祉・生命倫理など関連領域との協同研究を進めている。		
学会組織	理事長、常任理事会、理事会、社員総会 <常置委員会>機関誌編集委員会、国際委員会、研究推進委員会、広報委員会、認定・研修委員会 <特別委員会>研究・実践活動支援委員会、英文誌検討WG委員会、本明記念学会賞選考委員会		

学会名(和) **一般社団法人日本認知・行動療法学会**
 学会名(英) **Japanese Association of Behavioral and Cognitive Therapies**

理事長	熊野宏明 (早稲田大学)	会員数	1,893名 (2014年5月末時点)
年会費	7,000円 (入会金5,000円)		
学会事務局	(株)毎日学術フォーラム内 東京都千代田区一ツ橋1-1-1 パレスサイドビル TEL: 03-6267-4550 FAX: 03-6267-4555 E-mail: jabt@mynavi.jp		
事務局長	坂井誠 (中京大学)		
学会HP	http://jabt.umin.ne.jp/index3.html		
2014年度 大会情報	日本認知・行動療法学会第40回大会 会期:2014年11月1日(土)~3日(月) 会場:富山国際会議場ほか http://www.c-linkage.co.jp/jabt2014/		
設立目的	認知・行動療法に関する研究を促進し、その普及をはかることを目的とする。		
主な活動内容	年次大会開催、研修会開催、認知・行動療法コロキウム開催、認知・行動療法セミナー開催、「認定行動療法士」「専門行動療法士」資格認定、学会賞、機関誌「行動療法研究」発行		
学会組織	理事会、編集委員会、教育・研修委員会、資格認定委員会、国際交流委員会、広報委員会、将来検討委員会、企画委員会、倫理委員会、事務局		

学会名(和) **日本交流分析学会**
 学会名(英) **Japanese Society of Transactional Analysis**

理事長	杉田峰康	会員数	841名
年会費	正会員8,000円、一般会員6,000円		
学会事務局	日本大学板橋病院心療内科内 TEL: 03-3972-8111 (内線3222) FAX: 03-3972-0015 E-mail: mail@js-ta.jp		
事務局長	松野俊夫		
学会HP	http://www.js-ta.jp/ (入会・学会認定資格詳細は、学会HPをご参照ください。)		
2014年度 大会情報	(大会の詳細は学会HPをご参照ください。) 大会名:第39回 日本交流分析学会 テーマ:「チーム医療の核としての交流分析」 会期:2014年9月13日(土)~14日(日) 会場:サンポートホール高松(高松市サンポート2-1)	(大会の詳細は学会HPをご参照ください。) 研修会名:第42回 日本交流分析学会 中央研修会 2014秋 テーマ:「産業精神保健に活かすTA」 会期:2014年10月19日(日) 会場:愛知県産業労働センターウインクあいち	
設立目的	交流分析に関する研究を促進しその普及と啓蒙をはかることを目的とする。		
主な活動内容	交流分析に関する研究を促進し、その普及をはかるために、次の諸事業を行う。(1)年1回、大会および総会を開催する。(2)機関誌を発行する(「交流分析研究 Japanese Journal of Transactional Analysis」を年間2号)。(3)講習会を開催する(学会主催の中央研修会を年1~2回開催。その他に特別講習会を開催)。(4)交流分析実践資格の認定を行う。日本交流分析学会認定による「交流分析士資格」および「研修スーパーバイザー資格」は、本学会正会員であり、技術的倫理的に本学会が推薦できる交流分析実践者に与えられる資格である。「日本交流分析学会認定研修スーパーバイザー」は、交流分析士としての広い知識と錬磨された技術をそなえた実践家の養成、指導するにふさわしい実力を持つ正会員を、日本交流分析学会が認定する。「交流分析士」は、研修スーパーバイザーの推薦のもとに「交流分析士」としての広い知識と錬磨された技術を備えた実践家を社会に送り、社会一般の人々が恩恵を受けられるように社会に貢献し、併せて交流分析の普及向上を図るにふさわしいと学会が認めた正会員に与えられる。(5)国際交流をはかる。		
学会組織	理事長、理事会、評議員会、入会資格審査委員会、将来計画検討委員会、教育研修委員会、実践資格認定委員会、渉外委員会、桂学術奨励賞選考委員会、倫理委員会、会則委員会、広報委員会、学会事務局		

学会名(和) 日本自律訓練学会
学会名(英) Japanese Society of Autogenic Therapy

理事長	久保千春 (国際医療福祉大学)	会員数	1,017名
年会費	正会員7,000円、準会員5,000円		
学会事務局	筑波大学体育系内 茨城県つくば市天王台1-1-1 FAX:029-853-7517 E-mail:jimu@jsosat.jp		
事務局長	坂入洋右 (筑波大学)		
学会HP	http://www.jsosat.jp/		
2014年度 大会情報	第37回大会会長:須藤信行(九州大学) 大会テーマ:『ストレス対処と自律訓練法』 会期:2014年10月3日(金)~5日(日) 会場:九州大学医学部百年講堂 第37回大会事務局連絡先 E-mail:at37.fukuoka@gmail.com TEL:092-642-5316 FAX:092-642-5336 大会HP http://www.jsosat.jp/37th/index.html		
設立目的	本学会は医学、歯科医学、心理学、教育学、看護学、産業、スポーツ等の諸分野における自律訓練法の正しい普及、教育および研究を促進することを目的としている。		
主な活動内容	1)研究促進を目的とした年次大会の開催 2)学術講演会・研究会等の開催 3)機関誌および他の印刷物(ニューズレター等)の刊行 自律訓練研究1巻~33巻(Japanese Journal of Autogenic Therapy) 4)指導技術講習会の開催 基礎講習会、アドバンス研修会、有資格者研修会、相互研修会 5)指導資格の認定 学会認定自律訓練法指導士・指導医、学会認定自律訓練法専門指導士・専門指導医 6)学会賞の設置およびそれに相応しい会員の顕彰 池見研究奨励賞、独創研究内山記念賞、JMI記念賞(日本生産性本部)		
学会組織	理事13名、評議員70名、監事2名、理事長・副理事長・会長・事務局長・幹事 総務委員会、会則委員会、編集委員会、教育研修委員会、資格試験認定委員会、国際交流委員会、広報・ホームページ委員会、倫理委員会、将来計画検討委員会、研究推進委員会		

学会名(和) 一般社団法人日本心身医学会
学会名(英) Japanese Society of Psychosomatic Medicine

理事長	久保千春 (国際医療福祉大学)	会員数	3,355人
年会費	14,000円、学生8,000円		
学会事務局	東京都杉並区荻窪5-27-8 TEL:03-3398-8030 FAX:03-3398-8031 E-mail:mail@shinshin-igaku.com		
事務局長	安富博		
学会HP	http://www.shinshin-igaku.com/		
2015年度 大会情報	第56回総会ならびに学術講演会 会長 村上正人(日本大学医学部内科学系呼吸器内科学分野診療教授、日本大学医学部附属板橋病院心療内科部長) 会期:平成27年6月26日~27日 会場:タワーホール船堀		
設立目的	心身医学に関する学理及びその応用についての研究発表、知識の交換、会員相互及び内外の関連学会との連携協力を行うことにより、心身医学の進歩普及を図り、もってわが国の学術の発展に寄与することを目的とする。		
主な活動内容	①研究発表会、講演会の開催 ②学会誌「心身医学」、英文ジャーナル「Bio Psycho Social Medicine」、学術図書刊行 ③研究の奨励及び研究業績の表彰(池見賞、石川記念賞) ④専門医試験の実施 ⑤認定医療心理士講習会、試験の実施		
学会組織	理事20人、監事2人 理事会、代議員会、各種委員会(戦略・評価、総務、財務、編集、専門医制度、教育研修、医療対策及び保険、将来計画・広報、用語、会則、コメディカルスタッフ認定制度、倫理、サイコオンコロジー、利益相反)		
その他	認定資格①専門医制度:専門医585名、認定医94名、研修指導医179名、研修診療施設99施設(平成26年4月1日現在) 認定資格②認定医療心理士制度:認定医療心理士83名(平成26年4月1日現在)		

学会名(和) 日本バイオフィードバック学会
学会名(英) Japanese Society of Biofeedback Research

理事長	坪井康次 (東邦大学)	会員数	230名
年会費	正会員8,000円		
学会事務局	東邦大学医学部心身医学講座		
事務局長	天野雄一		
学会HP	http://www.jsbr.jp/		
2014年度 大会情報	第42回学術総会 会長:端詰勝敬 会期:2014年6月28日~29日 会場:東邦大学医学部	第43回学術総会 会長:星野聖 会期:2015年7月上旬予定(未定) 会場:筑波大学	
設立目的	「バイオフィードバック」とは通常は意識にのぼらない生体情報を工学的な手段を用いて意識上にフィードバックして、体内の状態を意識的に調節できるようにする技術や現象を指す。臨床的には、リラクゼーションや各種疾患の治療に用いられる。工学と医学と心理学が、分野を超えて議論・交流していく中で、「バイオフィードバック」のメカニズム、効果、可能性について検証し、「バイオフィードバック」の各分野への普及に寄与することを目的としている。		
主な活動内容	1.学術総会を開催し、研究発表及び運営上の審議を行う(※6月) 2.講習会の開催(※6月、11月)(認定バイオフィードバック技術師取得のポイントとなる) 3.学会誌「バイオフィードバック研究」の定期刊行(年2回・4月/10月) 4.バイオフィードバック技術師の認定(優れた学識と技能を有する専門技術者の養成及びバイオフィードバック科学の進歩・発展を目的としている) ※注:主に開催される月で、年によっては異なることがある。2014年11月については東邦大学大森キャンパスにて開催予定。		
学会組織	理事長、副理事長、理事、監事、編集委員会、資格認定委員会、企画委員会、倫理・会則検討委員会、広報委員会、心理医療諸学会連合(UPM)委員、日本心理学諸学会連合委員、横断型基幹科学技術研究団体連合委員		
その他	日本バイオフィードバック学会は、上に述べたような「バイオフィードバック」を中心テーマとする学会であり、バイオフィードバックというものの性格から、多くの分野より幅広い人々が参加しているのが特徴である。医師をはじめとする医療関係者、工学研究者や技術者、心理学者や心理療法実践家、スポーツ関係者、教育関係者などである。そしてそれらの分野の学生も在籍している。		

学会名(和) 日本歯科心身医学会
学会名(英) Japanese Society of Psychosomatic Dentistry

理事長	豊福明 (東京医科歯科大学大学院歯科心身医学分野)		
会員数	650名	年会費	10,000円
学会事務局	東京都北区赤羽西6-31-5 (株) 学術社内 TEL&FAX:03-3906-1333 E-mail:gak-kond@zd5.so-net.ne.jp		
学会HP	http://www.sikasinsin.jp		
2014年度 大会情報	第29回日本歯科心身医学会総会・学術大会 大会長:玉置勝司(神奈川歯科大学大学院歯学研究所 顎咬合機能回復補綴医学講座 教授) 大会テーマ:「心技一体の歯科医療を目指して」 会期:平成26年7月26日(土)~27日(日) 会場:神奈川歯科大学付属横浜クリニック		
設立目的	歯科心身医学とは、技術偏重主義への反省から歯科の患者を心身両面から総合的、全人的に診ていくことを志向する歯科医学の一分野です。実は古くから歯科領域では、器質的異常に欠く口腔内の痛みや違和感、歯科治療にまつわる異常な反応などが知られていました。このような歯科心身症は、歯科を訪れる患者の5~10%にのぼるとされています。本症を念頭に置いて治療に当たらなければ、効果が挙げられないどころか無用なトラブルへと発展しかねません。これらの患者には抜歯や義歯など歯科特有の処置にまつわる問題が多く、歯科医師が担当しなければ到底理解できない面が多々あります。1986年7月設立以来、本学会が中心となって歯科心身医学の発展に努めています。現在、歯科心身症診療ガイドラインの策定に関しても、実際に使える体系を作るという現場主導の理想形を追求しております。		
主な活動内容	1.年次総会・学術大会の開催(年1回) 2.機関誌の発行(「日本歯科心身医学会雑誌」年2回発行) 3.学術研修会の開催(学会主催で学術大会と同時に開催) 4.学会認定医制度(指導医・認定医の認定) 5.他学会との交流 6.本学会監修による「歯科心身医学」の発行 7.その他:学術委員会が中心になり歯科心身症診療ガイドラインを作成中		
学会組織	理事会、評議員会、総会、編集査読委員会、学会あり方委員会、学術委員会、社会保険委員会、会則検討委員会、認定委員会、学会事務局		
その他	認定医資格試験、総会・学術大会など、学会ホームページ上にて随時更新中です		

学会名(和) 日本内観学会
学会名(英) The Japan Naikan Association

理事長	堀井茂男 (公益財団法人慈圭会 慈圭病院院長)		
会員数	308名 (平成26年4月)	年会費	5,000円
学会事務局	三和中央病院 長崎市布巻町165-1 TEL: 095-898-7511 FAX: 095-898-7588 E-mail: naikan@sanwa.or.jp		
事務局長	塚崎稔		
学会HP	http://www.jpnaikan.jp		
2015年度 大会情報	第38回日本内観学会大会 テーマ「内観SAIKOU~サイコセラピーとして修行としての内観を考える~」 大会長:溝部宏二(追手門学院大学心理学部教授) 会期:2015年5月15日(金)~17日(日) 会場:追手門学院大学 事務局:橋本俊之(大阪ふうや内観研修所) 大阪市東淀川区東淡路3-3-36 TEL:06-6323-7267 E-mail: info@fuya.jp		
設立目的	本会は内観法の原理とその応用を研究し、関連諸学科および諸領域との交流を図り内観法の普及発達を促進して福祉の向上発展に貢献することを目的とする。		
主な活動内容	1.年1回の学術大会およびワークショップの開催 2.学会誌「内観研究」、ニューズレターの発行 3.諸外国における内観療法関連学会の参加交流等		
学会組織	理事会、評議員会、学術雑誌委員会、広報委員会、倫理・資格検討委員会、資料委員会、国際交流委員会、会則改正委員会、大会委員会、UPM委員会		
その他	日本内観学会は医療・保健・福祉関係、教育、企業、法曹界などの会員からなり、それぞれの領域で内観法に関する活発な研究をおこなっている学際的学会であることが特徴です。		

学会名(和) 日本内観医学会
学会名(英) The Japanese NAIKAN Medical Association

理事長	長山恵一 (法政大学現代福祉学部教授)		
会員数	112名 (平成26年7月現在)	年会費	8,000円
学会事務局	九州大学大学院医学研究院心身医学内 日本内観医学会事務局 福岡県福岡市東区馬出3-1-1 TEL: 092-642-5317 FAX: 092-642-5336 E-mail: mail@naikan-igaku.jp		
事務局長	河合啓介 (九州大学病院心療内科)		
学会HP	http://naikan-igaku.jp/		
2014年度 大会情報	第17回日本内観医学会大会 大会長:真栄城輝明先生(奈良女子大学 教授) 会期:2014年10月18日(土) 会場:奈良女子大学佐保会館(同窓会館) 大会事務局:奈良女子大学大学院人間文化研究科内(TEL:0742-20-3498) 大会HP:http://homepage3.nifty.com/naikan/nara/		
設立目的	本学会は内観療法の研究を促進し、医療及び関連領域における発展普及に貢献するとともに、会員相互の連絡を図ることを目的とします。		
主な活動内容	年次大会の実施、機関誌「内観医学」発行		
学会組織	編集委員会、用語検討委員会、広報委員会、会員資格審査委員会、学会認定医等検討委員会		
その他	内観療法は、約50年前に吉本伊信氏が「身調べ」と呼ばれた自己洞察法を元に創始した日本発祥の心理療法です。内観では、これまで自分に関わりの深かった人(母、父など)に対して過去の自分の行動や生活態度を、内観3項目(「お世話になったこと」「して返したこと」「ご迷惑をかけたこと」)について年代別に省みます。 学会員を随時募集しております。ホームページにアクセスの上、お申込みください。		

学会名(和) 一般社団法人日本女性心身医学会
学会名(英) Japanese Society of Psychosomatic Obstetrics and Gynecology

理事長	本庄英雄 (京都府立医科大学 名誉教授)		
会員数	730名	年会費	8,000円
学会事務局	東京都千代田区麹町5-1 弘済会館ビル (株) コングレ内 TEL: 03-3263-1369 FAX: 03-3263-4032 E-mail: jimukyoku@jspog.com		
学会HP	http://www.jspog.com		
2014年度 大会情報	第43回日本女性心身医学会学術集会 会長:北脇城(京都府立医科大学大学院女性生涯医科学 教授) 会期:2014年8月9日(土)~10日(日) 会場:京都ホテルオークラ、京都府立医科大学広小路キャンパス		
設立目的	日本女性心身医学会は、女性の心身相関に関する研究の進歩、向上をはかり、女性の心身の健康と福祉に貢献することを目的としています。		
主な活動内容	1.学術集会・研修会の開催 2.機関誌の発行「女性心身医学(Journal of Japanese Society of Psychosomatic Obstetrics and Gynecology)」を年3号発行 3.国際交流:国際女性心身医学会(ISPOG)など国際会議への参加、2007年には京都にて第15回国際女性心身医学会開催 4.認定制度:女性の心身の健康と福祉に貢献し、併せて女性心身医学の拡充と発展を目的とし、平成22年にスタート		
学会組織	理事長、副理事長、理事会、評議員会、幹事会、編集委員会、認定・研修制度委員会、他		
その他	心理的、社会的な全人的データを加味しながら、産婦人科、精神保健、看護、公衆衛生、心理など多方面から統合研究し、女性の幸せを推進することが本学会の使命と考えています。ライフサイクル全体を通して女性の健康を応援する女性心身医学に興味をお持ちの方々に広く参加していただきたいと思っております。		

学会名(和) 日本実存療法学会
学会名(英) The Japanese Society of Existential Therapy

理事長	永田勝太郎 (一般財団法人国際全人医療研究所)		
会員数	320名	年会費	会員7,000円、学生会員5,000円
学会事務局	一般財団法人国際全人医療研究所内 東京都千代田区神田小川町1-7-901 TEL: 03-5577-6841 FAX: 03-5577-6842 E-mail: tklogos@nifty.com		
学会HP	http://www.compmed.jp/		
2014年度 大会情報	第20回記念大会 テーマ:全人的医療と統合医療 会期:2014年11月26日(土) 会場:お茶の水 ワテラスコモン 3Fホール 招聘講演:Alexander Batthyany教授(ウイーン大学、リヒテンシュタイン国際学術大学院大学教授、Viktor Frankl Institute Vienna理事長) 参加費:会員10,000円、会員外12,000円、学生5,000円		
設立目的	本会は、ビクトール・フランクル博士により提唱されたロゴセラピー(実存分析)を、全人的医療の文脈のなかで包括的・学際的に研究、診療、教育を行うことを目的とした学会である。全人的医療とは、いついかなる場合においても、患者を「病をもった人間」として観、医療における量と質の保証を行うような医療であり、さらに高いクオリティ・オブ・ライフを有した健康を創造するような医療である。その成果は、医療における人間性の回復に役立て、人類を疾病から開放し、市民個々の積極的な全人的健康創りに貢献することに用いなくてはならない。渾沌とした社会状況を呈している我が国の進むべき方向性を探るのを本大会の目的としている。		
主な活動内容	1.学術大会の開催(年次大会を年1回開催) 2.学会誌「Comprehensive Medicine—全人的医療」、定期刊行物などの発行、出版 3.教育・啓蒙のための講演会・ワークショップなどの開催 4.学会認定資格(登録国際実存療法士 / Registered International Logotherapist; RIL)の認定、研修会、ワークショップなどの開催 5.その他、本会の目的を達成するために必要な事業		
学会組織	理事長、常任理事会、理事会、顧問会、編集委員会、教育研修委員会、資格認定委員会、国際交流委員会、広報委員会、国際実存療法士認定委員会、学会事務局		
その他	Viktor Frankl Institute Vienna および学会認定資格「登録国際実存療法士RIL」の詳細は、学会ホームページをご参照ください		

