



contents

- ・巻頭言..... 1
- ・内部研修の内容紹介..... 1
- ・イベント参加情報..... 2
- ・総会のご報告..... 3
- ・事務局からのお知らせ..... 3

【巻頭言】

第 1 回 Zoom による研修会

齋藤めぐみ (当 NPO 法人研修担当理事)

5 月 10 日 (土) 10:00 から 12:00 に 2025 年度第 1 回目の zoom による研修会を開催いたしました。賛助会員にもお知らせしたところ、賛助会員から 16 名、会員から 15 名、合計 31 名の参加者がありました。講師は、明治学院大学教授伊藤拓先生と東京成徳大学准教授小西瑞穂先生にお願いしました。



テーマは伊藤拓先生が「ネガティブな反すうへの対処」、小西瑞穂先生が「アレルギーと健康心理学」でした。伊藤先生は、そもそも反すうとは何かから介入研究におけるその効果まで丁寧に話してくださいました。小西先生は、アレルギーが起こる原因や仕組みを丁寧に話してください、ご自身の研究である食物アレルギーの介入研究を紹介してくださいました。

講演内容の詳細については、この後に各先生ご自身から紹介がありますので、ここでは参加者からの感想の一部を紹介します。

<伊藤先生の講演について参加者からの感想>
 ・日常生活でネガティブな反すうをするか、しないかの意識で今に集中できる活動につながるのが本当に大切な心がけだと感じました。反すうは癖になって抜け出せないことが多々あるので意識して生活していきたいと思います。
 ・反すうとリフレクションは関連が深いことに納得しました。
 ・ネガティブな反すうを妨げる行動習慣を実践することで、メンタルヘルスに努めたいと思いました。調理に意識を集中させる、掃除に没頭する等、日常行動の中でもマインドフルネス的な状態を作りだせると気づきました (マインドフルネス≒瞑想=難しいという思い込みあり)。

<小西先生の講演について参加者からの感想>

- ・アレルギーを促進する免疫機構だけではなく、アレルギー促進を抑制するように働きかける機構があることを初めて学び、ためになりました。
- ・子どもの食物アレルギーの多くが学齢期までに自然と治ることや、アーミッシュの方々の生活環境がアレルギーの発症を抑える要因になっているという点が非常に興味深かったです。
- ・ストレスがアレルギーの発症に影響を与え、アレルギーが QOL の低下につながるなど、興味深い内容でした。このような知見がもっと社会に広まると良いと思いました。

30 分ずつの講演でしたが、あっという間に時間が過ぎ、30 分ではもったいないお話でした。また、講演後の質疑応答も活発に行われ、2 時間弱の研修会を終えました。講師の先生方、参加してくださった皆様、ありがとうございました。

【内部研修会の内容紹介】

1. ネガティブな反すうへの対処

伊藤 拓

(明治学院大学心理学部)

抑うつ持続化や長期化の要因として、反すう型反応 (ruminative responses) が提唱されて以来、メンタルヘルスの領域において反すうへの注目が高まってきました。現在では、反すうに焦点を当てた認知行動療法やマインドフルネスに基づく介入などが実施され、その効果が実証されています。



反すう型反応は、抑うつ気分のあるときに、その感情や意味、原因、結果などに繰り返し注意を向ける認知・行動パターンと定義されます。この反応は、「熟考」と「不安で陰鬱な考え込み」という 2 つの因子に分かれ、抑うつと強く関連するのは後者である。

ることが明らかにされています。

一方、日本で提唱された概念に「ネガティブな反すう」があります。これは、反すうの対象をネガティブな事柄に限定した概念であり、ネガティブなことを長時間繰り返し考え続けることを指します。ネガティブな反すうは、うつ状態の予測因子となることが示されています。

人にとって、嫌悪的あるいは脅威的な出来事を記憶し、繰り返し思い出して意識に留めておくこと、つまりネガティブな反すうは、自己防衛のための重要な機能であると捉えることができます。しかし、ネガティブなことを長時間考え続けることは、いわば静かに持続する「闘争・逃走反応 (fight or flight response)」とみなすこともできます。そのため、ネガティブな反すうを低減することはメンタルヘルスの維持のために重要だと考えられます。

これまでに、ネガティブな反すうの低減を目的として、認知行動療法の中での介入や、中高生を対象とした抑うつ予防の心理教育プログラムが実施されてきました。これらは、ネガティブな反すうに関する研究が実社会に応用されていることを示しています。今後は、日常生活においてネガティブな反すうを効果的に低減する方法の検討が課題です。

2. アレルギーと健康心理学

小西 瑞穂

(東京成徳大学応用心理学部)

この度、5月10日に開催された研修会でお話をさせて頂く機会を頂戴いたしました。「アレルギーと健康心理学」というテーマで、アレルギーとそれが与える心理面への影響や、条件づけられたアレルギー症状についてもお話させて頂きました。アレルギーは、その症状への苦痛や心理的負担感、生活面への影響が大きい疾患です。また、症状の悪化時や出現時に外的なトリガー(引き起こすきっかけや引き金)があり、その外的なトリガーと症状が条件づけられやすいと考えられます。

例として、私が研究をしている食物アレルギーと条件づけについて説明します。食物アレルギーはある特定の食物を食べたり触れたりした後に、異物と認識した食物の成分に対してアレルギー反応が生じる疾患です。患者さんは、長期間に渡ってその原因食物を除去したり、食べられる少量のみを摂取するという生活を送ります。つまり、長期間に渡って原因食物をほとんど食べないため、その味や食感に慣れないということが生じやすい状況にあります。また、その治療経過中に誤食等でアレルギー症状を起こす場合もあります。その結果、「原因食物を食すると嫌なことが起こるからもう食べない」というオペラント条件づけの罰訓練 (Skinner,1953) が成立



する可能性が考えられます。臨床場面でも、身体的には食物アレルギーが寛解しても、原因食物を食せないという患者さんが散見されます。これを我々は身体的な食物アレルギーとは区別して、「心因性食物アレルギー」と名付け、その形成の予防と寛解を目指し、食物アレルギーのアドヒアランス向上プログラムの作成に取り組んでいます。心因性食物アレルギーの寛解によって、真の食物アレルギーの寛解へ患者さんを導けるように1日でも早い社会実装を目指しています。

アレルギーは国民病といわれ、特に近年はその割合が増えており、経済に与える損失も大きいものとして注目されています。身体的・医学的なアレルギー治療は多数の研究が遂行され日々前進していますが、心理学的アプローチはまだそれに追いついていないように感じています。まだまだ我々にやれることはあると、考え、このブルーオーシャンに見える海をこれからも泳ぎ続けたいと思います。

【イベント参加情報】

公益財団法人 新宿未来創造財団 レガスマツリ 2025

白川 美里

(当 NPO 地域活動担当理事)

去る4月12日(土)に、新宿区 NPO ネットワーク協議会からのお誘いで初めてレガスマツリ 2025 に参加いたしました。

天候にも恵まれ、イベント日和となりました。

レガスマツリのテーマは「新しい自分に出会う春」でした。新宿区 NPO ネットワーク協議会から、中高年を対象とするテーマを設定して欲しいとの要請がありました。そこで、当センターでは今回の対象を中高年に焦点化し、活動いたしました。

実施内容は、三浦佳代理事による講演と会員による「生きがいつくりの行動計画」と題した相談活動です。

高齢者には大好評でした。私自身も参加し、三浦理事ご指導のもと取り組んでみました。普段運動をしておりますが的確なご指導を受けることができ、効果を感じることができました。他方、講演会は舞台発表の合間の静かな時間に設定したため、時間が合わずに参加できない方が多くいました。具体的には、高齢者ご自身



が舞台上で発表されていたり、販売活動をされていたためです。また、お孫さんと共にご家族で来場される高齢者も多く、一人での参加が難しいという方も多かったようです。

しかしながら、講演会に参加することで、フレイル予防の冊子が貰え、実際に運動も体験できたことや、端的に説明を受けられたことで消化不良にならず、満足して帰られた方が多かったことは大変意義があったと考えています。

さらに、高齢者の生きがいを見つける、今ある生きがいをさらに確認するという相談活動において高齢者が非常に生き生きと自身の活動を語られていたことは印象的でした。



相談活動後、販売活動に従事されていた高齢者の方々が、フレイル予防の冊子を求めて来所されており、今後の需要は大いにあると考えます。

参加メンバーからは、来年度の参加の機会には、スタンプラリー形式で様々なフレイル予防活動を体験できるブースにする等「より楽しめる活動」を検討したいとの意見が出ました。

次回は是非、より多くの会員の皆様にご協力頂きたいです。どうぞよろしくお願いいたします。



【総会のご報告】

三浦 佳代
(当 NPO 法人事務局長)

2025年6月1日(日)に総会と理事会が開催されました。総会では、委任も含めて27名の会員にご参加いただきました。総会・理事会の内容を簡単にご報告いたします。

① 役員(理事・監事)の再任が承認されました。

今期(2年)は下記のメンバーが役員を務めます。
理事：竹中晃二(理事長)、堤俊彦(副理事長)、野口京子(外交担当)、上地広昭(広報担当)、齋藤めぐみ(研修担当)、白川美里(地域活動担当)、三浦佳代(事務局)

監事：岩田明子、田中玉子

今後も皆様と一緒に当 NPO 法人を盛り上げていきたいと思っておりますので、新規の企画アイデアや法人の運営に関してご意見など、お知り合いのメンバーにでも、またホームページの「お問い合わせ」欄からでもどしどしお寄せくださいませ。

② 事務局が変更になります。

当法人の事務局は、これまで東京都杉並区に置いていましたが、諸般の事情により今後は東京都品川区に変更いたします。総会で承認いただけましたので、これから法務局での登記手続きを進めます。

③ 会費の納入をお願いいたします。

2025年度では、シンポジウム、研修会、地域活動、ニューズレターの発刊、他機関との連携など積極的に活動を行っていく予定であることを報告しました。そこで、運営には資金が必要になります。役員を中心にして外部資金の獲得に向けて申請をしていますが、まずは皆様に会費の納入を何卒お願いいたします。納入先は、このニューズレターの末尾をご参照ください(文責：事務局 三浦)。

【事務局からのお知らせ】

会費の納入がまだお済みになっておられない会員は、令和7年度の会費を郵便局においてお振り込みくださいますようお願いいたします。

【ゆうちょ銀行からのお振込み】

ゆうちょ銀行
口座記号 00150-0- 口座番号 191644

【ゆうちょ銀行以外からのお振込み】

ゆうちょ銀行(金融機関コード：9900)
店番・店名 019
預金種目 当座
口座番号 0191644

加入者名 健康心理教育実践センター

『News Letter』Vol.27号(通巻45号)2025年3月発行
特別非営利活動法人(NPO)
健康心理教育実践センター：<http://npo-kenko-shinri.jp/>
お問い合わせ先：<http://npo-kenko-shinri.jp/contact>

お問い合わせQRコード

