



特定非営利活動法人

健康心理教育実践センター

Center of Applied Health Psychology/Education

News
Letter

第 29 号

2025/Sep.

contents

- ・巻頭言 ヨーロッパ健康心理学会第 39 回大会1
- ・日本健康心理学会第 38 回大会共催シンポジウム.....2
- ・ふれあいフェスタ 20254
- ・事務局からのお知らせ5

【巻頭言】

ヨーロッパ健康心理学会 第 39 回年次大会に参加して

竹中 晃二

(当 NPO 法人理事長)



8 月 26～29 日にオランダ・フローニンゲンで開催されたヨーロッパ健康心理学会大会に参加してきました。他の心理学関連の国際学会大会では、その企画の中で、健康心理学領域が一部でしかありません。しかし、この大会では、すべてが健康心理学の研究なので、私にとって大いに刺激になっています。ここしばらくは毎年参加していますが、今年は 9 月末に開催される日本健康心理学会大会において、わが NPO と日本健康心理学会が共催するシンポジウムが社会実装についての話題を予定していたこともあって、自分の発表のほかに、開催日前日のワークショップ (The next step: Adapting and implementing interventions in a real world context: 「次のステップ: 現実世界の文脈における適応と実践」) に参加しました。このワークショップでは、はじめに参加者が介入実施についてこまっていることを発表しました。次は自分の番だな、何を話そうかと、久しぶりに緊張感のあるワークショップへの参加でした。

健康心理学の知見を社会実装させるということは、一見、健康心理学の実用性をアピールしているようで格好がよいのですが、実際に、研究で得た知見が現実社会でどれだけ実装され、効果をあげているのかと質問されれば自信を持って答えられず、本当に心細い限りです。わが NPO の使命は、健康心理学の普及のほか、介入研究の成果を実際に社会実装す

ることです。そういう意味で、このワークショップの内容は、9 月 21 日に開催が決まっていた共催シンポジウムとリンクしていました。

研究で培った知見がなぜ実社会において効果を見せていないのかについては、「プログラム・ドリフト (Program Drift: PD)」と「電圧降下 (Voltage Drop: VD)」という用語で説明されていました。PD とは、介入研究によって得られたエビデンスが、繰り返し介入が行われていくにつれて当初の効果が落ちてくる現象で、たとえば元の研究者ではない多様な実践者、たとえば指導者や支援者が関わって人々に実践を促していくとすると、もともと実践の核となる要素が強調されていなかったり、内容を端折ったりされて、いいかげんに提供されていくことで効果が見られなくなっていく現象です。

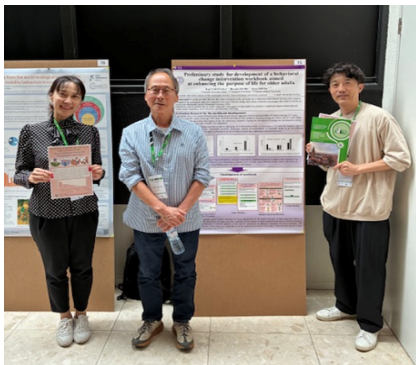
一方、VD は、厳密な条件統制のもと、研究として実施された介入内容を現実社会に暮らす人々に広げていく、つまり背景が異なるさまざまな人たちに介入していこうとすると、もとの介入内容が人々との間の適応が薄れていき、そのことで効果がでなくなっていくます。ワークショップでは、期待される効果が、Efficacy Trial (理想的状況下における介入) → Effectiveness Trial (現実的状況下における介入) → D (dissemination: 積極的な普及活動) and I (implementation: 実装) Trial というように、社会実装としての範囲が広がっていくにつれて、特徴が異なる多様な対象者と適合しなくなっていく、その結果、効果が低下していくということが起こってくることを解説していました。

PD の解消には、やはり実際のターゲット・オーディエンス (問題を抱えていて、介入の対象となる



人たち) に対して、直接、指導や支援を行っている実践者・支援者に対して実践の核となる要素をいかに理解してもらうか、また彼らが実際の介入に際してその要素を確実に用いて働きかけてもらうことだと思います。そのために、実践者や支援者が、またターゲット・オーディエンスがわかりやすいツールが求められます。一方、VD を解決するためには、対象者を特徴に合わせて分割し、それぞれのサブグループの特徴に合わせて実践を促す、すなわち対象者への適合性を高めていくことです。

ところで、私自身の発表はいかなる結果となったのか(?) ですが、昨年、会員の上地広昭氏がポスター発表賞を受賞したために、私も現地に行くまでに意識高めで、発表当日に配布する資料まで作って臨みました。視聴者の反応はまずまずで、この内容は日本健康心理学会の共催シンポジウムでも発表しました。



ヨーロッパ健康心理学会では、前もって打ち合わせをしていたわけではなく会場で気がついたのですが、当 NPO 会員の伊藤拓さん、小西瑞穂さんも参加・発表されていました。ご両人とも、立派な発表をされ、多くの聴衆が興味深く聞いていました。

さて、来年度は、キプロスで開催されるとのこと、体力・気力を整えて、しかも研究も実施して、参加できればと思っております。会員の皆様、ぜひ一緒に参加しましょう。

【日本健康心理学会第 38 回大会】 学会・NPO 団体 共同企画シンポジウム 健康心理学の知見を実社会で活用する



1. 茶室でつくる心身の健康

岩田明子
(裏千家教授)



今回のシンポジウムでは、教育現場および高齢者への茶道指導におけるポジティブ心理学の活用についてご紹介しました。

茶道は「おもてなしの心」を育む日本の伝統文化であり、その根底には、感謝、素直な心、そして相手を敬う心といった豊かな情緒が息づいています。ポジティブ心理学においても、感謝や親切は幸福感を高める重要な要素とされており、茶道に触れることは、自然とそれらの実践へと導かれる契機となります。

大学の授業では、まずワークで感謝、親切などへの気づきを促し、「おもてなしの心」の土台づくりを行います。その上で、学生自身が「感謝の気持ちを伝えたい相手」に、もてなしの場を計画・実践し、そこで生まれた感情体験を振り返ることで、内面的な成長を深めています。

また、認知症高齢者への茶道指導の一事例として、4 年間の取り組みを紹介しました。指導に際して、①一点一点の点前に集中し、今この瞬間を楽しむ、②笑いを取り入れる、③強みを活かす、④良い点を褒める、⑤季節感のある菓子や花を用意する、⑥会話を大切にする、⑦健康状態に合わせる、という点を重視しました。そして、認知症の人に比較的最後まで残る記憶として、手続き記憶(身体が覚えている行動や技能)がありますが、繰り返し学ぶ茶道の点前はまさに手続き記憶にあたります。PERMA モデルの 5 つのうち、意味づけまでは至らなかったと感じていますが、この手続き記憶や強みを活かし、茶道が心の安らぎや自己肯定感を育む場になったり、楽しい気分を味わい、ウェルビーイングを高めていくものと実感しました。

茶道の実践を通じて、デューイの経験主義的学習モデルやポジティブ心理学の PERMA 理論との親和性にも着目しました。理論と実践を照らし合わせていくことは、茶道の教育的・福祉的価値をより深く理解し、実践の質の深化に繋がると感じています。

2. フレイル予防の継続支援

三浦 佳代
(埼玉医科大学保健医療学部)



みなさま、フレイルをご存じでしょうか? ロコモ、メタボ、サルコペニア、フレイル…など、健康に関わるカタカナのことばかりたくさんあってなんだかよくわからないという方もいらっしゃるかもしれませんね。フレイルは、健常と要介護状態のあいだで、加齢に伴いこころやからだが弱ってきている状態のことです。フレイルになると、転倒、入院、要介護および

死亡リスクが増加することなどが報告されています。しかし、一方で、適切な予防をおこなえば、健常へ戻ることができることもわかっています。

つまり、健常なうちからフレイルにならないようにすること（一次予防）、および早期にフレイルに気づき適切に対処すること（二次予防）が大切です。そこで、私たちは、フレイル予防を日常生活の中に組み込んでいけるような行動変容介入を行っています。今回のシンポジウムでは、その介入の開発過程から結果までを紹介しました。

とてもよい介入方略ができたと思うのですが、このような介入をいつまでも私たち専門職が提供し続けるのは、リーチも狭いですし、現実的ではありません。介入が私たちの手から離れ一般化されていくように、教育を受けた市民が予防リーダーとなって地域でこのような介入を広めたり、対象者の方々が自律的に予防行動をおこなっていけるような仕組み作りが必要だと考えています。

今回紹介した介入の自助冊子を作成しました。

下記の QR コードを読み取っていただくとダウンロードできます。ご自身やご家族様、みなさんのフレイル予防にご活用いただければ嬉しいです。もし、冊子を置いていただける場所(医院の待合室、



会社内など）がありましたら、製本したものを数部お送りすることもできます。NPO のホームページの問い合わせからお知らせくださいませ。



3. 閉じこもり予防に向けた AI アプリのプロトタイプ設計

上地 広昭

(山口大学教育学部)

私からは、生成 AI を活用した高齢者の閉じこもり予防のためのプロトタイプアプリ「AI ちゃん」の開発概要に加え、近年のアプリ開発環境の変化について報告いたしました。従来、アプリ開発には専門的なプログラミング知識が不可欠とされてきましたが、現在ではノーコードやバイブコード開発ツールの普及により、誰もが直感的な操作でアプリを構築できる時代になりつつあります。AI による自動化や自然言語処理の進展は、エンジニアに限らず、これまでプログラミング知識に乏しかった非エンジニア—研究者や教育者を含む幅広い人々—が、自らの課題意識に基づいてアプリを試作し、社会実装へとつなげる可能性を大きく広げています。本研究を通じ

て、閉じこもり予防の実践的方策を模索すると同時に、「誰もが開発者になり得る社会」の到来を共有できたことを嬉しく思います。

また、発表の後半では「リッチライフ」という概念にも触れました。これはウェルビーイング研究における第三の視点であり、「興味深く、多様で、視点を変えるような経験を重ねる人生」を指します。これまでウェルビーイングは「幸福な人生

(hedonic)」や「意味のある人生 (eudaimonic)」として捉えられてきましたが、近年は「豊かな経験に満ちた人生 (rich)」という新しい切り口が加わりつつあります。私自身、この考え方がもっとも腑に落ちており、昨日とは違う今日、今日とは違う明日をつくることこそがよい人生につながると信じています。ということで、添付の写真は、シンポジウムの翌日、「リッチライフにするために新しいことをしよう！」と思い立って出かけた登山(右田ヶ岳:山口県)のひとつです。



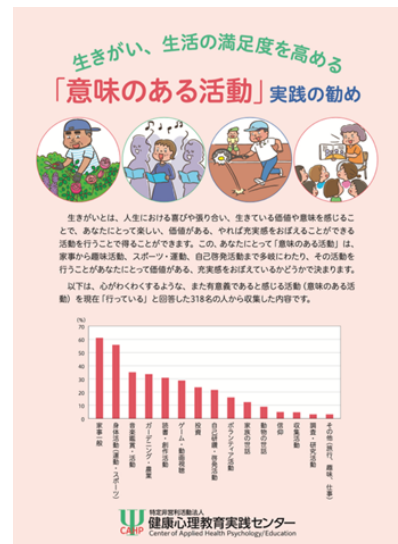
4. 高齢者の生きがいづくり —きょうようときょういく— 竹中 晃二

(順天堂大学スポーツ健康医科学研究所)

いつの頃からか、高齢者が毎日の生活を充実して過ごす秘訣として、「きょういく(今日いくところがある)」と「きょうよう(今日ようじがある)」という比喻が謳われ、高齢者にとって外出行動、特に社会活動や趣味活動を実践することが精神的なウェルビーイング形成にきわめて重要であることがわかっています。本発表では、高齢者の「きょういく」と「きょうよう」の実践を強化するために、彼らに生きがいや生活満足感を高めさせるために、外出を促し、その後に社会活動や趣味活動(意味のある活動)を行わせることを目的に

して、いろいろな場やイベントで活用できるワークブックを開発すべく、その過程を紹介しました。

このワークブックは、単に知識伝達型、指示型のもではなく、行動変容を促すために、外出行動の変数(どこへ、

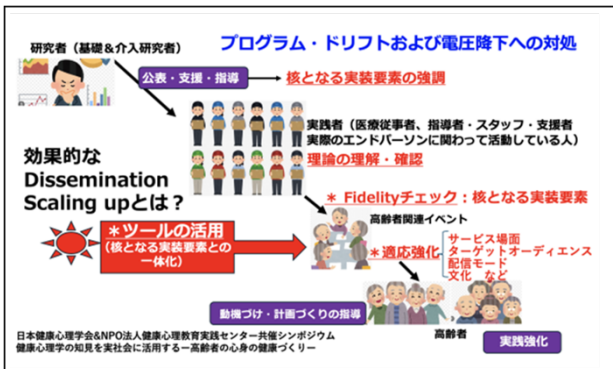


何のために、誰と、どのような移動手段で)について、さらに行動変容モデルの一つである Health Action Process Approach の構成概念に基づいた内容を盛り込むようにしました。開発に先立ち、要介護認定を受けていない、多くの高齢者を対象に、それぞれ量および質の調査を実施しました。その結果に基づいて、プロトタイプのコンサルテーションの簡易版ダイアログを作成し、実際に数名の高齢者対象の面接を経て、ワークブックを完成させました。今後は、このワークブックを用いて、高齢者を対象とする様々な場やイベントで活用していくつもりです。URL、または QR コードにてご覧いただき、みなさんもぜひお使いください。



<https://saas.actibookone.com/content/detail?param=eyJjb250ZW50TnVtIjo2MTg1MjN9&detailFlg=1&pNo=1>

つづいての話題として、健康心理学の知見を社会実装する際に見られる障害について説明し、その解決法についても簡単に紹介しました。以下の図に基づいて説明しましたが、ご興味のある方はご連絡いただければ資料をお送りします。takenaka@waseda.jp まで。



5. 総括 —指定討論者の視点から— 岡村尚昌

(久留米大学 文学部心理学科/高次脳疾患研究所)

本シンポジウム「健康心理学の知見を実社会に活用する—高齢者の心身の健康づくり—」では、4 名の話者提供による実践的かつ先進的な取り組みが紹介されました。岩田先生（裏千家教授）は、茶道を経験学習理論の枠組みで再解釈し、もてなしの心を「感謝・五感/季節・親切」という要素に分解することで、世代を超えてウェルビーイングを育む教育的・臨床的モデルを提示されました。三浦先生（埼玉医科大学保健医療学部）は、フレイルを「可逆的状态」と捉え、身体・口腔・栄養を包括的に評価し、自助冊子や階層的介入を通じて行動変容を支援する取り組みを報告され、多職種連携による実効性を示されました。上地先生（山口大学教育学部）は、生成 AI を活用した「閉じこもり予防アプリ」の設計を紹介され、高齢者の孤立という社会課題に対して、

Accessibility・Practicality・Sustainability の観点から具体的な解決策を提案されました。竹中先生（順天堂大学スポーツ健康医科学研究所）は、高齢者 1 万人規模の調査を基盤に、「きょういく（今日行くところがある）」と「きょうよう（今日ようじがある）」という分かりやすい概念で生きがい活動を捉え、外出頻度や健康・満足度との関連を実証的に示されました。

総じて、各発表はいずれも健康心理学の知見を「社会実装」へと繋げる具体的事例であり、伝統文化から最新テクノロジー、大規模調査に基づく介入まで、学際的な広がりを示した点に大きな意義があるといえます。討論では、限られた資源の中でいかに持続可能な形で社会に根づかせるかが共通の課題として浮かび上がりました。健康心理学は今や研究領域にとどまらず、高齢社会における心身の健康づくりに貢献する実践科学としての役割を担っています。本シンポジウムは、その展開の可能性を強く印象づける機会となりました。

【ふれあいフェスタ2025】

ご協力をお願い

NPO 法人健康心理教育実践センターは、来る 2025 年 10 月 19 日（日）10:00~16:00、東京都立戸山公園にて開催されるふれあいフェスタ 2025 に参加します。

このイベントで私たちは、こども向けにライフスタイルチェックを、おとな向けにストレス耐性チェックを実施します。ご来場の方には、あらかじめ用意したチェック用紙に基づき、健康心理学的な見地から助言を行います。このイベントに、ご協力いただける会員がいらっしゃればぜひお越しください。たとえ短時間でも、またサポート役でも結構です。

ご協力いただけます方は以下までご一報ください。
地域担当理事 白川美里

(megu3148misato@gmail.com)

戸山公園のブース場所の詳細につきまして説明いたします。

会員の皆様からのご連絡を心よりお待ちしております。



昨年度の「ふれあいフェスタ」

【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.29号（通巻47号）2025年9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

