

# 実践！健康心理学

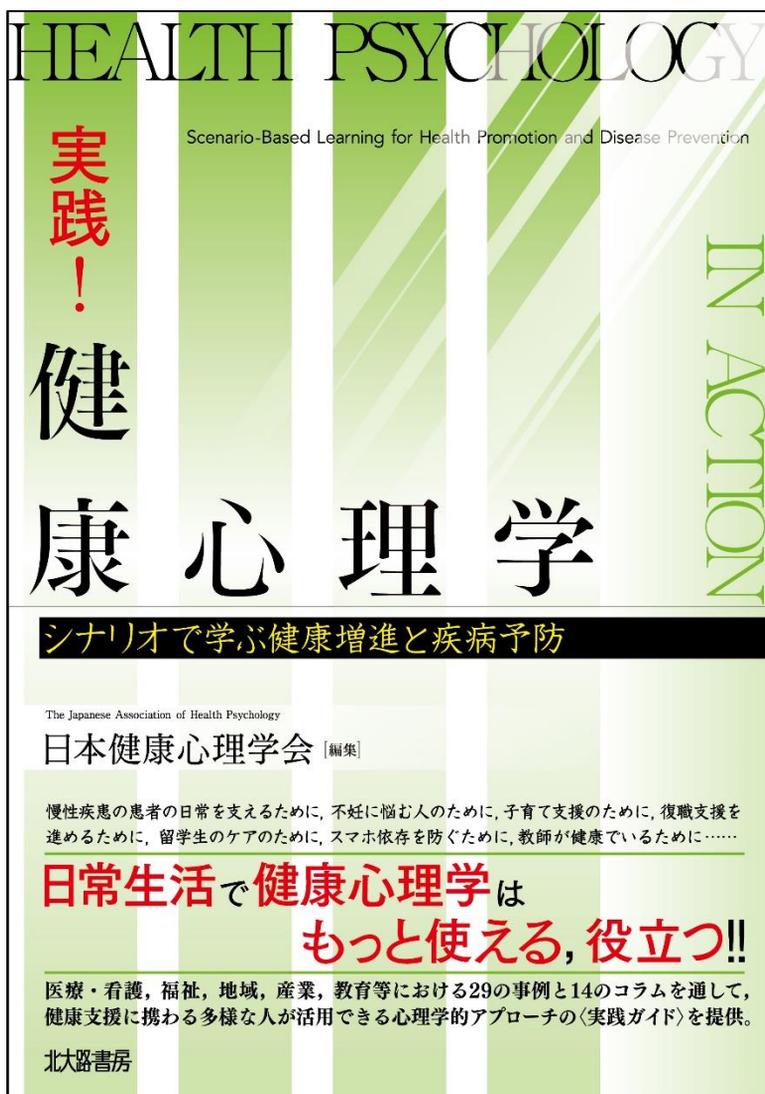
シナリオで学ぶ健康増進と疾病予防

日本健康心理学会 編集

田中共子, 石川利江, 畠中香織, 松田チャップマン与理子, 山本恵美子 編集委員  
ISBN: 978-4-7628-3207-9 定価: 本体2,500円+税 A5判 並製 11月28日書店発売

田中共子  
石川利江  
畠中香織  
松田チャップマン与理子  
山本恵美子  
東海林涉  
飯尾美沙  
神庭直子  
山野洋一  
割田修平  
大木桃代  
三浦佳代  
板東美知代  
山崎幸子  
長田久雄  
小俣沙知  
山田富美雄  
竹中晃二  
島崎崇史  
石川智  
鈴木文子  
堀田亮  
小関俊祐  
北岸有子  
上地広昭  
北見由奈  
清野純子  
山蔦圭輔

## 第一線の執筆陣がおくる 健康心理学の**実践書**！



伊藤拓  
金原さと子  
奥田訓子  
本多麻子  
前場康介  
片山富美代  
嶋田洋徳  
武田清香  
塚本尚子  
藤田益伸  
山口光國  
前田初代  
赤松利恵  
齋藤真哉  
久保義郎  
佐藤浩信  
丸山奈緒子  
中村修  
岸太一  
島袋桂  
森和代  
永峰大輝  
杉山智風  
杉山功  
江藤佑  
百瀬太喜  
蕨原孝枝

不妊に悩む人や復職支援等のために健康心理学をどう活用できるか？  
医療・看護, 福祉, 産業, 教育等の多様な実践例を通して解説。

# シナリオで健康心理学の 視点と方法論がわかる！

## 第一部 実践編

### シナリオから考える健康心理学の実践

- 1 医療の場から生活者を支える
- 2 在宅への移行で新たな生活を始める
- 3 地域に健康な暮らしの場を創る
- 4 仕事の間をもっと健康に
- 5 教育サービスの担い手として
- 6 健康のために情報化を活用する
- 7 最前線の職業人を健康に

第二部 [理論編] 健康心理学の理論

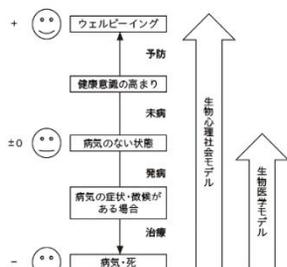


図 2-1 健康の考え方<sup>2</sup>をもとに作成

情を受容できるように説明をすることである<sup>1</sup>。

生物心理社会モデルに関連する概念として、ポジティブヘルス (positive health) がある<sup>3</sup>。ポジティブヘルスとは、単に疾病がないだけでなく、① 楽観性やポジティブ感情などの主観的変数、② 心臓血管系指標などの生理的変数、③ 対人関係、日常活動、加齢への適応などの機能的変数から構成され、健康増進や長寿をもたらす。例えば、楽観性が高いほど疾患のリスクと死亡率が低く、ポジティブ感情は免疫システムの炎症反応を低下させるため、感染症の予防に関連する<sup>4</sup>。このように楽観性やポジティブ感情は健康リスク

コラムでは健康に関わる多様な専門家の方々(看護師、薬剤師、社会福祉士、管理栄養士等)の現場の声だけではなく、多職種連携の場(企業、自治体、学校等)における健康心理学に関わる課題や可能性についてのメッセージを特集!

定価2,750円⇒健康心理学会特別割引価格

**2,400円** (税・送料込)

手順：北大路書房HP (<https://www.kitaohji.com/>) より直接購入

①書籍ページ (<https://www.kitaohji.com/book/b615346.html>) 右上から「直接購入」を選択→②カートから購入に進み必要事項を記入、備考欄に「日本健康心理学会会員」と記載の上購入。

北大路書房

〒603-8303 京都市北区紫野十二坊町12-8  
TEL: 075-431-0361 FAX: 075-431-9393

eigyo@kitaohji.com  
<https://www.kitaohji.com>

## 4 仕事の間をもっと健康に

### 4-1 勤労者のヘルスプロモーションを立ち上げる

#### シナリオ

兩小路図書は、東京にある従業員20人の出版社です。業務の忙しさも相まって、自分のデスクで黙々と仕事に取り組む社員が多い職場です。管理職のAさん(50歳)は、40代半ばに大きな病気をして一時的に仕事を離れた経験から、後輩たちにも病気になる前に健康の大切さを認識し、若いうちから健康づくりに興味関心を持ってほしいと考えています。

一方、Aさん自身も年齢を重ねたことによって、若い社員との話題がなく、意志はあってもなかなか話しかけることができません。話をしても、自分の経験談ばかりを話してしまいがちな現状に、悩みを抱えています。

繁忙期を乗り切ろうかというある日、Aさんは、職場の中で、表情が暗く、体調も優れない様子の若手従業員が多いことに気づきます。そんなとき、社長から呼び出され、社員の健康づくりのために、何か会社の中で取り組みを行えないかと相談を受けました。

これまで健康づくりに関して専門的に学んだ経験のないAさんですが、職場の管理職として、従業員に対する健康づくりのための助言、職場での取り組みについて考えることになりました。

#### (1) 課題の整理

この事例では、①支援の必要なターゲット層である従業員のニーズが把握できていない、②健康づくりに対する人的・経済的・環境的資源が十分でない、および③職場において従業員一人ひとりの健康を大切にできる風土が根付いていない、といった課題が見受けられる。

背景理論を知ること  
健康心理学が  
どういうものかがわかる!

## 第二部 理論編 健康心理学の理論

- 1 生理心理社会モデル
- 2 健康心理アセスメント
- 3 健康心理カウンセリング
- 4 健康教育の理論