

contents

・ 巻頭言	1
・ 大会参加報告	1
・ 学会大会案内	4
・ イベント案内	4
・ 新会員の紹介	4
・ 事務局からのお知らせ	5

【 巻頭言 】

今号では、竹中理事長によるヨーロッパ健康心理学会パフォス大会の参加報告をはじめ、日本健康心理学会第 39 回大会、地域イベント、新会員（前場先生）の紹介などを掲載しています。とくに第 39 回大会には、本 NPO から多数の会員が参加し、個人発表はもちろん、シンポジウムや研修会など、さまざまな形で大会に関わります。研究と実践の交流を深める機会として、ぜひ大会会場で皆さまとお会いできることを楽しみにしています（文責：上地）。

【ヨーロッパ健康心理学会 大会参加報告】

第 40 回パフォス大会に参加して

竹中 晃二（当 NPO 理事長）

みなさん、キプロス共和国ってどこにある国かをご存知でしょうか。キプロス共和国は、トルコの南に位置する島国で、あちらこちら町の中までも歴史的建造物の宝庫になっています。島の一部は未だトルコ軍に実効支配されていますが、今回、ヨーロッパ健康心理学会大会に参加のために訪問した南半分がキプロス共和国という独立国になっています。

私は、例年、ヨーロッパ内で開催地が年々ヨーロッパの国々を移っていく、この大会に参加しています。ヨーロッパ健康心理学会大会での話題は、まさに健康心理学そのものがぐっと凝縮されており、毎年、研究だけでなく、その社会実装となる実践への適用についても大いに刺激を受けています。今年はキプロス共和国のパフォスという、ヨーロッパの人々に人気のリゾート地で開催されました。

悩んだ末の決心

私は、参加するかどうかを判断しないで発表の抄録を前もって送っていました。その後、いろいろな条件があって参加について悩みました。燃料費の高騰で飛行機チケットが異常に高い、中東情勢がよくない（実際、キプロス共和国のイギリス軍基地もイ



ランに攻撃されていました）、キプロス共和国は日本からとても遠いところで飛行時間がとても長い、などの理由で、申し込みの締め切り寸前まで、さて参加をどうしようかと迷いに迷いました。しかし、持ち前の好奇心もあって、これからはキプロス共和国のようなところに行く機会はないだろう（実際、日本からの研究者の参加者は私だけでした）、私にとってもチャレンジだと思い、「ええい」とばかりに申し込みを行った次第です。クレジットカードで支払いを済ませてしまえば、あとはもう後戻りすることができません。

というわけで、パフォスまで羽田空港から計 25 時間のタフな旅行が始まりました。深夜便でロンドンのヒースロー空港に、そして到着後はバスを使ってガトウィック空港に移動し、そこからキプロス共和国のパフォス国際空港へというルートです。後半のパフォス国際空港までのフライト 5 時間では、日本からの深夜便も含めて座りっぱなしの姿勢が長く続いたせいでしょうか、脚がつり、頭は白日夢の状態でした。

不安がもたげて勉強したくなる

学会に来ると急に勉強したくなる、というか、しないといけないと思ってしまいます。現役の研究者を辞めている身で、「もうええのに・・・」とは思いますが、まるで健診の前になると急にお酒を控えたり、運動したり、野菜を無理やり食べるのと同じ心境なのでしょう、なぜかやらねばと不安に感じて、プログラムの冊子に線を引いて、立て続けにシンポジウムに通ってしまいました。

海外の学会では、従来、院生や教え子と一緒にのこ

とが多かったのですが、最近は一人で来ることが多くなります。知り合いと一緒に参加するのは安心ですが、一人ではそれなりに緊張し、しかしひとりで好きなように行動して、最後は好きなように何の下調べもせずに地元のレストランにふらっと入る、好きなように酔っ払って、その日が終わります。キプロスの料理は、基本的にオリーブオイル、新鮮な野菜、魚介類、豆類を豊富に使う典型的な地中海スタイルです。ギリシャとトルコという 2 大食文化の影響を強く受けており、さらに中東のスパイスやハーブの香りも混ざり合って、私にとって、どこのレストランに入っても大変美味しい料理ばかりでした。



AI とデジタル技術利用の発表

さて、パフォスでは料理とお酒ばかりを堪能していたわけではありません。今回の大会では、特に AI やデジタル技術を使った研究が多かったように思いました。もう介入研究に AI を使うのは当たり前、その先に何かあるのかと質の高さを求めていることがよくわかりました。日本では、AI を使う研究に抵抗のある研究者も多いのですが、世界はすでに AI を使いこなし、しかも進化を続けているという印象を受けました。ただし、この大会でも、人と AI エージェントの間にある倫理、信頼度、公平性、利用のしやすさ、イノベーションの責任ある利用、相互関係性などの問題は必ずしも解決されておらず、注意が必要なことがわかりました。

デジタル技術、とくにチャットボットや生成 AI を健康行動変容にどう活用するかも課題だと思いました。それらの課題とは、①健康行動を変えるために、どのようなコミュニケーション方法が効果的で、しかも利用者にとって社会的にも心理的にも負担感

が少ないのか、②従来の文章による情報提供と比べて、チャットボットによる対話に付加価値があるのか、③行動意図（やる気や動機づけ）があっても、それだけでは実際の行動にはならない、という点です。その場の状況を踏まえて「実行できそうか（Perceived Feasibility）」、さらに「この場面や状況で行うことが適切か（Appropriateness）」を判断し、そこで初めて「行動する／行動しない」に分かれるのです。

デジタル介入では利用者に複雑な判断をすべて任せるのではなく、環境や状況に応じて情報を提示し、利用者の認知的・解釈的負担を減らすことが重要だとされています。資料では、環境の特徴に合わせて解釈の負担感を軽減し、健康行動を実行するハードルを下げる、という説明がなされていました。

AI 支援の研究

AI 利用の研究発表では、特に介入利用について、次のような行動変容型の利用がありました。それらは、①AI 生成によって行う「ジャスト・イン・タイム適応型介入(Just-in-Time Adaptive Intervention)」と呼ばれ、この介入では、個人の状態や環境の変化に応じて必要なタイミングでその人に合った支援をリアルタイムで提供するものです。②「AI 主導の大規模言語モデル (Large Language Model)」は、膨大なテキストデータと深層学習技術を用いて人の言語を理解し、自然な文章を生成する AI の仕組みです。最後に、③文脈考慮型レコメンデーション (Context-Aware Recommendations) は、ユーザーの好みだけでなく、その時の状況、例えば駅に近づいてきたら階段の利用を推奨したりするように、exercise snack (運動のスナック菓子：私たちがスモールチェンジ活動として推奨している活動) と呼ばれるように、ごくごく短時間の身体活動を状況に合わせて推奨する仕組みです。これらの AI 利用の介入は、従来の行動変容理論と組み合わせて用いられていました。

生成 AI を使って「その人・その場面に合った身体活動の提案」を行い、例えば運動するつもりという気持ちがあっても実行できないという「意図—行動のギャップ」を埋められるかを検討する研究もありました。ここでは、生成 AI を使って「その人が、その瞬間、その場所で、実際にできる運動」を提示することで、意図を実際の行動につなげようとしています。

私が特に興味を持ったテーマの一つですが、あるシンポジウムの中で扱われていた「デジタル・ストーリーテリングと行動変容」というものがありました。この研究発表では、健康行動を変えるためのデジタル・ストーリーの質をどのように高めるかがテーマでした。健康増進におけるデジタル・ストーリーをそれぞれ 2~5 分程度の短い物語に仕上げ、ナレーション、映像、音楽などを組み合わせたツールキットです。このストーリーの目的は、単に情報を伝



えるということだけでなく、見る側、読む側に感情的関与を生じさせ、内容を記憶させ、最後に行動変容を支援することです。

スコットランドの都市アバディーンで開発された「Cook Healthy Eat Well」という食生活改善ツールキットは、7つのモジュールで構成されています。それらは、①なぜ健康的な食事が大切なのか？②限られた予算でどのように健康的な食事をするのか？③レシピのアイデアと食事計画、④野菜の下ごしらえ・調理方法、⑤より健康的な間食をとること、⑥その他の支援ツール、⑦地域で追加の支援を見つけること、です。この7つを全体として見ると、単なる「健康的な食事の知識提供」ではなく、知識から実際の行動、さらに行動の維持・社会的支援までを一連の流れとして扱っていることがよくわかりました。

その他の研究

AI やデジタル利用の研究の他に私の目を引いたものは、高齢者の暑さ対策です。日本も同様ですが、今夏のヨーロッパは灼熱の気候というものでしたが、ここ数年、異常気象として続いています。実年齢ではなく、主観的年齢が高いほど暑さへの認識を遅らせ、そのために対応が遅れて危機につながるという話が印象的でした。高齢になると汗をかきにくく、そのために体温調節がうまくできません。その上、高齢者は、慢性疾患を抱えることが多く、移動制限があります。収入も限られ、社会的なつながりが制限されれば外出もままなりません。

このシンポジウムでは、外気温度が31度の環境下でエアコンをつけ始める行動が、若年男性で39分、若年女性で80分かかるとのに対して、高齢者では平均108分かかるという従来の研究も紹介されていました。暑さへの認識を高め、その後どのような対策を行うのか、日本でも高齢者の暑さ対策は重要な課題ですが、暑さへの対策だけでなく、一歩も二歩も遅れがちになる災害への危機意識の強化とその後の対策をどうしていくかは、まさに健康心理学がやらないといけない実践的研究かなと思いました。

私は、今回の大会で、現在、私たちが取り組んでいるデジタル・メディア自律支援プログラムの実践に関わる研究発表を探していました。その一つに、PSMU（「問題のあるソーシャル・メディア利用（Problematic Social Media Use）」の略称）があり、SNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）の利用について青少年が自身でうまく制御できず、睡眠不足や学業・仕事への悪影響、メンタルヘルス（うつや不安症状）の低下を引き起こす状態を指します。単なる「SNSの使いすぎ」ではなく、依存傾向や日常生活への支障がある状態に焦点を当てています。この研究では、保護者によるモニタリングや性差がモデレータ（PSMUを変調させる役割）として重要であることが示されていました。ここでも、単なる知識伝達型のリテラシー教育だけでは解決が

難しく、介入方法の具体的方策が求められていることがわかりました。

健康行動介入においてステークホルダー（関係者）がどの程度参加しているか、またその参加が介入効果や受容性とうどう影響を与えるかという研究がありました。健康行動介入は研究者だけで作るのではなく、若者、保護者、学校、地域、健康専門家、技術者など多くの人たちを開発段階から参加させ、できれば「意見を聞く」だけでなく、「一緒に作る」ところまで進めることが重要であるという内容でした。これは、現在検討している小・中学生対象のデジタル・メディア自律支援プログラムにもかなり関係すると思いました。児童・生徒、保護者、担任教師、大学生、研究者などを「誰がどの段階で、Inform（知らせる・情報提供）／Consult（相談する・意見聴取）／Involve（巻き込む・協働・参加）／Collaborate（協力する・共同創造）についてどこまで参加するか」という形で整理すると、プログラムの実装構造を明確にすることができるともかもしれません。

最後に、私の研究発表はいかに？

私の発表ですが、高齢者対象の「意味ある活動」を奨励する行動変容型ワークブックについて、その受け入れ可能性と実行可能性の評価について発表しました。受け入れ可能性については、認知症予防や運動教室に通う高齢者に対して、ワークブックに書かれている活動をどの程度受け入れることができるかという調査尺度で評価してもらいました。一方、実行可能性は、高齢者に関わって実践している教室タイプのイベントに専門家（理学療法士、心理士、運動指導員など）として関わっておられる方々に聞いています。これら当事者側と指導する側からの評価によって行動変容型ワークブックを評価してもらい、その内容を発表しました。

発表はポスター形式で、座長の元、それぞれのテーマごとに5、6名の発表者がその場で10分程度発表し、その後に視聴者と質疑応答を行います。私は、開始前に「私は悪声（こもり声）で、みなさんに声が聞こえにくく、英語の能力も制限があるので、もっと近くに寄って注意深く聞いてほしい」とお願いしました。そうしたら、なんと20名ぐらいの人がニコニコしながら目の前に迫るぐらいに近づいてきて、思わずドキドキしてしまいました。なんとか終わっ



てリラックスし、その夜は地元の料理店で生演奏を聴きながら、一人で夕食、KEO という銘柄ビールと赤ワインを飲んで、充実した 1 日が終わりました。

行き帰りに、それぞれ 1 日もかけたフライト、それに灼熱の現地 6 泊は少々からだに堪えています。来年のヨーロッパ健康心理学会大会は、スイスのベルンで開催されることが決まっています。みなさんも一緒に参加しませんか。

【学会大会案内】

日本健康心理学会 第 39 回大会開催に向けて

大野 太郎（大阪人間科学大学；日本健康心理学会第 39 回大会準備委員会）

今年度の日本健康心理学会第 39 回大会は、大阪の北、北摂にあります大阪人間科学大学で開催いたします。現在は、11 月 21 日（土）・22 日（日）の開催に向けて、準備委員会一同、最終調整を進めております。

本大会のテーマは、「ヘルスサイクロロジーの“新世界” — A New Era in Health Psychology—」です。大阪の名所 新世界に因んだわけではありませんが、100 題に迫るポスター発表、14 題のシンポジウム、5 題のワークショップと、健康心理学の新たな展開（世界）を示していただく様々な研究成果と盛りだくさんなプログラムが揃いました。会員の皆様はもちろん、会員外の方々の研究に対する熱量の高まりを肌で感じております。

NPO 法人健康心理教育実践センターからは、北見由奈先生企画の「健康心理学の社会実装に向けて」（健康心理士会共催）のシンポジウムが準備されております。日本の健康心理学が直面する課題と今後の展望、そして新たな世界への道標となる提言をいただけるものと期待を寄せております。また、数々のお菓子や健康食品で親しまれている江崎グリコ株式会社をお招きし、企業視点での健康観をご展開いただくシンポジウムも企画いたしました。商都 大阪ならではの企画と自負しております。さらには、日本ダンス医科学会との特別共同シンポジウムを通して、健康を取り巻く幅広い活動についての提言も試みています。

日本健康心理学会
第39回大会

大会テーマ
ヘルスサイクロロジーの“新世界”
A New Era in Health Psychology

2026
日本健康心理学会

The 39th Annual conference of Japanese Association of Health Psychology
11.21(土)~11.22(日)
会場:大阪人間科学大学庄屋学舎

【大会趣旨】
アメリカ心理学会が健康心理学のディビジョンを設立してから46年、およそ半世紀になろうとしています。日本では、公認心理師国家資格化の流れも加わって、あらためて健康心理学と臨床心理学とのかわりを通して健康心理学の特徴を示すべく、「日本だからこそ示さる」健康のための心理学的活動の開拓が望まれます。

本大会の開催にあたっての趣旨は次のとおりです。
◆健康のための心理学であることを存在理由として、境界や領域に囚われないメタ認知的な視点で健康心理学を位置づけていく
◆大阪という土地柄が示す「ざっくばらんさ」という特徴も加え、企業と研究者、消費者と提供者という垣根を取り払った発表や交流を行う。

『A New Era』という大仰なサブタイトルも関西風味の色濃さとして受け入れていただければ幸いです。

大会事務局
〒566-0012大阪府摂津市庄屋1-12-13
学校法人薫英学園 大阪人間科学大学
お問い合わせ health2026@kun.ohs.ac.jp

そして学術的な探究もさることながら、懇親会での皆様との交流も大会の大きな楽しみです。開催期は晩秋から初冬へ向かう季節となりますが、肌寒さを吹き飛ばす関西の「あつあつで美味しい料理」が何よりのご馳走となる時期でもあります。

知的好奇心とお腹を存分に満たし、秋の関西を深く楽しんでいただければ幸いです。皆様のご参加を、心よりお待ちしております。

【イベント案内】

第 45 回大新宿区まつり ふれあいフェスタ 2026

当 NPO 法人では、子どものライフスタイルおよび大人のストレスについて、来場者のチェックリスト記入結果に伴って健康アドバイスなどを行うために、「第 45 回大新宿区まつり ふれあいフェスタ 2026」に出展します。この行事は、毎年、都立戸山公園に行われており、今年は 2026 年 10 月 18 日(日)に開催されます。お手伝いいただける会員は、9 月末日までに地域活動担当の白川理事 (megu3148misato@gmail.com) までご連絡ください。当日は、全部でなくても、わずかな時間のお手伝いでも結構です。また、ふれあいフェスタでは、他にも舞台での歌あり、さまざまなイベントあり、飲食の出店が多くありと、賑やかな催しなので、ぜひご家族と一緒に楽しんでください。

開催日：2026 年 10 月 18 日 (日)

開催時間：10:00～16:00

会場：都立戸山公園 (大久保地区・芝生広場など)

【新会員の紹介】

前場 康介 (桜美林大学大学院)

皆様、はじめまして。この度新たに会員となりました、前場康介と申します。

これまで主に医療・産業領域にて臨床心理士、公認心理師として勤務し、現在は桜美林大学大学院にて健康心理学・ポジティブ心理学を専門に教鞭をとっております。研究面では、竹中理事長の研究室在籍時から現在まで、人間の諸行動に伴うセルフ・エフィカシーの機能について探求を続けています。



40 代も半ばを迎え、改めて「健康とは何か」を否定なく考えさせられます。WHO の定義する「身体的、精神的および社会的に完全に良好な状態」は、「一病息災」が理想ともいわれる現代社会ではもはや現実的ではありません。Huber (2011) のいうように、「社会的、身体的、および感情的な困難状況に対して、適応し自発的に主導し管理する能力」として、健康を動的な能力と捉えることが重要と考えています。ポジティブ心理学×臨床心理学の有機観点は、このような健康観を支える一助となりそうです。今後はそのような研究も進めていきたいと考えています。

また、不安定で先の見えない現代において、これから大切になるのは主体性、セルフ・エフィカシーとの関連でいえば“agency”ではないでしょうか。キャリアにせよ、健康維持にせよ、数多ある選択肢の中から自律的に取るべき行動を選び、自分の人生を確かに歩めている感覚こそ、その人の道標となるように思います。

…と、偉そうなことをクドクドと述べてしまいましたが、「健康」も「心理」も学べば学ぶほど、分からないが増えていきます。会員の皆様と切磋琢磨しながら、広く健康に寄与する実践・研究ができることを心より楽しみにしています。

【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 8 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

*納入したか否か不安な方は、お気軽に下記「お問い合わせ先」の url、または QR コードにて、事務局までご連絡ください。

『News Letter』Vol.33号 (通巻51号) 2026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

