

一般社団法人

日本健康心理学会

第 *36* 回大会プログラム

予防と医療，そして健康心理学
—10年先をより良く生きるために—



2023年 *12*月 *2*日(土) *3*日(日)

神奈川県みなとみらいキャンパス

日本の研究者にもっとも利用されている
英文校正サービスブランド エディテージ

英文校正業界 売上
東京商工リサーチ調べ (2023年6月)
2年連続 No.1

Helping you get published - 論文出版と活躍を支える研究者のための総合支援サービス

おかげさまで、日本の研究者の方々に支えられ
エディテージは2年連続英文校正業界売上第1位となりました。
これからも研究者の皆様の成功を支えるブランドとして邁進していきます。

論文出版をサポートするサービスラインナップ



英文校正・論文校閲サービス

論文を国際出版レベルの英語に仕上げるアカデミック英文校正・英文添削サービス。
高品質、低価格かつ業界最高レベルの納品スピードで仕上げます。

■ トップジャーナル英文校正	1単語 27円～
■ プレミアム英文校正	1単語10.5円～
■ スタンダード英文校正	1単語 5.5円～
■ ポストAI英文校正	1単語 4円～



学術翻訳(和英)サービス

専門分野に特化した5～10年以上の実務経験を持つ翻訳者と校正者がタッグを組んで学術論文やビジネス文書など幅広い領域の文書を翻訳します。

■ トップジャーナル学術翻訳	1文字 42円～
■ プレミアム学術翻訳	1文字 24.5円～
■ スタンダード学術翻訳	1文字 7円～



投稿支援・論文作成サービス

お客様に専門家が寄り添い、研究の出版に伴ういくつかのハードルを取り扱います。
必要なサポートに応じてサービスパッケージをご選択ください。

■ 論文投稿・執筆フルサポート	630,000円～
■ 投稿フルサポート	139,999円～
■ 投稿お急ぎサポート	69,999円～



Web版
Wordアドイン版
無料

アカデミアと学術出版の分野で
125ヶ国の研究者
が利用する校正・翻訳ツール

学問や研究活動に携わる
40万人以上の著者
が論文執筆に利用

実際に研究者によって書かれた
350万稿以上
の論文データを学習させたAI

350万稿以上の実際の学術論文校正データを学習させた、人間の校正者に極めて近いAIを搭載。

Paperpal(ペーパーパル)は研究者のための英文校正・翻訳ツール。国内No.1英文校正ブランド、エディテージの20年分のデータを学習させたAIを搭載。プロ校正者の英文チェックに極めて近い、正確で文脈に合った英語表現の提案をリアルタイムで得ることができます。英文の文法、語彙、表現の一貫性を改善する提案だけでなく、日本語でしか書けない表現はその場で翻訳文も提案します。

生成AIによる英語論文執筆支援機能「Paperpal Copilot」が新登場!



Paperpal

<https://paperpal.com/ja>



【お問い合わせ・ご注文】

0120-50-2987 | submissions@editage.com

【営業時間】平日・祝日: 9:30～24:00 | 土: 12:30～21:30
エディテージはカクタス・コミュニケーションズ株式会社のサービスブランドです。
〒101-0061 東京都千代田区神田三崎町2-4-1 TUG-I ビル



editage

<https://www.editage.jp>

エディテージ



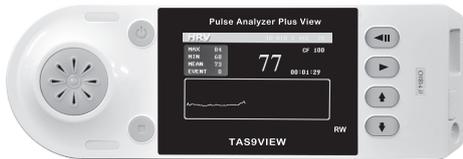
心理状態の把握・メンタルサポートや心理系の研究 にご活用ください

HRV 自律神経の状態を 客観的に 評価

自律神経バランス分析 令和モデル TAS9VIEW タスナインビュー

自律神経活動
レベル

肉体的疲労度



「TAS9VIEW」は心拍（脈拍）変動を時間領域と周波数領域で分析心身の状態や介入前後の変化などを客観的に数値化（LF・HF・LF/HF など）

交感・副交感神経
のバランス

交感・副交感神経
活性レベル



医療機関
研究機関
最多の実績

「TAS9VIEW<RW>」の特長

- 1台でHRV・APG同時測定・出力
自律神経分析（HRV）と血管老化度（APG）
- コンパクトサイズ・操作も簡単
持ち運びが容易、使いやすいソフト
- 充実したデータベース
履歴管理やデータ統合、データエクセルへ簡単変換生のデータも出力可能（RRI、APG、PPG）
- 本体のみでも測定・保存可能
本体メモリーに保存、測定後にPCへ移動・統合が可能

わかりやすい結果レポート



心拍から自律神経の現状を可視化！データ分析がもっとしやすくなりました！
国内外の多数の論文も発表されています。
様々なヒトを対象とする研究においての生理評価ツールとしてご活用できます。

TAS9VIEW 詳細



ストレス・免疫を唾液で簡単分析できます

約10分※で
分析結果が
できます！

SOMA Cube Reader

唾液中ストレスマーカー分析装置

※デュアルは約15分

唾液マーカーで4つのパラメーターを分析

コルチ
ゾール

IgA

IgG

アミ
ラーゼ

今までにはない
現場で使いやすい！

手のひらサイズでコンパクト！
いつでもどこでも、その場ですぐ結果がわかる！

※各項目別の測定キットとなります。
※2項目同時に測定できるデュアル測定キットもあります。

非侵襲

無痛

簡単



英国SOMA社で開発された「CUBE Reader」

欧米ではプロスポーツのストレスチェック、体調管理目的など幅広く使用されています。

Cube Reader 詳細



お問合せ 株式会社YKC

詳しくはWEBで www.ykcgroup.com



〒102-0076 東京都千代田区五番町12-4 4F
mail@ykcgroup.com www.ykcgroup.com
TEL : 03-3239-8431 FAX : 03-3239-8432

北大路書房

〒603-8303

京都市北区紫野十二坊町12-8

☎ 075-431-0361 FAX 075-431-9393

https://www.kitaohji.com(価格税込)

実践！健康心理学

ーシナリオで学ぶ健康増進と疾病予防ー 日本健康心理学学会編集 A5・208頁・定価2750円 医療・看護、福祉、産業、教育など、多様な人が活用できる健康心理学の「実践ガイド」を提供。まず、シナリオ形式で健康心理学の視点と方法論が役立つ状況を例示し、対応の仕方を解説。次いで、背景理論もしっかりと説明。

社会構成主義の地平 ナラティブ・セラピー入門

ーカウンセリングを実践するすべての人へー M. ベイン著 横山克貴、バーナード紫、国重浩一訳 A5・392頁・定価4180円 ジェンダーや障害、人種、「夫婦」など社会の支配的な価値観から生じる苦悩に向き合うか。社会文化的な視野を広げるナラティブ・セラピーの全体像を構造的に解説。

コーチング心理学ガイドブック

S. オリオーダン, S. パーマー編著 徳吉陽河監訳 A5・336頁・定価4620円 心理学に基づくコーチングの基礎や研究等を紹介。信頼関係の築き方やアセスメント等の主要トピックから、会社やスポーツなどでの応用、コーチング心理学の限界と未来まで包括的に解説。個人と組織の持続的成長やウェルビーイング向上に貢献したい実践家・研究者必読の書。

深掘り！ 関係行政論 産業・労働分野

ー公認心理師必携ー 高坂康雅編著 A5・264頁・定価2970円 企業内や外部EAP機関等の産業・労働分野の現場に必要な法律やガイドラインをテーマ別に解説。心理職としての行動指針を示す。働いてからも使える！ 心理職の「下地」をつくる法制度入門書、第2弾。

心理学って面白そう！
どんな仕事で活かされている？

シリーズ 心理学と仕事 (全20巻) 完結！

シリーズ 監修 太田信夫

●A5判・148～232頁・定価2200～2530円

- | | | | | |
|-------------|------------|------------|-------------|----------------|
| 1 感覚・知覚心理学 | 2 神経・生理心理学 | 3 認知心理学 | 4 学習心理学 | 5 発達心理学 |
| 6 高齢者心理学 | 7 教育・学校心理学 | 8 臨床心理学 | 9 知能・性格心理学 | 10 社会心理学 |
| 11 産業・組織心理学 | 12 健康心理学 | 13 スポーツ心理学 | 14 福祉心理学 | 15 障害者心理学 |
| 16 司法・犯罪心理学 | 17 環境心理学 | 18 交通心理学 | 19 音響・音楽心理学 | 20 ICT・情報行動心理学 |

Gakken 好評書籍のご案内

メディカルスタッフ必携

マナー・コミュニケーションスキル帳

編・著：山蔦圭輔（神奈川大学人間科学部教授）

メディカルスタッフのための社会人マナーとコミュニケーションのバイブル。医療従事者の専門教育課程で修得することが少ない、一般的かつ必須ともいえるビジネスマナーやコミュニケーションスキルについて、やさしく解説した。

■ 定価：2,420円(10%税込) ■ A5判
■ 200ページ ■ ISBN978-4-05-510006-9



メディカルスタッフ必携

マナー・コミュニケーションスキル帳

編著 山蔦圭輔
神奈川大学人間科学部教授

入職後の不安ゼロ!

コーチング 電話 メール
出勤時 勤務中 身だしなみ 言葉づかい
ハラスメント 人間関係 カウンセリング
名刺交換 メンタルヘルス

Gakken

■心理学各分野の睡眠研究とその成果を解説！

心理学と睡眠

「睡眠研究」へのいざない

江戸川大学睡眠研究所 編

A5判・276頁 定価 3,190円(税込)

心理学各分野の睡眠研究とその成果を豊富に解説。睡眠研究所が贈る、研究に睡眠を取り入れ、さらなる研究成果を得るための一冊。



統合的な認知行動療法における有効な質問法 こころの支援に携わる人のための ソクラテス式質問法

認知行動療法の考え方・進め方を学ぶ

スコット・H・ウォルトマン 他 著／毛利伊吹 監訳

A5判・368頁 定価 5,940円(税込)

認知や行動に持続的な変化をもたらすことができる問いかけとこころの課題に協働して取り組むための仕組みがわかる、臨床の基本書。



■摂食障害の精神病理に取り組む心理療法プログラム

思春期の摂食障害のための 認知行動療法CBT-Eマニュアル

リッカルド・ダッレ・グラウヴェ、シモーナ・カルージ 著
吉内一浩 監訳

B5判・348頁 定価 7,480円(税込)

摂食障害の治療法として定評のある強化型認知行動療法の若年患者向けプログラム。科学的根拠と臨床的実践に基づく手法を詳細に解説。



■肥満治療のアドヒアランスを高める心理社会的アプローチ

CBT-OB 肥満に対する 認知行動療法マニュアル

一人ひとりに合わせた治療のために

ダッレ・グラウヴェ、サルティラーナ、エル・ゴッチ、カルージ 著
吉内一浩・山内敏正 監訳

B5判・266頁 定価 5,500円(税込)

治療からの脱落や体重のリバウンドの原因となる認知過程に焦点を当て、患者のアドヒアランスを高める心理社会的アプローチ「CBT-OB」の実践ガイド。



■認知行動療法をグループで行うのに必携の書

集団認知行動療法の理論と実践

ピーター J. ピーリング、ランディ E. マケイブ、
マーチン M. アントニー 著

嶋田洋徳・野村和孝・津村秀樹 監訳

A5判・512頁 定価 11,000円(税込)

集団認知行動療法を実施するための基本理念をはじめ、パニック症や抑うつなど疾患ごとの実践についても網羅した、臨床家必読の1冊。



■ストレスマネジメントの基礎的理論を概説

新版 健康心理学

野口京子 著

A5判・204頁 定価 2,640円(税込)

最新の理論と実践のエッセンスをコンパクトにまとめた定評の基本書の新版。各章ごとに、基本的知識の理解を助け、自学学習も可能にする設問、実習テーマ、キーワードを追加しより一層使いやすくした。講義・研修会テキストに最適。

〒112-0012 東京都文京区大塚3-3-7

K 金子書房

☎03(3941)0111(代) FAX03(3941)0163
URL <https://www.kanekoshobo.co.jp>

FOR SPECIALIST



私たちは
心理テストの「総合代理店」
お電話一本、メール一本で
国内・国外の専門団体に
著名な心理テストを
瀬戸内海から
360日稼働で、お届けしています。

(見積り～予算組みも迅速対応。益々、ベルをご利用下さい。)



●代表的 心理検査ツール

WISC・WAIS・TEG・POMS・CAARS・SDS・PF・MMPI・YG・KABC・SLTA・
BADS・BIT・箱庭用具～(正規代理店)

●代表的 ご利用ユーザー

公認心理師・精神科医師・臨床心理士・言語聴覚士・人事担当者・養護教諭・
スクールカウンセラー～

●代表的 ご利用団体

クリニック・医療団体～大学・特別支援団体・教育センター・教育委員会・
矯正施設・自治体・自衛隊・海外日本人学校・国内外企業～

●代表的 心理検査専門出版社

(株)日本文化科学社・(株)三京房・(株)新興医学出版社・(株)金子書房・(社)雇用問題研究会・
(株)クリエーションアカデミー～多数の専門出版社

全省庁統一資格：0000121354

SUCCESS・BELL

サクセス・ベル株式会社

www.success55.co.jp

Mail jp-bell@success55.co.jp

TEL ■ 0823-45-5555

FAX ■ 0823-45-3535

〒737-2302

広島県江田島市能美町鹿川3642-1

新刊



詳しくはこちら！

睡眠環境学 入門

監修 日本睡眠環境学会

編集 日本睡眠環境学会睡眠教育委員会

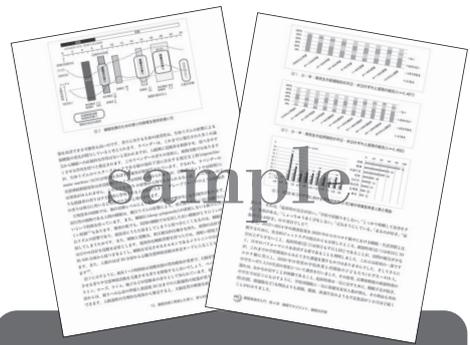


睡眠改善・研究に携わる睡眠のエキスパートから寝具メーカーに従事されている研究者まで、幅広い豪華執筆陣による最新の詳細な実験・調査分析結果や、良い眠りのためのノウハウが凝縮されています。

睡眠のスペシャリスト「睡眠環境・寝具指導士」を目指す方にとってもオススメの一冊です！

2023年6月発行 B5判 270頁

定価 3,850円（本体価格 3,500円＋税）



睡眠不足大国である日本が、質の高い睡眠をとりwell-being向上を目指すために正しい睡眠の知識を学べる入門書！

CONTENTS

第1章 睡眠環境学の現状と展望

1. 睡眠環境の歴史的変遷
2. 睡眠環境学の現状と課題

第2章 睡眠科学の基礎

1. 睡眠の役割と多様性
2. 睡眠時の生理現象
3. 睡眠時の心理現象
4. 睡眠と記憶
5. 睡眠・覚醒の調整機構
6. 生体リズム
7. 睡眠のライフサイクルと個人差

第3章 睡眠環境の基礎

1. 寝室環境と睡眠環境
2. 睡眠環境の3要素
 - 1) 温熱環境
 - 2) 光環境
 - 3) 音環境
3. 騒音環境と睡眠，心身への影響—快適睡眠のための騒音対策—
4. 避難所環境の整備—冬季における睡眠や体温に及ぼす寝具の影響—
5. 睡眠とカフェイン，アルコール，ニコチン—薬理作用と留意点—

第4章 睡眠マネジメント，睡眠の評価

1. 社会の課題と睡眠や生体リズムの問題
2. 健全発達のための早期からの睡眠教育
3. バイオマーカーを用いたストレス，睡眠の評価
4. 就労層の睡眠マネジメントの実践手法と評価
5. 学校での睡眠教育の実践手法と評価
6. 発達障害児の睡眠の理解と支援
7. 地域での睡眠マネジメントの実践手法と評価
8. 睡眠教育と睡眠環境調整による睡眠マネジメント
9. 時差と睡眠，睡眠・覚醒リズムの変化—時差障害対策を含めて—
10. 睡眠改善に関連した香り，香りの時間生物学的活用法

第5章 睡眠をとりまく現代の環境課題と睡眠支援

1. 時間栄養学と睡眠，運動—時間健康科学への展開—

2. 時間栄養学とスポーツ—世代別・競技別の食事・睡眠のタイミング—
3. 入浴，入浴剤を活用した睡眠改善—ホテル，海外旅行での睡眠改善—
4. 睡眠・覚醒リズムの連続計測と睡眠マネジメントへの活用
5. ベッド設置型睡眠計を用いた睡眠の評価と改善
6. 介護業務支援における睡眠テックなどのデータ活用
7. 高齢者の自宅での日常生活と睡眠
8. エアコンの室内環境評価技術から睡眠環境を考える
9. センサー内蔵マットレス，仮眠ルーム，健康経営

Column

- ① 睡眠研究を覗き見る—一碗・意識から感覚・行動・脳波へと—
- ② 寝床気候の研究を通じての思い
- ③ 睡眠環境：温湿度編—冬の寝室湿度にはご注意ください—
- ④ 20年前に行った「子どもの睡眠教育」
- ⑤ 睡眠の質を求めて
- ⑥ 「ネムリヒミツラボ」の試み



全日本病院出版会

〒113-0033 東京都文京区本郷 3-16-4

Tel: 03-5689-5989

www.zenniti.com

Fax: 03-5689-8030

ベーシック健康心理学

◎臨床への招待

山崎圭輔 著

健康心理学と臨床心理学の視点から、基礎知識と理論を解説。 2200円

続・特別支援教育における コーディネーターの役割

◎事例を通して考える本人・保護者中心の連携支援体制の展開
藤村励子・郷右近歩 著 1320円

社会的子育ての実現

◎人とながり社会をつなぐ、保育力アップとセリングと保育ソーシャルワーク
藤後悦子監修／柳瀬洋美他編著 2640円

家族関係者支援の実践

◎システムズアプローチによるさまざまな現場の実践ポイント
中野真也・吉川悟編 3300円

乳幼児保育における 遊びの環境と援助

◎主体的な学びを導くために
佐野美奈編著 2530円

コミュニケーション・ デザインのこころ戦略

◎対人コミュニケーションの最適化
大坊郁夫編 3520円

要説 パーソナリティ心理学

◎性格理解への扉
鈴木公啓編

歴史概念を確認し、幅広い領域、テーマからその性質や特徴を解説。 2860円

児童生徒理解のための 教育心理学〔第2版〕

古屋喜美代・関口昌秀・荻野佳代子編
教室で出会う事例を導入として基礎事項を実践的に解説。 2530円

現代中国の子育てと教育

◎発達心理学から見た課題と未来展望
矢藤優子・吉・沅洪・孫怡編
発達心理学的調査を基にした日中の研究者による最新の研究成果。 4400円

個人と組織のための 男性育休

◎働く父母の心理と企業の支援
尾野裕美著 3300円

自閉スペクトラム症者の モビリティ記憶とモニタリング

◎新たな障害仮説に向けて
山本健太著
自閉症についての新仮説。 5280円

コミュニケーション の社会心理学

◎伝える・関わる・動かす
岡本真一郎編
最先端の研究を幅広く解説。 3520円

触覚 The Tactile Senses [2nd Edition]

E・H・ウエバー著／田崎權一訳

ウェバー・フェヒナーの法則に結実する広範な考察。重量感覚、痛覚、温度感覚などを追究した古典、待望の翻訳。 4400円

学校心理学プラクティス① 別室登校法

◎学校と適応指導教室での不登校支援と集団社会化療法
中村恵子著 2420円

高齢者による 次世代の育児・教育

◎「生きる力」を育むネットワークからソーシャルキャピタルへ
諏澤ひろえ著 4400円

地域からみる女性の ライフ・キャリア

◎主体的に働き方・生き方を選択できる社会の実現のために
小倉祥子著
全国調査から分析する。 3080円

欧州の教科書にみる 多様化する家族

◎イギリス・フランス・ドイツ・イタリアの小学校教科書に描かれた次世代へのメッセージ
塘利枝子著 5500円

金融行動の心理学

◎金融心理尺度の開発と応用
佐々木美加著
金融についての意思決定の心理過程を測る心理尺度を開発提案。 2200円

何のためのテスト？

◎評価で変わる学校と学び
K・ガーゲン＋S・ギル著／東村知子・鮫島輝美訳

教育システム変革に向けて。 2750円

学校心理学プラクティス② 認知行動療法の ストラテジー

◎行動修正法・行動形成法・認知再構成法・おまじない法
中村恵子著 2640円

小さな声を小さくままに

◎私の「福祉心理学入門」から
久保田美法著
当事者の声に触れ、感じ、考える、福祉心理学への誘い。 2750円

転職における キャリア支援の オートエスノグラフィ

土元哲平著
その連の自己省察を描く。 7700円

心の専門家養成講座⑩ 司法心理臨床実践

河野莊子編
警察、少年鑑別所、家庭裁判所、刑務所などでの有効な心理臨床とは。 3520円

コーチング心理学 概論〔第2版〕

西垣悦代・原口佳典・木内敬太編著
好評だった初版に新たな知見をふんだんに盛り込んだ改訂版。 3080円

健康心理学基礎 シリーズ [全4巻]

日本健康心理学会編

「健康心理学」の研究内容をわかりやすく解説した好評のシリーズ。大学の教育学部、人間科学部等の関連分野のテキストに最適。



- | | |
|-----------------|--|
| ① 健康心理学概論 | 編集責任者 山本多喜司・野口京子
A5判・217頁 定価：2,750円(税込) |
| ② 健康心理アセスメント概論 | 編集責任者 肥田野直・織田正美
A5判・215頁 定価：2,530円(税込) |
| ③ 健康心理カウンセリング概論 | 編集責任者 佐々木雄二・小玉正博
A5判・148頁 定価：1,980円(税込) |
| ④ 健康教育概論 | 編集責任者 滝澤武久・木村登紀子
A5判・207頁 定価：2,420円(税込) |



TA TODAY [第2版]

最新・交流分析入門
 イアン・スチュアート、ヴァン・ジョインズ 著
 深澤道子、篠崎信之 監訳
 A5判・548頁 定価：6,050円(税込)
 理論的なアプローチ方法の解説と数多くの演習から交流分析を学ぶ入門書。



交流分析事典

Dictionary of Transactional Analysis
TA

交流分析事典

トニー・ティルニー 著 / 深澤道子 監訳
 A5判・328頁 定価：4,180円(税込)

交流分析(TA)を学ぶ際に必須の約700項目を取録した本邦初の本格的事典。



書籍のご購入は、全国の書店またはHPより各ネット書店をご利用ください。

TEL. 03-3355-1951 (書籍販売部)
<https://jitsumu.hondana.jp/>

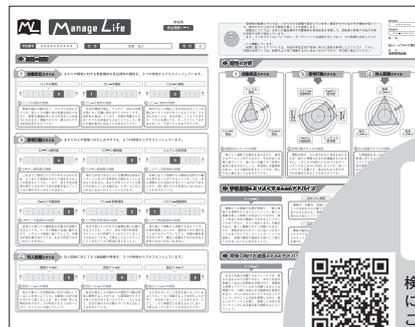
《大学・短期大学・専門学校用検査》

学生の「適応」と「成長」を支援するアセスメント



編 脳と心・ライフキャリア研究会 実施時間 30分(用紙の配布等を含む)
 対象 大学生・短期大学生・専門学校生 受検料 1,500円(税込)

学生のメンタルヘルスや個性の把握、「適応」と「成長」に向けた支援に役立つ心理検査です。学生一人ひとりの有意義な学生生活とキャリア形成を導くためのツールとして最適。



検査内容や活用方法について、こちらからご覧いただけます。

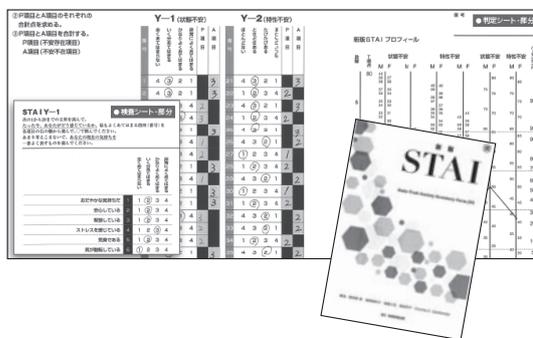
《個別検査(成人用/学生用)》

新版 STAI 状態-特性不安検査

State-Trait Anxiety Inventory-Form JYZ

著者 / 肥田野直、福原真知子、岩脇三良、曾我祥子、Charles D. Spielberger
 B5判/複写式・自己採点方式 1セット50部/定価 10,000円(税込)

スピルバーガー教授と共同研究で「STAI-Y」を日本語版に改良した不安測定質問紙の最新版。2021年10月に現代の成人データで再標準化を行い、判定基準を一新しました。これに伴い、検査の解説書である『新版STAIマニュアル』(別売・定価1,000円(税込))も、再標準化したデータを掲載するとともに、より読みやすくなるようデザイン面も改良。臨床・研究にお役立てください。



※受検料・定価は2023年12月現在。

心理検査のご注文・資料のご請求は、右記のHPまたはお電話で承ります。

www.jitsumu-kyouzai.com/
 TEL. 03-3355-1801 (教育教材事業部)

教材NAVI



実務教育出版

〒163-8671 東京都新宿区新宿 1-1-12

日本健康心理学会第30回記念大会賛助団体ご芳名

<協賛・広告・展示>

一般社団法人臨床心理職能開発機構

カクタス・コミュニケーションズ株式会社

株式会社 Gakken

株式会社 金子書房

株式会社 北大路書房

株式会社 実務教育出版

株式会社デジタルメディック

株式会社ナカニシヤ出版

株式会社全日本病院出版会

株式会社 YKC

合同会社メンタルヘルスケア・ネットワーク

サクセス・ベル 株式会社

(50音順、敬称略)

特別協力 公益財団法人横浜観光コンベンション・ビューロー
Supported by Yokohama Convention & Visitors Bureau

本大会を開催するにあたり、上記の各機関・企業より多大なご支援をいただきました。
ここにご芳名を記して、心から感謝の意を表します。

2023年12月

一般社団法人日本健康心理学会第36回大会長 山蔦 圭輔



一般社団法人
日本健康心理学会 第36回大会のご案内

ご挨拶

予防と医療，そして健康心理学

10年先をより良く生きるために

日本健康心理学会第36回大会
大会長 山蔦圭輔（神奈川大学）

新型コロナウイルス感染症のインパクトから数年、段階的に対面機会が増えて参りました。未曾有の状況から平時に戻るまで、私たちが得たもの、失ったものは多様であり、こうした中で健康心理学という学問領域が成し得ることも多様です。そして、日本健康心理学会が36年間に渡り培った知見を生かすことがこれからも求められるものと強く感じております。第36回大会は、「予防と医療，そして健康心理学－10年先をより良く生きるために」をメインテーマに掲げました。健康心理学をバックグラウンドとし、心身の健康度を高めること、特に医療という領域においてどのように予防を展開させるか、私たちが生きる10年先の未来をより良いものとするために、健康心理学がどのように活用できるか、さまざまな専門家たちが集い議論し、社会的ニーズに応えることができる実際的な成果を見出していくための契機となることを期待しております。本大会では、2つの招待講演を企画致しました。第1日目には、慶応義塾大学総合政策学部教授島津明人先生、第2日目には、国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所薬物依存研究部部長松本俊彦先生にご講演いただきます。第36回大会テーマである「予防と医療」「未来をより良く生きる」について、さまざまなヒントをいただけるものと思います。また、準備委員会企画シンポジウムとして「地域・社会を健康にする－心理専門職の挑戦」を企画いたしました。特にメンタルヘルス不調に対する支援を担う実践家の工夫や課題について共有し、地域社会における健康心理学の可能性について議論できればと考えております。その他にも、委員会企画シンポジウム、会員企画シンポジウム、ヤングヘルスサイコロジストの会シンポジウム、研修会などのプログラムを組んでおります。また、多くの参加者が議論できるよう、ポスターを会場中央で配置しております。すべてのプログラムがご参加の先生方にとって活発な議論の場となるよう工夫をしておりますので、ぜひご期待ください。数少ない大会準備委員会と運営スタッフで大会運営にあたりますため、行き届かない点が多々あるとは思いますが、皆様が心地よく過ごしていただけるよう最大限の努力をしてみたいと思います。ご不明の点がありましたら、お気軽にスタッフに声をおかけください。どうぞよろしくお願い申し上げます。さて、最後に私事ではございますが、今年で日本健康心理学会に入会して20年が経ちました。大学院に進学後、はじめての発表機会が日本健康心理学会の大会でした。数多くの先生方のお力添えに深く感謝申し上げますとともに、まだまだ若輩者の域を脱しておりませんが、こうした大役を務めさせていただけることを深く感謝申し上げます。思い出に残る良い大会にできることを願っております。

大会会場へのアクセス

大会会場

神奈川大学みなとみらいキャンパス (〒220-8739 横浜市西区みなとみらい4-5-3)

1F 入口 (受付)

4F フロアー (講演, シンポジウム, ポスター発表, 総会, 会員集会, 企業展示)

1F レストラン Voyage (懇親会)

※セキュリティの関係上, 4F までのアクセスにはエレベーターをご利用ください。

※館内では, 参加証をご着用ください。

※キャンパス敷地内およびその周辺は禁煙です。喫煙はご遠慮ください。



横浜高速鉄道みなとみらい線 (東急東横線直通)

① みなとみらい駅下車 徒歩約6分

② 新高島駅下車 徒歩約4分

みなとみらいキャンパス 4F 案内図

4F



1階入り口	受付(ホール)
4階	シンポジウム・ワークショップ(米田吉盛記念講堂, 4007) 招待講演・特別講演(米田吉盛記念講堂) 会員集会(米田吉盛記念講堂) 研修会・健康心理士会総会(4007) ポスター発表, 展示, 休憩スペース(ラーニングcommons) 委員会室・打合せ室(4009)・大会本部(4008) 休憩室(4018)・クローク(4008)・託児(4029)
1階レストラン Voyage	懇親会

大会日程

1日目 (12月2日)

	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
第1会場 米田吉盛 記念講堂		9:00-10:00 キックオフ カンファレンス		10:45-11:45 特別講演 禁煙支援と 健康心理学 科学者-実践家 モデルの実践 としての動機づけ 面接 講師：加藤正人	12:00-13:00 健康心理学会 総会		13:30-15:00 招待講演I 職場のメンタルヘルスの 現在と未来：産業保健 心理学の視点から 講師：島津明人		15:15-16:45 機関誌編集委員会 シンポジウム Journal of Health Psychology Researchに 投稿するために 必要な準備とは		
第2会場 4007 講義室			10:00-11:30 第133回 健康心理学研修会 インターネット依存・ ゲーム障害の 現状と課題 講師：三原聡子						15:15-16:45 ヤングヘルス サイコロジストの会 シンポジウム 誰がための 健康心理学 —研究の先にある 支援を考える—		
ポスター 会場 ラーニング コモンズ			9:00-17:00 ポスター展示								
			10:00-11:00 P1奇数番号 発表時間	11:00-12:00 P1偶数番号 発表時間	12:00-14:00 健康心理士 相談コーナー	14:00-15:00 P2奇数番号 発表時間	15:00-16:00 P2偶数番号 発表時間				
			健康心理関連書籍・機器の展示販売コーナー								
休憩室 4018 講義室			参加者休憩室 (シンポジウム等の打ち合わせにもご利用ください)								
会議室 4009 講義室			会議室 (委員会やその他の会合でご利用いただけます。ご利用時には大会本部でご予約ください)								
託児室 4029 講義室			託児 (ご利用には事前のご予約が必要です)								

大会本部・クローク：4008講義室 (8:30-17:30)

大会日程

2日目 (12月3日)

	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
第1会場 米田吉盛 記念講堂			9:00-10:30 大会準備委員会 シンポジウム 地域・社会に対する 予防・介入と健康 —健康に関わる 専門職の挑戦	11:00-12:00 会員集会		12:15-13:45 招待講演2 健康に生きるため の不健康～大切な のは集まる場所 講師：松本俊彦	14:00-15:30 研究推進委員会 シンポジウム 健康心理学 における 質的研究の 可能性を考える		15:45-17:15 研究推進委員会 テクニカル ワークショップ PsychoPy・Pavlovيا を活用した ウェブベースの データ収集 健康心理学研究 への展開	
第2会場 4007 講義室			9:00-10:30 国際委員会 ワークショップ 健康心理学と コンパッション コンパッション・ フォーカスト・セラ ピーとは何か、その 目標とエビデンス、 実践報告				14:00-15:30 会員企画 シンポジウム 大学生の ウェルビーイングを 高める ポジティブ心理学 介入の実践と効果 企画：西垣悦代		15:45-17:15 第134回 健康心理学研修会 アルコール依存と ストレスマネジメント 講師：岩野卓	
ポスター 会場 ラーニング コモンズ			9:00-17:00 ポスター展示							
			10:00-11:00 P3奇数番号 発表時間	11:00-12:00 P3偶数番号 発表時間	12:00-14:00 健康心理士 相談コーナー	14:00-15:00 P4奇数番号 発表時間	15:00-16:00 P4偶数番号 発表時間			
			健康心理関連書籍・機器の展示販売コーナー							
休憩室 4018 講義室			参加者休憩室 (シンポジウム等の打ち合わせにもご利用ください)							
会議室 4009 講義室			会議室 (委員会やその他の会合でご利用いただけます。ご利用時には大会本部でご予約ください)							
託児室 4029 講義室			託児 (ご利用には事前のご予約が必要です)							

大会本部・クローク：4008講義室 (8:30-17:30)

大会参加者へのご案内

1. 会場

12月2日(土)・3日(日)ともに神奈川大学みなとみらいキャンパスで開催します。

1階(受付)

4階(シンポジウム, ワークショップ, 招待講演, 特別講演, 研修会, 会員集会, 休憩室)

4階ラーニングcommons(ポスター発表, 展示, 休憩スペース)

2. 受付

12月2日(土)(大会1日目)は8:00~17:00, 12月3日(日)(大会2日目)は8:00~14:00まで, 1階にて受付を行います。大会会場内では, 名札を必ずご着用ください。受付後, 館内エスカレーターはご利用にならず, エレベーターで直接4階会場までお越しください。

3. 諸費用(当日)

大会参加費	正会員・準会員(院生を含む)	8,800円
	非会員(院生を含む)	9,900円
	学部学生	無料
	(学部生は学生証を提示してください。)	
懇親会費	一般	5,500円
	院生・学部生	3,300円

※懇親会費は第一日目に1階受付にてご納入ください(現金のみ)。詳細は当日朝にアナウンス致します。

4. 会場内のご案内

1) クローク

4階4008にて, 8:30より受け付けます。2日(土), 3日(日)ともに17:30までにお預けの品をお引き取りください。お預かりは当日限りとさせていただきます。なお, 貴重品はご自身でお持ちくださいますようお願いいたします。

2) 休憩所

ラーニングcommonsおよび4018をご利用ください。なお, 喫煙に関しましては学内施設内全面禁煙です。予めご了承ください。なおキャンパス周辺での喫煙は近隣施設へ大変な迷惑となりますため, 固く禁止致します。

3) 展示

ラーニングcommonsのポスター会場にて, 書籍・健康心理関連機器などの展示販売コーナーを開設しております。

4) 昼食

12月2日(土)・12月3日(日)とも学内の食堂などは営業していない場合がございます。なお, 会場周辺には飲食店がございます。コンビニエンスストアも周辺に数件ございます。

5. 大会当日の連絡

1) 大会本部からのご連絡

大会本部からのご連絡・通知は, ラーニングcommonsのコミュニケーションボードに掲示いたします。

2) 会員相互の連絡用掲示板

会員相互の連絡のために, ラーニングcommonsのコミュニケーションボードを自由にご利用いただけます。

3) 大会スタッフ

スタッフ用の名札をつけております。ご用の際はご遠慮なくお申し付けください。

4) 大会本部への連絡

大会本部へのご連絡には、次の E-mail をご利用ください。

前日まで：jahp36@mhcn.co.jp

当 日：大会本部へ直接お越しください。

大会本部：4階 4008

6. 一般社団法人 日本健康心理学会 会員集会

会員集会は12月3日(日)(大会2日目)11:00より、米田吉盛記念講堂にて開催されます。一般会員の皆さんとの様々な情報共有の場にしたいと考えております。また、本明記念賞の受賞講演も行われます。会員の皆様のご出席をお待ちしております。

7. 懇親会

12月2日(土)(大会1日目)17:30より、1階のレストラン Voyage において懇親会を開催いたします。多数の方々のご参加をお待ちいたしております。なお、参加申込は当日受付(1F)で申し受けます。

8. 日本健康心理学会理事会

日本健康心理学会理事会は、12月2日(土)(大会1日目)16:00より4009にて行います。

9. 「認定健康心理士」相談コーナー

12月2日(土)・3日(日)(大会1・2日目)とも12:00から14:00までラーニング commonsにて開催いたします。

10. 第133回健康心理学研修会

12月2日(土)(大会1日目)10:00から11:30まで4007にて研修会を開催いたします。

「インターネット依存・ゲーム障害の現状と課題」(第133回)

講師 三原聡子 独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター主任心理療法士
本研修は、健康心理士ならびに健康心理学会員が対象です。

11. 第134回健康心理学研修会

12月3日(日)(大会2日目)15:45から17:15まで4007にて研修会を開催いたします。

「アルコール依存とストレスマネジメント」(第134回)

講師 岩野 卓 認知行動コンサルティングオフィス/福島県立医科大学
本研修は、健康心理士ならびに健康心理学会員が対象です。

12. 認定健康心理士会総会

認定健康心理士会総会が12月2日(土)(大会1日目)12:00から13:00まで米田吉盛記念講堂にて開催されます。認定健康心理士会会員が参加できます。

13. 認定健康心理士資格申請ポイント

上記「第133回健康心理学研修会」および「第134回健康心理学研修会」にお申込みいただくと、希望者にはそれぞれ2ポイントが付与されます。申し込み方法については、日本健康心理学会のHPをご参照ください。

14. ヤングヘルスサイコロジストの会シンポジウム

12月2日(土)(大会1日目)15:15から16:45まで4007にてヤングヘルスサイコロジストのシンポジウムが開催されます。若手研究者の皆さん奮ってご参加ください。

研究発表者へのご案内

1. ポスター発表

1) 正式発表のための要件

ポスター発表は、「プログラム・抄録集」への抄録掲載に加えて、指定された発表時間中にポスターを掲示するとともに、在席責任時間に在席し、参加者の質疑に応じることによって正式発表と認められます。

2) 掲示会場および在席責任時間

ポスターの掲示会場は、ラーニングコモンズです。ポスターは両日とも9:00~9:30の間に掲示してください。ポスターの掲示時間は9:30~17:00です。

在籍責任時間は、以下の通りです。

PI および P3 の方で発表番号が【奇数】の方は 10:00~11:00

PI および P3 の方で発表番号が【偶数】の方は 11:00~12:00

P2 および P4 の方で発表番号が【奇数】の方は 14:00~15:00

P2 および P4 の方で発表番号が【偶数】の方は 15:00~16:00

在籍責任時間中に係員が在席確認を行います。不在の場合には「発表取り消し」となりますので、ご注意ください。なお、17:00になったらポスターを撤去してください。撤去されないポスターは準備委員会で処分いたします。

3) 掲示

発表用パネルは1件につき幅90cm×高さ180cmの大きさです。最上段に「題目」「発表者氏名」「発表者所属」を明記して下さい。パネルの最上段左端には10cm四方程度のポスターパネル番号をあらかじめ掲示しております。文字の大きさは指定しませんが、ポスターから2mほど離れたところからでも読める程度を目安にして下さい。ポスター掲示のための留具はポスター会場の受付に用意いたします。

4) 当日配布資料

当日資料を配付される場合は、各自で必要部数をご用意の上、各自で配布してください。

5) 責任発表者が欠席した場合

責任発表者が欠席した場合「発表取り消し」となります。ただし、連名発表者がいる場合には、大会本部(大会準備委員会)の承認を経て発表を代行することができます。事前に大会本部(大会準備委員会)までご連絡ください。ただし原則として、責任発表者となることのできるのは大会会期中1回のみです。

6) 発表の取り消し

発表者が欠席する場合や発表を取り消す場合は速やかに大会本部(大会準備委員会)にご連絡ください。

7) ポスター発表優秀発表賞

優れたポスター発表に対して、学会役員および編集委員の投票により優秀発表賞を授与します。結果は後日、学会HPにおいて発表します。

2. シンポジウム, ワークショップ, 研修会

1) シンポジウム, ワークショップ, 研修会の運営

話題提供者等の発表時間, 討論時間などに関する運営は企画者・司会者に一任いたしますが, 終了時間は厳守してください。話題提供者, 指定討論者の方は, 企画者・司会者の指示に従ってください。

2) 内容に変更がある場合

プログラムに掲載された発表者などに変更のある場合には, すみやかに大会本部(大会準備委員会)までご連絡ください。

3) プレゼンテーション機器

会場には, パソコン(OS: Windows 11), プロジェクター, スクリーンが設置されています。プレゼンテーション用ソフトはMS Office Power Pointです。データをUSBメモリーにてお持ちいただき, 会場に備え付けのパソコンをご使用いただくか, ご自身のパソコンをご使用ください。HDMIで接続可能です。マックなどで特別な接続端子が必要な場合, ご自身でご用意ください。

4) 当日配布資料

当日, 資料を配付される場合は, 50部程度を発表会場にお持ちいただき, セッション開始前に会場スタッフにお渡しください。

5) シンポジウムおよびワークショップ関係者控室

両日ともに, 4018を打ち合わせ等にご利用ください。

キックオフカンファレンス

12月2日(土) 9:00-10:00【米田吉盛記念講堂】

司会：山蔦圭輔（神奈川大学）

講演

招待講演 1

12月2日(土) 13:30-15:00【米田吉盛記念講堂】

職場のメンタルヘルスの現在と未来：産業保健心理学の視点から

講師：島津明人（慶應義塾大学）

司会：山蔦圭輔（神奈川大学）

招待講演 2

12月3日(日) 12:15-13:45【米田吉盛記念講堂】

健康に生きるための不健康～大切なのは集まる場所

講師：松本俊彦先生（国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター）

司会：嶋田洋徳（早稲田大学）

日本健康心理学会理事会，公認心理師の会司法・犯罪・嗜癖部会企画特別講演

12月2日(土) 10:45-11:45【米田吉盛記念講堂】

禁煙支援と健康心理学：科学者－実践家モデルの実践としての動機づけ面接

講師：加濃正人（大石クリニック，公認心理師の会司法・犯罪・嗜癖部会）

司会：島崎崇史（東京慈恵会医科大学）

委員会企画シンポジウム

機関誌編集委員会シンポジウム

12月2日(土) 15:15-16:45【米田吉盛記念講堂】

Journal of Health Psychology Research に投稿するために必要な準備とは

司会 : 矢島潤平 (別府大学)
話題提供者: 田中芳幸 (京都橘大学)
話題提供者: 堀内聡 (比治山大学)
話題提供者: 小関俊祐 (桜美林大学)

ヤングヘルスサイコロジストの会シンポジウム

12月2日(土) 15:15-16:45【4007 講義室】

第9回ヤングヘルスサイコロジストの会シンポジウム 誰がための健康心理学

: 研究の先にある支援を考える
司会 : 柴山笑凜(桜美林大学大学院, 東京大学)
話題提供者: 小林茉那(神奈川大学大学院)
話題提供者: 姜来娜(早稲田大学大学院)
話題提供者: 齋田涼裕(東北大学大学院)
話題提供者: 大金保穂(桜美林大学大学院)
指定討論者: 高橋健人(東北大学大学院)

大会準備委員会シンポジウム

12月3日(日) 9:00-10:30【米田吉盛記念講堂】

地域・社会に対する予防・介入と健康 健康に関わる専門職の挑戦

司会 : 山本隆一郎(江戸川大学)
話題提供者: 三浦佳代(埼玉医科大学)
話題提供者: 早田翔吾(合同会社リーヴォ)
話題提供者: 山蔦圭輔(神奈川大学)
指定討論者: 上地広昭(山口大学)

研究推進委員会シンポジウム

12月3日(日) 14:00-15:30【米田吉盛記念講堂】

健康心理学における質的研究の可能性を考える

司会 : 大竹恵子(関西学院大学)

話題提供者: 浦田悠(大阪大学)

話題提供者: 安田裕子(立命館大学)

指定討論者: 島井哲志(関西福祉科学大学)

会員企画シンポジウム

会員企画シンポジウム I

12月3日(日) 14:00-15:30【4007 講義室】

大学生のウェルビーイングを高めるポジティブ心理学介入の実践と効果

司会 : 西垣悦代(関西医科大学)

話題提供者: 札幌順(早稲田大学)

話題提供者: 永岑光恵(東京工業大学)

話題提供者: 吾郷智子(ポジティブ教育協会)

話題提供者: 西垣悦代(関西医科大学)

指定討論者: 堀毛裕子(東北学院大学)

ワークショップ

国際委員会ワークショップ

12月3日(日) 9:00-10:30【4007 講義室】

健康心理学とコンパッション: コンパッション・フォーカスト・セラピーとは何か、その目標とエビデンス、実践報告

司会 : 大森美香(お茶の水女子大学・東北大学)

話題提供者: James Kirby, Ph.D.(University of Queensland)

指定討論者: 石村郁夫(東京成徳大学)

※ James Kirby 博士による話題提供は、ビデオにより行います。ビデオ放映後、指定討論者が、コンパッション・フォーカスト・セラピーで抵抗を示す人にどのように関わっているかについて指定討論を行います。

研究推進委員会テクニカルワークショップ
12月3日(日) 15:45-17:15【米田吉盛記念講堂】

PsychoPy・Pavlovia を活用したウェブベースのデータ収集：健康心理学研究への展開
司会：山本 隆一郎（江戸川大学）
話題提供者：浅岡 章一（江戸川大学）
指定討論者：小林 正法（山形大学）

研修会

第133回健康心理学研修会
12月2日(土) 10:00-11:30【4007 講義室】

インターネット依存・ゲーム障害の現状と課題
講師：三原聡子（独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター）

第134回 健康心理学研修会
12月3日(日) 15:45-17:15【4007 講義室】

アルコール依存とストレスマネジメント
講師：岩野卓（認知行動コンサルティングオフィス／福島県立医科大学）

その他

健康心理士会総会
12月2日(土) 12:00-13:00【米田吉盛記念講堂】

主催：健康心理士会

会員集会
12月3日(日) 11:00-12:00【米田吉盛記念講堂】

主催：一般社団法人 日本健康心理学会

健康心理士相談コーナー
12月2日(土)・3日(日) 12:00-14:00【ラーニングcommons】

主催：健康心理士会

ポスター発表

ポスター発表 (P1)

12月2日(土) 10:00~12:00 ラーニングコモンズ P1-1~P1-23

在席責任時間・・・奇数番号 10:00-11:00 / 偶数番号 11:00~12:00

ストレス・ストレスマネジメント

P1-1

犬のバーチャルリアリティ映像における心臓血管系反応への影響

- 根岸正宗(文教大学)
- 久保田雄大(文教大学)
- 石原俊一(文教大学)

P1-2

第2日目 15:00-16:00 へ移動

P1-3

女子大学生における失恋時の対処方略と過剰適応の関連の検討

- 具志堅 久乃(東京家政大学大学院)
- 三浦 正江(東京家政大学)

児童の健康

P1-4

小学生における「信頼出来る大人」と「相談手段」「命・つながり・SOS の出し方」プログラムのデータから(1)

- 川窪貴代(東京都健康長寿医療センター研究所)
- 小川将(東京都健康長寿医療センター研究所)
- 高橋知也(東京都健康長寿医療センター研究所)
- 松永博子(東京都健康長寿医療センター研究所)
- 山内美紗子(東京都健康長寿医療センター研究所)
- 小林桃子(東京都健康長寿医療センター研究所)
- 佐藤研一郎(東京都健康長寿医療センター研究所)
- 藤原佳典(東京都健康長寿医療センター研究所)
- 鈴木宏幸(東京都健康長寿医療センター研究所)

青年の健康

P1-5

大学生における隠れ肥満と食習慣および心理的ストレスの関連性

- 石原俊一(文教大学)

P1-6

中学・高校時代の被援助経験が大学生の援助要請に与える影響—自己隠蔽とレジリエンスを媒介変数とする検討—

- 近藤孝司(上越教育大学大学院)

P1-7

心理的な傷つきが抑うつ症状および希死念慮に及ぼす影響

- 山口慎史(東京女子医科大学)
- 松田晃二郎(熊本学園大学)
- 永峰大輝(東京女子医科大学)

P1-8

大学生の発達障害特性と強み認識および抑うつとの関連

- 菊地創(松蔭大学)
- 番園寛也(中央大学)
- 高口僚太朗(長岡技術科学大学)
- 石川千佳子(中央大学)
- 山科満(中央大学)

P1-9

若者の飲酒行動と不安及びアレキシミア傾向との関連に関する検討

- 飯田陽奈(名古屋大学)

ポスター発表

ポスター発表 (P1)

12月2日(土) 10:00~12:00 ラーニングコモンズ P1-1~P1-23

在席責任時間・・・奇数番号 10:00-11:00 / 偶数番号 11:00~12:00

職業人の健康

PI-10

生体リズムの個人差を考慮した看護師の健康行動を促進する支援の検討

○野々口陽子(和歌山県立医科大学)

山田富美雄(関西福祉科学大学)

PI-11

定年退職者に求められる心理的支援の検討—コーチング心理学に基づく支援の可能性

○石川利江(桜美林大学大学院)

松田・C・与理子(桜美林大学)

永峰大輝(東京女子医科大学)

石川智(桜美林大学)

患者の健康

PI-12

大うつ病性障害における炎症性サイトカインの検討—メタ分析およびサブグループ解析—

○中谷唯音(文教大学)

石原俊一(文教大学)

PI-13

乳がんサバイバーの PTG、ボディイメージ、心理的適応の関連 2 波のパネル調査より

○駿地真由美(追手門学院大学)

認知・感情・パーソナリティ

PI-14

感謝は不確実性の高い状況でも向社会的行動を促進する

○小國龍治(立命館大学)

石井主税(国立研究開発法人情報通信研究機構)

PI-15

青年期のメンタライゼーションと感謝の関連

○岩崎真和(茨城キリスト教大学)

矢瀧 葵(茨日ホールディングス)

看護・介護・育児

PI-16

乳児の親子体操が母子の心身に与える影響について—母親による自由記述の分析—

○大金保穂(桜美林大学大学院)

山口創(桜美林大学)

PI-17

青年期早期における口腔保健行動の発達の検討

○嘉陽彩乃(お茶の水女子大学)

渡邊弥生(法政大学)

大森美香(お茶の水女子大学・東北大学)

PI-18

てんかんをもつ子どもとその親の心理社会的問題の認識の差異

○大友風佳(東北大学大学院)

本多奈美(東北大学大学院)

藤川真由(東北大学病院)

小川舞美(東北大学病院)

高橋健人(東北大学大学院)

中里信和(東北大学大学院)

ポスター発表

ポスター発表 (P1)

12月2日(土) 10:00~12:00 ラーニングコモンズ P1-1~P1-23

在席責任時間・・・奇数番号 10:00-11:00 / 偶数番号 11:00~12:00

ライフスタイル・健康習慣

P1-19

精巣自己検診に対する行動意図に影響を与える要因の検討

- 尼崎光洋 (愛知大学)
- 煙山千尋 (岐阜聖徳学園大学)
- 神力亮太 (常葉大学)
- 永峰大輝 (東京女子医科大学)

希望・幸福感・ユーモア

P1-20

利益最大化戦略者と満足化戦略者の幸福感—具体的な選択場面に着目して—

- 井手上颯 (関西学院大学)
- 大竹恵子 (関西学院大学)

介入・カウンセリング

P1-21

認知機能に焦点を当てたメンタルヘルス促進キャンペーンが大学生の精神科医療への援助要請行動に及ぼす影響

- 平井 啓 (大阪大学)
- 足立浩祥 (大阪大学)
- 山村麻予 (関西福祉科学大学)
- 中村菜々子 (中央大学)
- 谷向仁 (京都大学)
- 藤野遼平 (大阪大学)
- 工藤喬 (大阪大学)

P1-22

心の病気になるためのオンライン講座による心理的支援～メンタル不調になる前に～

- 岡村知美 (放送大学教養学部)
- 武谷智美 (日本心理学会認定心理士の会)
- 杉本真代 (放送大学大学院)

アセスメント

P1-23

課外活動を行う学生の成長実感尺度の開発—短縮版尺度(SSG-25)の信頼性と妥当性—

- 山野洋一 (立命館大学)
- 岸岡奈津子 (立命館大学)
- 木原宏子 (立命館大学)
- 山下純子 (立命館大学)
- 片山日香莉 (立命館大学)
- 久保田恵実 (立命館大学)
- 大久保貴弘 (立命館大学)
- 三好智仁 (立命館大学)
- 衣川知里 (立命館大学)
- 北村尚久 (立命館大学)
- 古澤秀晃 (立命館大学)

ポスター発表

ポスター発表 (P2)

12月2日(土) 14:00~16:00 ラーニングコモンズ P2-1~P2-23

在席責任時間・・・奇数番号 14:00-15:00 / 偶数番号 15:00-16:00

ストレス・ストレスマネジメント

P2-1

Proactive coping と過去・現在・未来に対する見解との関連

○永峰大輝(東京女子医科大学)

武田清香(東海大学)

石川 智(桜美林大学)

石川利江(桜美林大学大学院)

P2-2

行動的感情制御方略と精神的健康との関連 well-being, 抑うつ, 不安に注目して

○加藤佳子(神戸大学)

山根隆宏(神戸大学)

P2-3

コロナ禍における女子大学生の心理的ストレスについて—認知的評価とコーピングに着目して

○佐竹 真悠理(東京家政大学大学院)

三浦 正江(東京家政大学)

児童の健康

P2-4

中学生における「信頼出来る大人」と「相談手段」 「命・つながり・SOS の出し方」プログラムのデータから (2)

○小川将(東京都健康長寿医療センター研究所)

川窪貴代(東京都健康長寿医療センター研究所)

高橋知也(東京都健康長寿医療センター研究所)

松永博子(東京都健康長寿医療センター研究所)

佐藤研一郎(東京都健康長寿医療センター研究所)

藤田幸司(東京都健康長寿医療センター研究所)

藤原佳典(東京都健康長寿医療センター研究所)

鈴木宏幸(東京都健康長寿医療センター研究所)

青年の健康

P2-5

女子大学生のグリットを育むプロセスの探索的研究—半構造化面接を通して—

○市村葵(東京家政大学大学院)

三浦正江(東京家政大学)

P2-6

大学生における自己の多元性と精神的健康の関連—後期近代における自己の多元化に依拠したアイデンティティのタイプに着目して—

○武藏諒祐(東北大学)

P2-7

強みとアイデンティティの関連についての検討

○本田文葉(神奈川大学)

山蔦圭輔(神奈川大学)

P2-8

大学生のゲーム依存傾向者におけるストレス耐性 前頭葉脳波と唾液中生化学物質の変動を生物学的根拠として

○橋本久美(札幌国際大学)

浜上尚也(北海道医療大学)

職業人の健康

P2-9

対人関係と満足度は離職を予測するのか 多母集団同時分析による同時効果モデルの影響関係をふまえて

○山内加奈子(福山市立大学)

ポスター発表

ポスター発表 (P2)

12月2日(土) 14:00~16:00 ラーニングコモンズ P2-1~P2-23

在席責任時間・・・奇数番号 14:00-15:00 / 偶数番号 15:00-16:00

高齢者の健康

P2-10

高齢者の知的活動が生きがいに及ぼす効果のメカニズム——インタビュー調査による質的分析——

○渡邊佳子(一般社団法人キリマンジャロの会)
三浦正江(東京家政大学)

P2-14

精神疾患に対するパブリックスティグマの軽減方略

拡張接触仮説に基づく検討

○原田慎也(株式会社 LITALICO)
五十嵐祐(名古屋大学大学院)

患者の健康

P2-11

糖尿病患者における治療と仕事の両立支援～仕事のストレスへのアプローチによる心理支援～

○坂本和歌子(大阪労災病院)
下田公子(大阪労災病院)
久保田昌詞(大阪労災病院)

看護・介護・育児

P2-15

わが国における認知症被介護者の家族介護者を対象とした心理的支援プログラムにおける効果指標の特徴

○福留尚典(早稲田大学大学院)
大山一樹(早稲田大学大学院)
嶋田洋徳(早稲田大学)

スポーツ・運動

P2-12

フィットネスクラブ入会直後の来館状況からの退会予測

○丹野宏昭(株式会社 WizWe)

P2-16

MMPI-3 を通して見た対人援助を志す大学生の心理傾向 社会福祉学・子ども教育保育学を専攻する大学生と標準化集団との比較から

○渡邊亮士(金城大学人)

認知・感情・パーソナリティ

P2-13

対象者に対するネガティブ感情が親切行動の生起に及ぼす影響

○大山一樹(早稲田大学大学)
齊藤はるか(さっぽろ駅前クリニック北海道リワークプラザ)
姜来娜(早稲田大学大学院)
嶋田洋徳(早稲田大学)

ライフスタイル・健康習慣

P2-17

セルフコントロール及びクロノタイプと入床先延ばしの関連

○宮川紫苑(東北大学大学院)
前田駿太(東北大学大学院)

ポスター発表

ポスター発表 (P2)

12月2日(土) 14:00~16:00 ラーニングコモンズ P2-1~P2-23

在席責任時間・・・奇数番号 14:00-15:00 / 偶数番号 15:00-16:00

P2-18

睡眠関連刺激に対する注意バイアスと不眠症状との関連日本語版ドット・プローブ課題を用いたウェブベース横断研究

- 山本隆一郎(江戸川大学)
- 浅岡章一(江戸川大学)
- 西村律子(江戸川大学)
- 野添健太(江戸川大学)

P2-22

現代ヨガの効果に関する実証的研究大学生の人格的成長に向けたヨガ・マインドフルネスの実践

- 谷本拓郎(京都光華女子大学)
- 中平みわ(京都光華女子大学)
- 西川秋子(京都光華女子大学)
- 森光優(京都光華女子大学)

希望・幸福感・ユーモア

P2-19

人生の意味探求への目的次元の負の関与人生の意味三次元尺度(3DM)を説明変数とした重回帰分析から

- 島井哲志(関西福祉科学大学)
- 浦田悠(大阪大学)
- フランク マルテラ(アールト大学)
- マイケル F. スティーガー(コロラド州立大学)

アセスメント

P2-23

豊かなスポーツライフの土台を育む自己点検尺度の検討

- 近藤亮介(関西大学教育推進部)

介入・カウンセリング

P2-20

発表取消

P2-21

TMD マントラの実践によるブラキシズム習癖への効果マインドフルネスに着目した、シングルケースデザインによる検討

- 宮田裕光(早稲田大学)
- 高橋真貴子(早稲田大学)

ポスター発表

ポスター発表 (P3)

12月3日(日) 10:00~12:00 ラーニングコモンズ P3-1~P3-21

在席責任時間・・・奇数番号 10:00-11:00 / 偶数番号 11:00-12:00

ストレス・ストレスマネジメント

P3-1

5類感染症移行後の COVID Stress Scales の測定
精度 項目反応理論に基づく検討

○佐藤秀樹 (福島県立医科大学)

P3-2

セルフタッチが状態セルフ・コンパッションに及
ぼす影響について

○百瀬太喜 (社会福祉法人唐池学園ドルカスベビ
ーホーム)

山口創 (桜美林大学)

児童の健康

P3-3

スクールカウンセラーによるヤングケアラー支援
小・中学校で支援を行っているスクールカウンセ
ラーへのインタビュー調査による検討

○奥田訓子 (桜美林大学)

岡安朋子 (早稲田大学)

青年の健康

P3-4

瘦身願望によるダイエット行動に影響する要因の
検討—随伴性自尊感情および本来感に着目して—

○紫垣大智 (文教大学大学院)

大木桃代 (文教大学)

P3-5

友人との気持ちの共有が精神的健康に及ぼす影響
に関する検討 制御焦点理論に基づく接近と回避
の行動を踏まえて

○木村年晶 (京都橘大学)

内山伊知郎 (同志社大学)

P3-6

大学生の成績と生活習慣、心理指標の検討—新型
コロナウイルス感染拡大前後の比較

○福田早苗 (関西福祉科学大学)

治部哲也 (関西福祉科学大学)

木村貴彦 (関西福祉科学大学)

P3-7

学生エンゲイジメント尺度の有用性とリカバリー
経験の関連

○前田直菜緒 (関西学院大学)

島井哲志 (関西福祉科学大学)

大竹恵子 (関西学院大学)

職業人の健康

P3-8

労働者を対象とした認知行動療法型ストレスマネ
ジメントモデルにおけるセルフ・コンパッション
の機能の検討

○姜来娜 (早稲田大学大学院)

田中佑樹 (和洋女子大学人文学部)

深澤克二 (所沢市立教育センター)

嶋田洋徳 (早稲田大学人間科学学術院)

ポスター発表

ポスター発表 (P3)

12月3日(日) 10:00~12:00 ラーニングコモンズ P3-1~P3-21

在席責任時間・・・奇数番号 10:00-11:00 / 偶数番号 11:00-12:00

P3-9

内受容感覚と職業性ストレスの関連の検討

○杉浦秀一(神戸市)

高齢者の健康

P3-10

地域高齢者の健康行動に関する実態調査(第2報)

—身体運動的, 心理的および社会的健康行動の頻度を規定する認知変数の検討—

○水子学(川崎医療福祉大学)

高見千恵(兵庫大学)

患者の健康

P3-11

クローン病患者が日常で知覚する困り事とその対処法(中間報告)

○羽鳥健司(埼玉学園大学)

スポーツ・運動

P3-12

大学生のストレスマネジメントとスポーツ経験との関連

○阪田俊輔(横浜商科大学)

中須賀巧(兵庫教育大学)

須崎康臣(島根大学)

田中輝海(駿河台大学)

松田晃二郎(熊本学園大学)

認知・感情・パーソナリティ

P3-13

人間関係での諦めは自分に優しくなりにくい諦める内容とセルフ・コンパッションの関連

○本多麻子(東京成徳大学)

看護・介護・育児

P3-14

デイサービス利用者は介護士とどのように信頼関係を構築しているのか—M-GTAによる仮説モデルの生成—

○三宅沙侑美(岡山大学大学院)

田中共子(岡山大学)

P3-15

介護現場で働く看護師・介護職における強みとME-Work—幸福感を高めるポジティブ心理学的アプローチの活用に向けて—

○山本恵美子(愛知医科大学)

畠中香織(梅花女子大学)

島井哲志(関西福祉科学大学)

浦田悠(大阪大学)

田中共子(岡山大学)

ライフスタイル・健康習慣

P3-16

就床前における急性の心理的ストレスが睡眠の質に及ぼす影響—心拍とクロモグラニン A による検討—

○古谷真樹(神戸大学大学院)

三好典沙(神戸大学)

佐藤幸治(神戸大学)

ポスター発表

ポスター発表 (P3)

12月3日(日) 10:00~12:00 ラーニングコモンズ P3-1~P3-21

在席責任時間・・・奇数番号 10:00-11:00 / 偶数番号 11:00-12:00

P3-17

タッピングタッチによる ASD 児への影響と母親
の育児不安・ストレス反応の緩和効果について

○廣田祥子(医療法人ラック)

中川一郎(大阪経済大学)

山口創(桜美林大学)

アセスメント

P3-21

日本版遊戯性尺度(JPS)確定版の作成の試み

○中野在人(プレイフルネス株式会社)

中野茂(プレイフルネス株式会社)

希望・幸福感・ユーモア

P3-18

ユーモアスタイルと職場における安心感およびメ
ンタルヘルスとの関連

○高岡しの(静岡大学)

介入・カウンセリング

P3-19

うつ病クライアントへのリモート・アセスメント
の実験的検討 心拍変動解析を活用したスマホア
プリによる自律神経・ストレスの測定・評価

○今関仁智(合同会社 S&P 心理臨床オフィス)

P3-20

Gamification に基づくポジティブ心理学介入の
効果

○上地広昭(山口大学)

島崎崇史(東京慈恵会医科大学)

竹中晃二(順天堂大学)

ポスター発表

ポスター発表 (P4)

12月3日(日) 14:00~16:00 ラーニングコモンズ P4-1~P4-21

在席責任時間・・・奇数番号 14:00-15:00 / 偶数番号(アルファベット) 15:00-16:00

ストレス・ストレスマネジメント

P4-1

入浴中身体的アプローチを取り入れたレジリエンスセルフケアによる効果とセルフケア行動への持続的影響

○中野詩織(花王株式会社)

左達秀敏(花王株式会社)

中村純二(花王株式会社)

平野真理(お茶の水女子大学)

P4-2

『こころと肌』に関する研究2-日常的なスキンケア動作がこころと肌状態に与える影響-

○八若志帆(株式会社セプテム総研)

西川恵美(株式会社セプテム総研)

石神政道(株式会社セプテム総研)

山口創(桜美林大学リベラルアーツ学群)

P4-3

ハンドマッサージとセルフハンドマッサージの効果 ストレス対策として

○佐藤郁代(奈良学園大学)

P4-A

大学生における失恋後の外傷後成長とわりきり志向の関連男女差をふまえて

○刈屋快斗(尚絅学院大学大学院)

内田知宏(尚絅学院大学大学院)

児童の健康

P4-4

コロナ禍制限下における学校経験とセルフコンパッション

○佐藤玲南(尚絅学院大学大学院)

内田知宏(尚絅学院大学大学院)

青年の健康

P4-5

COVID-19 影響下における地方大学生の入学初期の歩数-入学年度別の歩数の比較から介入が必要な年代層を探る-

○上田真寿美(山口大学)

山田隆志(山口大学)

P4-6

With コロナ期の大学生のメンタルヘルス:オンライン・対面授業形態の選好との関連

○藤田益伸(人間総合科学大学)

永浦拓(北海道教育大学)

坂下英淑(大阪人間科学大学)

中村千珠(大阪人間科学大学)

野田哲朗(大阪人間科学大学)

堤俊彦(大阪人間科学大学)

P4-7

進学ストレスおよびストレス対処がメンタルヘルスに及ぼす影響-日本語学校に在籍する中国人留学生を対象として-

○周麗韵(早稲田大学)

竹中晃二(順天堂大学)

P4-8

日本における中国人留学生のメンタルヘルス不調と来日動機との関連

○馬子昂(金沢大学)

村山恭朗(金沢大学)

ポスター発表

ポスター発表 (P4)

12月3日(日) 14:00~16:00 ラーニングコモンズ P4-1~P4-21

在席責任時間・・・奇数番号 14:00-15:00 / 偶数番号(アルファベット) 15:00-16:00

職業人の健康

P4-9

表情の変化が感情と社会的望ましさに与える影響
— 職場におけるストレスマネジメント教育への
応用を目指して —

○木村美樹子 (早稲田大学)

石川律 (早稲田大学)

嶋田洋徳 (早稲田大学)

P4-13

ダルクを利用する薬物依存者における薬物再使用
リスクと関連する認知行動的要因の検討

○田中佑樹 (和洋女子大学)

竹澤緑 (早稲田大学)

野村和孝 (北里大学)

野中俊介 (東京未来大学)

嶋田洋徳 (早稲田大学)

P4-10

共感性の高さが COVID-19 に対する恐怖感および
精神的健康度に及ぼす影響 公立中学校における
教員を対象とした調査

○北見由奈 (湘南工科大学)

山崎蒼太 (神奈川県公立中学校)

古屋茂 (東海大学)

スポーツ・運動

P4-14

受動的ストレッチが自律神経活動および認知機能
に及ぼす影響—実施時間の長さに焦点をあてて—

○満石寿 (京都先端科学大学)

認知・感情・パーソナリティ

P4-15

過剰適応者に対する随伴性知覚に関する記述的検
討

○石川律 (早稲田大学大学院)

三住倫生 (早稲田大学大学院)

姜来娜 (早稲田大学大学院)

嶋田洋徳 (早稲田大学)

高齢者の健康

P4-11

地域高齢者の健康行動に関する実態調査(第1報)
—身体運動的, 心理的および社会的健康行動に関
する性差の検討—

○高見千恵 (兵庫大学)

水子学 (川崎医療福祉大学)

患者の健康

P4-12

脳卒中者の活動性向上に入院中の計画修正練習は
有効か

○三浦佳代 (埼玉医科大学)

小澤佑介 (リハビリテーション天草病院)

ポスター発表

ポスター発表 (P4)

12月3日(日) 14:00~16:00 ラーニングコモンズ P4-1~P4-21

在席責任時間・・・奇数番号 14:00-15:00 / 偶数番号(アルファベット) 15:00-16:00

P4-16

完全主義的自己呈示と社会的断絶のプロセスコンパッションの恐れを含めた検討

- 川崎直樹(日本女子大学)
- 石村郁夫(東京成徳大学)
- 佐藤修哉(長野大学)
- 中谷隆子(埼玉学園大学)
- 大矢薫(新潟リハビリテーション大学)
- 葉山大地(中央学院大学)

看護・介護・育児

P4-17

介護職員の精神的健康と援助要請スタイルの関連

- 松井智子(大阪大学)
- 大庭輝(弘前大学)
- 内田遼介(流通科学大学)
- 寺口司(株式会社原子力安全システム研究所)

P4-18

新型コロナウイルス感染症流行下における病棟の組織風土と看護師のメンタルヘルスとの関連

- 矢田部哲也(東京家政大学)
- 三浦正江(東京家政大学)

P4-19

新型コロナウイルス感染症に伴う差別の特徴保健師を対象とした調査の質的分析

- 小林智之(福島県立医科大学)
- 吉田和樹(医療創生大学)
- 津田菜摘(同志社大学)

ライフスタイル・健康習慣

P4-20

口腔の問題がストレスに及ぼす影響機械学習を用いた特徴量選択

- 長谷川竜之介(東京工業大学)
- 永岑光恵(東京工業大学)
- 海原康孝(朝日大学)

P4-21

SNS依存と精神的健康 睡眠との関連

BSMASの尺度検討も踏まえて

- 川口茉莉(尚絅学院大学)
- 一條怜香(尚絅学院大学)
- 内田知宏(尚絅学院大学)

介入・カウンセリング

P4-22

大学生に対するインターネットを利用したユーモア・トレーニングの効果

- 佐辺優斗(新見市役所福祉課)
- 井上雅彦(鳥取大学大学院)

P4-23

アプリを通じた簡易なストレスマネジメント行動の提示・実践が大学生の気分状態に及ぼす効果ランダム化比較試験による検討

- 伏島あゆみ(金沢工業大学)
- 石原由貴(金沢工業大学)
- 近藤崇司(株GOCCO.)
- 山岸舞子(株GOCCO.)

アーリーキャリアヘルスサイコロジスト賞 受賞発表（ポスター）

ポスター掲示（P5）

12月2日（土）・3日（日）10:00～17:00 ラーニングコモンズ

在席責任時間・・・12月2日（土）10:00～11:00 / 12月3日（日）10:00～11:00

2022年度受賞者

P5-1

Factors inhibiting weight gain due to emotional eating in Japanese adults: Effects of emotion regulation, mindful eating, and self-control

○合澤典子（お茶の水女子大学）

共著者：戸澤ほのか・山崎洋子・大森美香

P5-5

Development of an Assessment Tool Focusing on Functional Aspects of Internet Dependence

○大山一樹（早稲田大学大学院）

共著者：山口昂亮・浅見祐香・嶋田洋徳

2023年度授賞者

P5-2

Interactions between Functions and Appraisal on Maintenance of Nonsuicidal Self-Injury

○飯島有哉（富山大学）

共著者：桂川泰典・嶋田洋徳

P5-3

Effects of changes in craving and rule-governed behaviour on stealing behaviour in kleptomania

○浅見祐香（新潟大学）

共著者：野村和孝・嶋田洋徳・大石裕代・大石雅之

P5-4

Stress mindset and university students' mental health in Japan during the COVID-19 pandemic

○劉艶艶（お茶の水女子大学大学院）

共著者：齊藤彩・松本聡子・吉武尚美・菅原ますみ

講演・シンポジウム 抄録等

招待講演

12月2日（土）13:30－15:00【米田吉盛記念講堂】

職場のメンタルヘルスの現在と未来： 産業保健心理学の視点から



講師 島津 明人先生

慶應義塾大学総合政策学部・教授

日本学術振興会学術システム研究センター・専門研究員

- 1999年4月 早稲田大学 文学部心理学教室 助手
- 2001年4月 広島大学 大学院教育学研究科心理学講座 専任講師
- 2003年4月 同 助教授
- 2005年3月 ユトレヒト大学 社会科学部社会・組織心理学科 客員研究員
- 2006年10月 東京大学 大学院医学系研究科精神保健学分野 准教授
- 2017年4月 北里大学 一般教育部人間科学教育センター 教授
- 2019年4月 慶應義塾大学 総合政策学部 教授（現職）
- 2023年4月 日本学術振興会 学術システム研究センター 専門研究員（現職）

主要著書

新版ワーク・エンゲイジメント：ポジティブ・メンタルヘルスで活力ある毎日を（労働調査会，2022年）

Q&Aで学ぶワーク・エンゲイジメント：できる職場のつくりかた（金剛出版，2018）

産業保健心理学（ナカニシヤ出版，2017年）

招待講演

12月3日（日）12:15-13:45【米田吉盛記念講堂】

健康に生きるための不健康～大切なのは集まる場所



講師 松本 俊彦先生

国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター
精神保健研究所薬物依存研究部部长
同センター病院薬物依存症センターセンター長

1993年 佐賀医科大学医学部卒
1993年 横浜市立大学医学部附属病院初期臨床研修医
1995年 国立横浜病院精神科レジデント
1996年 神奈川県立精神医療センター医師
2000年 横浜市立大学附属病院精神科助手
2004年より国立精神・神経センター（現 国立精神・神経医療研究センター）精神保健
研究所司法精神医学研究部室長
2010年 同研究所 自殺予防総合対策センター副センター長
2015年 同保健研究所薬物依存研究部部长
2017年 国立精神・神経医療研究センター病院薬物依存症センターセンター長兼務

日本アルコール・アディクション医学会理事、日本精神科救急学会理事、日本社会精神
医学会理事

特別講演

12月2日(土) 10:45-11:45【米田吉盛記念講堂】

禁煙支援と健康心理学

科学者－実践家モデルの実践としての動機づけ面接

講師 加濃 正人先生

大石クリニック、公認心理師の会司法・犯罪・嗜癖部会

企画 日本健康心理学会理事会、公認心理師の会司法・犯罪・嗜癖部会
司会者 島崎 崇史(東京慈恵会医科大学)

1987年に横浜市立大学医学部を卒業。1991年に横浜市立大学大学院医学研究科を修了。2007年には臨床心理士資格を取得して、心理面接主体の禁煙治療を実施。動機づけ面接を学び、2011年には日本で4人目のMIトレーナーネットワーク(MINT)メンバーとなるとともに、2018年には米国アルバート・エリス研究所にて論理情動行動療法(REBT)上級研修を修了。現在は精神科医、公認心理師として、依存症治療を専門とする大石クリニックに勤務している。

【講演概要】

禁煙支援を始めとした行動変容のアプローチは、行動変容に対する「自信度」と「重要度」という2つの側面を向上させる別々の方法論を考慮する必要がある。自信度を高めて「禁煙できる」と感じられるようにするためには認知行動療法が効果的だが、重要度を向上させ「禁煙したい」との願望を持ってもらうためには動機づけ面接(Motivational Interviewing; 以下MI)が有用である。MIは、さまざまな効果研究によって禁煙支援における有効性が証明され、米国精神医学会依存症治療ガイドラインなどにおいて推奨されている。

MIの特徴は、受容・共感を旨とする来談者中心アプローチ的なスタイルを重視しながらも、行動変容の問題を「変わりたい」「変わりたくない」の両者が綱引きをしている心の状態(両価性)と捉え、「変わりたい」を表明する発言行動を分化強化する行動療法的側面を持つことである。本講演では、MIの基礎を概説し、禁煙支援に用いる場合の具体的な方法を紹介する。

Journal of Health Psychology Research に投稿するために 必要な準備とは

企画者	日本健康心理学会機関誌編集委員会
司会者	矢島潤平 (別府大学文学部)
話題提供者	矢島潤平 (別府大学文学部)
話題提供者	田中芳幸 (京都橘大学総合心理学部)
話題提供者	堀内 聡 (比治山大学現代文化学部)
話題提供者	小関俊祐 (桜美林大学リベラルアーツ学群)

企画趣旨

日本健康心理学会の機関誌である、「Journal of Health Psychology Research」は、年間2号を刊行している。会員には1号と2号の合冊が送付され、J-STAGEでは早期公開の制度により即座に閲覧可能である。論文の種類は、独創的かつ質の高い原著論文、貴重な知見を集約した資料論文、実践事例を示す事例研究及び研究の総説等からなる展望論文を掲載している。掲載論文は、会員の研究力の向上、日本健康心理学会の地域社会への貢献、国民の健康維持増進のための知見の集約、行政等への提言等に寄与している。

本年度は、第7期から第8期の機関誌編集委員会へと移行され、委員長を含む委員の大幅な入れ替えとなった。第7期までの実績及び成果を引き継ぎながら、会員の研究力向上のために更なる発展を目指したいと考えている。特に、投稿論文数の増加(特に院生や若手研究者)、会員が魅力を感じる特集号の企画立案、査読システムのブラッシュアップ(査読期間の短縮化)、投稿に関する研究倫理の周知、執筆規定等の整備に積極的に取り組んでいきたい。最近の学術大会における機関誌編集委員会企画のシンポジウムでは、研究倫理に関する話題を取り上げ、論文発表における利益相反や出版倫理について、会員への周知や情報提供に寄与してきた。昨年度は、論文投稿と審査過程における留意点に関するシンポジウムが開催され、論文投稿の活性化に向けての議論が展開された。

今回のシンポジウムでは、投稿論文数の増加や研究の活性化に寄与すべく、研究成果を投稿論文につなげるためのポイントや注意点、論文審査における留意点などに関する話題提供を行い、議論の一助になることを目的とする。

はじめに、機関誌編集委員長の矢島から、審査システムについて説明する。次に機関誌編集副委員長の田中芳幸先生、堀内 聡先生及び小関俊祐先生から、調査研究、実験研究及び介入研究について研究の遂行から論文投稿への道筋について話題提供を行っていただく。本シンポジウムによって、会員自身の研究を Journal of Health Psychology Research に成果公表するための Tips になり、本雑誌の活性化と日本健康心理学会の知見の集約に貢献できればと考えている。

話題提供者 矢島潤平

Journal of Health Psychology Research の査読システム

Journal of Health Psychology Research の投稿から査読

(審査)の流れについて概要を説明する。はじめに、著者は投稿論文を HP 上の投稿申し込みから諸手続を踏んで投稿する。投稿論文は、科学論文としての整合性、研究倫理等の確認(剽窃チェックなど)等を経て、受付の可否が決定される。受理された論文は、担当編集委員により2名の査読者が選定され(研究内容によっては非会員)、査読が行われる。担当編集委員によって査読結果が集約され投稿者にフィードバックされ原則3ヶ月以内に修正加筆等を行い、改稿原稿を提出してもらう。著者と査読者との研究内容に関するやりとりは3回までと決められており、その間に採択(A評価)か不採択(D評価)が決定される。採択されたら、初校を著者と副編集委員長及び編集委員長が校正を行い掲載となる。

話題提供者 田中芳幸

調査研究の遂行と論文投稿の道筋

調査研究は最も基本的な手法に基づく研究といえる。実際、本会の機関誌名が Journal of Health Psychology Research となった Vol. 29 (2017年2月発行)以降 Vol. 35 (2023年2月発行)までに冊子掲載された74本の論文(掲載後取り下げられたものを除く)を概観したところ、53件(71.6%)が調査研究によるものであった。この件数には調査後に実験や介入を行ったものや、質問紙上の教示による操作を伴う研究は含んでいない。また、53件のうち面接調査1件、質問紙と面接を組み合わせたものが1件であり、質問紙調査法による研究論文が大半を占めることを改めて実感する値である。

近年ではWEBや調査会社を用いた研究も増加傾向にあり、実験的操作や介入を伴わずに遂行できる質問紙調査法に利便性をより感じやすくなっている。しかしだからこそ、研究遂行において質問紙調査法を安易に選択することを自戒する必要性は増している。「健康の増進と維持」や「疾病の予防と治療」などといった健康心理学に期待される主要な貢献(Matarazzo, 1980)に戻れば、横断的な調査研究では厳密には実証できない因果関係の探求が必要な事柄が多々である。

構造方程式モデリングや回帰分析を駆使しようとも、そこで得られる結果はあくまでも因果関係の「仮説」である。つまり、自らの研究で行うべきことがその仮説生成であるのかを熟考の上で研究計画として練り上げることが重要である。そのために今更ながらではあるが、研究テーマに関わる国内外の先行報告を読み込み、まだ因果関係の実証段階にはない

テーマであるかを確認するという研究の基本に立ち返ったうえで、調査研究を開始したいものである。

質問紙法による研究を自らの主要な研究手法とする本話題提供者であり、調査研究の重要性を強く認識しており否定するものではない。ただこれまで査読や倫理審査に携わる中で、すでに大規模調査等での知見が報告されているにもかかわらず、そのことの明示がないままに論を展開した投稿原稿や研究計画を目にすることが多々あり、それらの多くは調査研究法に基づくものであった。また得られたデータの心理統計学的解析法が未検討の計画や、健康“心理学”研究として測定する概念の定義が不明瞭であったり社会調査のような実態把握に留まったりといった原稿・投稿も少なくなかった。

プレレジとまでは言わずとも、先行知見を十分に抑えて解析法も含めた方法までを事前に熟慮する。このことで、有意義な調査とその研究論文の投稿しやすさに通じるはずである。利便性や簡便性を見一見として感じやすい状況にある調査研究だからこそ、この研究遂行上の基本を再認識しておきたい。

話題提供者 堀内 聡

実験研究の役割、遂行、および論文投稿の道筋

本話題提供では、主観的幸福感とストレス反応の関連を検討した研究例を紹介しながら、健康心理学における実験研究とりわけ準実験的研究の役割、研究を遂行する際の留意点、そして論文投稿の道筋に関する演者なりの考えを提示する。

健康心理学における有用な研究手法の1つに実験がある。実験法は、因果関係を証明するための論理と手続きのことである。「実験」というと、実験室で行う厳密な実験をイメージするかもしれない。研究者が原因と考える独立変数を操作し、結果と考える従属変数への影響を検討するというイメージである。例えば、20名の研究協力者を無作為に10名ずつの2群に分ける。片方の群にはストレッサーを負荷し、もう片方の群には何も負荷しない、という研究である。

しかし、心理社会的要因の中には、主観的幸福感などのように実験室内で操作できない要因も多い。例えば、主観的幸福感とストレス反応の関連を明らかにしたい際に、実験研究はできないのだろうか。このような場合、準実験的研究が有効である。例えば、主観的幸福感の高い人とそうでない人にストレッサーを負荷して、ストレス反応を比較するという実験を行うことができる。同一のストレッサーに対する反応の個人差を(調査研究と比較して)正確に把握できるという利点がある。準実験的研究は、本学会の活動の1つである「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」に貢献できると演者は考える。

研究を遂行する際の留意点として、実験研究は剰余変数の統制が可能になる反面、研究で明らかにできることは少ないという現実がある。しかも、研究の遂行にかかる手間は少なくない。そのため、「何を明らかにするために実験を行うのか」を明確にすること、その目的に応じた実験計画を立てることがとりわけ重要になる。これらを整理することは、論文投稿時に説得力のある問題と目的を作成することにつながる。また、実験研究ではデブリーフィングなど倫理的配慮

を十分に行うことが重要である。実験計画に応じて、必要な倫理的配慮を行うことが論文投稿の際にも役に立つと考える。

話題提供者 小関俊祐

介入研究の遂行と論文投稿の道筋

健康心理学に基づく介入研究の発展と推進は、日本健康心理学会に求められる重要な役割である。特に、健康心理学会の活動内容に挙げられている「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」を具体的に実践するためには、介入研究の遂行と、その成果の発信が必要不可欠である。

介入研究の遂行においては、研究倫理申請の承認もさることながら、とりわけ介入対象の確保が大きな課題となる。介入対象となる対象者や対象施設への丁寧な説明はもちろんのこと、介入の安全性および危険性の説明や緊急時の対応、繰り返しのデータ取得に伴う対応付けの手続きと匿名性の担保等、介入実施前に整えておくべき観点が複数挙げられる。

介入研究を実施する際に核となるのは介入手続きの構築である。これにおいても、なぜその介入を選択したのかという理論的根拠やアセスメントに関する説明、介入の理論的背景の確認、介入実施者自身の介入スキルの担保が求められる。介入を実施したあとには、得られたデータについて介入研究のねらいに即した分析方法を適切に選択し、結果を示すことが求められる。そして結果と介入目的や仮説を照らし合わせた考察が求められる。

これらの介入実施に至るまでの流れを丁寧に整えておくことができれば、おおよそそれを文字にすることで介入論文の執筆自体には到達できると考えられる。なお、介入研究の場合には、RCT や対照群の設定がなされていることが当然ながら望ましい一方で、実際にはその設定は困難である場合が多い。その際にも、介入の効果を示すための工夫として、ベースライン期の測定を十分に確保したり、既存の介入Aと新規の介入Bの効果を比較したりする等の手続きが用いられている。そのほかにも、介入上の限界点は多々あることはある意味自明であり、限界があるからよくない研究である、というわけではなく、考察において十分に限界について触れつつ、可能であればその限界への対処の指針についても言及することが望ましい。同様に、介入の効果がなかった場合に、そのことを論文化することは躊躇されることも理解できるが、介入効果がないという事実も、十分に仮説や手続きの記述も含めて投稿することで、一定の価値があると考えられる。

健康心理学を志すなかで、それを他者のために活用したいという動機を持つことは自然な流れであり、その実践の根拠や手続き、結果を整理することで、学界への貢献が期待できる。本シンポジウムを契機とし、介入研究への取り組みと投稿、そして掲載の増加と、それによる健康心理学の発展を心より祈念している。

利益相反開示: 矢島潤平, 田中芳幸, 堀内 聡, 小関俊祐の発表に関連し、開示すべき利益相反関係にある企業等はありません。(YAJIAMA Jumpei, TANAKA Yoshiyuki, Horiuchi Satoshi, KOSEKI Shunsuke)

誰がための健康心理学

——研究の先にある支援を考える——

第9回ヤングヘルスサイコロジストの会シンポジウム

企画者	ヤングヘルスサイコロジストの会
司会者	柴山笑凜 (桜美林大学大学院, 東京大学)
話題提供者	小林茉那 (神奈川大学大学院)
話題提供者	姜 来娜 (早稲田大学大学院)
話題提供者	齋田涼裕 (東北大学大学院)
話題提供者	大金保穂 (桜美林大学大学院)
指定討論者	高橋健人 (東北大学大学院)

企画趣旨

本シンポジウムのテーマは「誰がための健康心理学——研究の先にある支援を考える——」である。今日まで、健康心理学に関する研究は、心理学の領域のみならず、医療・教育・スポーツ・社会福祉をはじめとした諸領域と連携を取りながら、すでに多種多様な研究が行われてきた。では、いま我々が行うべき研究や求められている支援とは一体何であろうか？日本健康心理学会は、健康心理学を「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大書の心理学的な究明、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目指す学問」と定義している。このことから、健康心理学とは疾患の有無にかかわらず、すべての「人」を対象とし、ひろく心身の健康について扱う学問であることがわかる。そこで、健康心理学が誰のためにあるのか、学問や研究のユーザに焦点を当て、一度自らの研究を振り返ることで、現在取り組むべき研究や支援、またはその課題、および今後の方向性が明らかになると考えている。

本シンポジウムでは、健康心理学に携わる若手研究者4名をシンポジストとして迎え、ご自身の研究やその背景を踏まえて話題提供をしてもらう。自らの研究がいつ・どのような場所や環境で・どのような人を対象に活用することができるのか、人々がよりよく生きるために、いま健康心理学ができることを考えながら討議をしていきたい。

話題提供者 小林茉那 (神奈川大学大学院)

話題内容「青年期の自己愛傾向が対人的感情制御の効果に及ぼす影響——コンパッションへの恐れに着目して——」

自己愛は青年期において高まりやすい心性であり、対人恐怖や学校不適応など青年期に好発する問題と関連する(上地・宮下, 2004)。また、否定的な評価を受けるなど、自我脅威状況におけるストレス反応や攻撃性を予測する変数でもある(Bushman & Baumeister, 1998; 亀倉・安保, 2019)。自己の欠点や不十分さに直面しながら成長・発達していく青年期において、自己愛の観点から理解・支援を試みることは重要であると考えられる。

自己愛における主要な問題のひとつとして、感情制御の困難さが指摘されている。自己愛傾向と感情制御の関連につい

ては、これまで個人内における感情制御能力との関連を中心に検討がなされてきた。一方で、対人交流の中で展開される対人的感情制御については、自己愛における重要性が示唆されているにもかかわらず、十分に検討がなされていない(川崎, 2019)。自己愛性パーソナリティ障害は心理療法の効果を妨げる(Elison et al., 2013)ことなどから、自己愛傾向者は対人的感情制御において困難を抱える可能性がある。

また、近年では感情制御の資源としてコンパッション(慈悲, 思いやり)に注目が集まっている。コンパッションは自己から他者、他者から自己、自己から自己の3方向に起こり得る。これらは独立したものであると同時に、他者に対してコンパッションを持った人が、自己に対してもコンパッションを持つ可能性が高まるなど、社会的相互作用の中で互いに影響し合うことがある(Kirby et al., 2019)。一方で、コンパッションを与えたり受け取ったりすることに対して、恐怖や抵抗感を抱く人がいることも指摘されている(Gilbert et al., 2011)。

本話題提供では、自己愛傾向が対人的感情制御の効果に及ぼす影響について、コンパッションへの恐れに着目して検討を行った研究を紹介する。その上で、自己愛の問題を抱える青年に対する支援の課題や展望について論じたい。

話題提供者 姜 来娜 (早稲田大学大学院)

話題内容「児童の個人差を考慮した認知行動療法型ストレスマネジメント支援の実践」

児童のいじめ、不登校などの問題行動に大きく影響するストレスの軽減に対しては、認知行動療法型ストレスマネジメント(Cognitive behavioral stress management: CBSM)が有効であるとされている(尾棹他, 2020)。一方で、CBSMは個々の効果に差が生じやすいことも指摘されており、介入効果を左右する個人差を考慮する必要があると指摘されている(Sigurvinsdóttir et al., 2020)。その個人差の一つとして、正の強化子への接近行動を妨害する気質的特徴である行動抑制システム(Behavioral inhibition system: BIS)があげられる(森田他, 2015)。BISは、変容が困難な変数であることが指摘されていることから(佐藤他, 2022)、児童に対するCBSMを実施する際には、BISを介入対象とすることは難しいと想定

される。

認知行動論的枠組みから BIS が高い児童の状態像を理解すると、BIS が高いことによって直接的な条件づけ学習による随伴性に鈍感になることが明らかにされている(高橋他, 2007)。したがって、相対的に他の言語的な学習が優勢となることで、派生的関係反応(Derived relational responding: DRR)が高まっている可能性が考えられる。また、このことから DRR によって生じる認知的フュージョン(思考と現実の混同)が高い可能性が考えられるものの、実証的に明らかにされていない。これらのメカニズムを明らかにした上で、CBSM に対して認知的フュージョンを低減する技法である脱フュージョン・エクササイズをくわえることによって、BIS が高い児童を対象とした効果的な CBSM の実施が可能となると考えられる。

本話題提供では、BIS が高い児童の DRR および認知的フュージョンの程度について明らかにした調査研究と、CBSM の実践研究を紹介しながら、今後のストレスマネジメントの応用可能性について論じたい。

話題提供者 齋田涼裕(東北大学大学院)

話題内容「知識・態度・行動モデルを用いた減塩への心理アプローチ」

減塩は現代に生きる日本人にとって大きな課題である。過剰な塩分摂取は高血圧の原因となり、脳卒中や心臓病などの血管系疾患のリスクを高める。厚生労働省(2020)の調査では1日の塩分摂取基準量を7.5/6.5g(成人男性/女性)未満としているが、実際には平均10.5/9.0gと過剰に摂取している。その対策として、行政による減塩を啓発するポスターや減塩食のレシピの公開、食品企業による減塩食品の普及などの取り組みが行われてきた。しかしながら、日本人の塩分摂取量は減少傾向にはあるものの依然として高い水準にある(Matsumoto et al., 2023)。

これまでの日本の減塩については、主に2つの側面から研究がなされてきた。1つは教育・啓発活動の効果についてである。例えば、高齢者や学校を対象に減塩教育の介入効果を検証した研究があり、効果が認められている(Kitaoka et al., 2013; Asakura et al., 2021)。2つ目は、うま味物質や香りを用いた減塩食の塩味増強効果についてである。グルタミン酸ナトリウムや醤油の香りの添加により、塩分の代替ができることが示されている(Kremer et al., 2009; Onuma et al., 2018)。

以上のような研究蓄積があるものの、ここに心理学的な視点を加えることで、より効果的な減塩につながるものが考えられる。減塩の心理モデルの1つに、知識(Knowledge)の習得が、態度(Attitudes)の変容をもたらし、結果として行動(Behavior)が変容すると考えるKABモデルがある。海外ではこのKABモデルに基づいた質問紙調査が多く行われている(Bhana et al., 2018)。

本話題提供では、私たちの行った日本人を対象とした減塩に関する知識・態度・行動の質問紙調査の背景や結果から、多くの人々にとってより効果的で持続可能な減塩方法につい

て論じていきたい。

話題提供者 大金保穂(桜美林大学大学院)

話題内容「乳児の親子体操が母子の心身に与える影響について」

近年、多様な子育て支援事業が増加している一方で、重大な児童虐待事件が後を絶たない(厚生労働省, 2021)。乳幼児の困りごとに関するアンケート調査では、乳幼児に対する苛立ちは子どもが泣き止まない時に最も多く生じることが報告されており(『朝日新聞』2020.7.19朝刊)、子どもの泣きは児童虐待の加害の動機として挙げられていることや(厚生労働省, 2021)、虐待による乳幼児頭部外傷/乳幼児揺さぶられ症候群を引き起こす要因として指摘されている(藤原, 2016)。

そこで我々の研究では、虐待のリスクが最も高まる乳児期の児を育児中の母親と児を対象に、親子体操の実施が母子の心身に及ぼす効果について検証している。親子体操は、乳幼児の運動機能の向上や親子がコミュニケーションを図ることを目的に双方が一緒に体を動かして行う体操である。親子体操に関連する先行研究では、主に親子体操の実施により乳幼児の運動機能が向上することが報告されている(Patimah et al., 2021; 金他, 2011)。また、親子体操の実施による母親のストレス反応の変化を調査した研究では、乳児とその母親がベビーマッサージと親子体操を組み合わせた活動を行うことにより、母親のストレスが軽減することが報告されている(三谷・田中, 2012)。また、親子で一緒に体を動かす頻度が高い幼児は情緒が安定すると言われており(渡邊他, 2021)、親子体操の継続は良好な親子関係の構築に繋がる可能性があると言われており(岡野他, 2018)。このことから、乳幼児期から親子で取り組む体操が親子の情緒の安定や親子関係にも良い影響を与えていることがわかる。

親子体操は子どもの発達を促しながら産後の養育者への支援にも役立つことが期待でき、育児中でも実施が容易で母子相互に有効な身体運動であると考えられる。また、養育者が乳児の情緒の安定を図る手段に関する知識を持ち実践することは、乳児の健やかな成長および育児負担軽減にも繋がることを期待できる。本話題提供では、乳児の親子体操に関する我々の研究の紹介および今後の発展について論じたい。

利益相反開示: 本シンポジウムにおける発表に関連し、開示すべき利益相反関係にある企業などはない。

謝辞

本シンポジウムの実施に際してご尽力いただきました、大会準備委員長の山蔦圭輔先生(神奈川大学)、ならびに学会運営の先生方、企画段階からご助言をいただきました岡安孝弘先生(明治大学)、永峰大輝先生(東京女子医科大学)に心より御礼申し上げます。

(SHIBAYAMA Eri, KOBAYASHI Mana, KANG Rae Na, SAITA Atsuhiko, OGANE Yasuho, TAKAHASHI Kento)

地域・社会に対する予防・介入と健康

健康に関わる専門職の挑戦

企画者	日本健康心理学会第36回大会準備委員会
司会者	山本隆一郎（江戸川大学社会学部）
話題提供者	早田翔吾（合同会社レーヴォ）
話題提供者	三浦佳代（埼玉医科大学保健医療学部）
話題提供者	山蔦圭輔（神奈川大学人間科学部）
指定討論者	上地広昭（山口大学教育学部）

企画趣旨

近年、特に高齢者を中心とした要介護者のケアについて、医療機関から地域がそれを担うことが推奨され、こうしたケアシステムは地域包括ケアと呼ばれる。厚生労働省では、2025年（令和7年）を目途に、高齢者の尊厳の保持と自立生活の支援の目的のもとで、可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるよう、地域の包括的な支援・サービス提供体制（地域包括ケアシステム）の構築を推進することが示されている。

以上のように、少子高齢化社会において、地域でそのケアを担うことは社会的課題となり、地域における支援資源を確保すること、多職種が有機的に連携することも急務である。こうした中、高齢者を中心とした要介護者のケアに留まることなく、たとえば精神疾患を抱えた人々に対するケアについても、地域社会における取り組みは必要不可欠である。すなわち、精神疾患や心理的不適応、発達の課題を抱えた人々など、各種専門職がそれぞれの専門性を活かすとともに連携するシステムを構築し、地域において“皆で支えること”が必要不可欠であるといえる。

たとえば、職場において不適応を呈した時、地域の診療所を受診し、休職・復職時、また復職後には就労支援を受けることで、その後のメンタルヘルス不調の再発を防止することも期待できる。しかしながら、医療機関と就労支援を担う事業所との連携については、課題は少なくなく、かつ地域においてこうした支援リソースが円滑に利用されるためには、今日的なニーズを明確に把握した上で、利用者や利用者を取り巻く人々にとって価値ある支援リソースを提供すること、また、こうしたリソースを利用できることを周知する必要があること、支援者として地域や行政とのやり取りに必要な知識を十分に蓄積しておくことなど求められることは多い。

本シンポジウムでは、『医療と予防、10年後のより良く生きる』という大会テーマを踏まえ、特に地域社会で活躍する実践家の工夫と挑戦を具体的に共有することで、今後の心理的支援の在り方を議論し、多角的な視点から今後10年先を見据えた心理専門職として働き方や社会的な役割について議論することを目的とする。ここでは、地域における就労移行支援を専門とする早田翔吾、予防・地域リハビリテーションを専門とする三浦佳代、臨床心理的支援を専門とする山蔦圭輔を話題提供者として、多様な取り組みを紹介する。

話題提供者 早田翔吾

地域における福祉サービスを開所するにあたり、判明したニーズと支援の重要性

地域における精神疾患や発達障がいをお持ちの方々に対する支援として、福祉サービスがある。具体的には、生活リズムや症状の管理を目指す「自立訓練」、就労を目的とした「就労移行支援」、福祉的な支援を受けながら働くことを目的とした「就労継続支援」などがある。これらは地域に根差した福祉事業であり、医療機関に通院しているの方々にとっては、社会参加の一助になるものである。

筆者は埼玉県A市にて精神疾患・発達障がい・難病をお持ちの方に向けた「自立訓練」・「就労移行支援」を開設すべく活動している。地域における事業所の開設に向けて、行政機関や特別支援学校などの教育機関、もともと地域に根差した活動をしているNPO法人や社会福祉法人、精神疾患や発達障がいを持たれる方々の家族会などといった社会資源とやり取りをすることが多く、その中で求められている社会的なニーズを体験的に理解することができたとともに、心理的専門職に限らず多職種連携が地域での社会生活にとって大変重要な役割を持っていることが示唆された。下記、社会的なニーズについて記す。

① 引きこもりに対する課題

行政機関や家族会などによって多く聞かれたニーズである。引きこもりといっても、多様多様であり、日常的に必要な活動のために外出はできるケースや部屋に閉じこもってほとんど出てこない場合などがある。周囲の家族が困り、行政機関に相談することが多いものの、本人に困り感がない場合がなく、介入が難しくなっている。

② 余暇活動に関する課題

能動的に労働するにあたって、余暇（休日）の過ごし方は非常に重要である。しかしながら、精神疾患や発達障がいをお持ちの方の中には、「休日に何をしたらいいかわからない」とワーク・ライフ・バランスが崩れてしまう人も多くいる。

③ 経済的な自立

平成30年の厚生労働省が行った「障害者雇用実態調査結果」によると、精神疾患や発達障がいをお持ちの方の平均賃金月額額は17万円前後であるが、その約7割が時給制で就労しており、一度体調を崩すと経済的に不安定になり、さらに

その状態が精神的な不安定さを助長するといった負のスパイラルに陥ることが多い。

上記のようなニーズに対して、どのような支援を行っていくかといった正解はないものの、地域での福祉サービスを開設しながら、支援の手立てや連携の取り組みについて模索していきたいと考えている。

利益相反開示；本発表に際し、開示すべき利益相反関係にある企業などはありません。

話題提供者 三浦佳代

地域在住高齢者のフレイル予防行動の促進に向けた試み

フレイルとは、健常と要介護状態のあいだで、加齢に伴う機能変化や予備能力低下によって健康障害に対する脆弱性が増加した状態である。フレイルを有する高齢者は、転倒、入院、日常生活動作能力の低下、要介護および死亡リスクが増加することが報告されている。一方で、適切な介入によって健常へ改善させることが可能である。

2020年、日本の地域在住高齢者のフレイルの割合は8.7%、一歩手前の状態とされるプレフレイルの割合は40.8%であることが報告された（Murayama, et al., 2020）。すなわち、高齢者の約半数は何らかの健康障害に対する脆弱性が増加している状態にある。

日本人の平均寿命と健康寿命を見てみると、男性で8.73歳、女性では12.06歳の開きがあり、健康寿命の延伸は、わが国の課題である（厚生労働省、2021）。フレイルおよびプレフレイルを早期発見し、進行予防のための行動を行うこと、および健常なうちから、フレイル予防行動を習慣化させ、プレフレイル、フレイルを未然に防ぐことができれば、健康寿命の延伸という課題解決に寄与することができる。フレイルおよびプレフレイルの早期発見や予防行動の習慣化は、日常生活動作能力の低下予防、死亡リスクの低下、転倒リスクの低下といった個人的な成果のみならず、医療・介護費用の削減など、国や行政にもメリットが大きい。

本研究を実施している市では、高齢化率が年々上昇しており、2022年には33.49%となっている。すなわち、総人口の3分の1が65歳以上であり、高齢者のフレイル予防は喫緊の課題である。

筆者らは、公民館に訪問して、フレイル予防行動の促進に向けた介入を行っている。介入の内容は、①身体機能の計測およびアンケートによりフレイルに関するご自身の現状を把握してもらう、②運動、栄養、口腔、社会活動の専門家による知識の提供および推奨行動の提案に基づき、実施可能性の高いフレイル予防行動選択してもらう、③選択したフレイル予防行動のそれぞれについて、行動計画および対処計画を立案してもらう、④3か月間、各自で実行状況のセルフモニタリングをしてもらう、⑤3か月間、1か月に一度、書面でも取り取りをしながら、行動計画および対処計画の再検討を行う、というものである。現在、3か月間の介入期間が終了し、最終調査が返ってきている段階である。本シンポジウムでは、

介入の詳細および結果の速報を紹介したい。

倫理的配慮；本発表に関連する研究は、埼玉医科大学倫理審査委員会の許可を得て実施している（承認番号：大2023-009）。

利益相反開示；本発表に際し、開示すべき利益相反関係にある企業などはありません。

話題提供者 山蔦圭輔

心理専門職がマネジメントする医療機関の開設と地域社会における健康増進

令和3年10月1日現在における全国の医療施設総数は182,800施設（活動中施設は180,396施設）であり、この内、一般病院の精神科は1,778施設、心療内科は635施設とされており、またその数は増加傾向である（厚生労働省、2021）。地域において、心身の健康保持増進を目指す際、身近な診療所が有効な支援リソースを提供することが望まれる。また、ここでは、臨床心理学や健康心理学をバックグラウンドとした支援を行うことも望まれる。こうした支援リソースを拡充するためには、医療機関において心理専門職が活躍し、本来的な多職種連携を実現するとともに、アウトリーチによる支援も必要不可欠である。医療における心理専門職の役割は多様である一方、その専門性が有効に機能するシステムを確立することは困難を極めるともいえる。こうした中、2023年5月1日に一般社団法人臨床心理職開発機構において、心理専門職が開設者となる診療所が開設された。ここでは、心理専門職と医師、看護師などが有機的に連携することで、地域の健康増進に寄与すること、また、心理専門職の職能を高める教育を担うことなど、一般的な医療機関としての特徴に加え、利用者のニーズに沿った心理的サービスを提供することを目的として活動が進められている。

一般社団法人としての診療所開設や非医師が開設者となることの困難であるものの、将来的に社会的意義・臨床的意義が高い実践的活動を行うことへの希望など、付加的な価値は大きい。しかしながら、現実的に直面する課題など、活動を進める上で直面し、山積する問題も多く、一筋縄では解決することができないことも確かである。

ここでは、一般社団法人としての診療所開設のプロセスや困難さ、その活動目的について紹介するとともに、実際に活動を遂行して直面する問題や地域社会における役割や、展望について紹介する。また、こうした実践的活動や新たな挑戦をどのように伝えるか、また、健康心理学領域における研究としてどのように形作るかについて、十分に議論したい。そして、心理専門職が今後、“人々を支援する専門家”として価値ある活動をしながらか、名実ともに認められるためには何ができるか、議論したい。

利益相反開示；本発表に際し、開示すべき利益相反関係にある企業などはありません。

(HAYATA Syogo, MIURA Kayo, YAMATSUTA Keisuke)

健康心理学における質的研究の可能性を考える

企画者	日本健康心理学会研究推進委員会	
司会者	大竹 恵子	(関西学院大学)
話題提供者	浦田 悠	(大阪大学)
話題提供者	安田 裕子	(立命館大学)
指定討論者	島井 哲志	(関西福祉科学大学)

企画趣旨

近年、心理学の領域において、質的研究への関心は確実に高まっており、国内の学術誌においても、質的研究論文が多く掲載されるようになってきた。また、“Publication Manual of the American Psychological Association”の最新版においても、質的研究を出版するための基準が示されるなど、質的研究の方法やその質についての議論も進んでいる。一方、本学会の機関誌『Journal of Health Psychology Research』においては、質的方法による研究論文はいまだ少ないのが現状である。

健康心理学の学問領域は基礎研究から応用研究まで幅広く、心身の健康にかかわる様々な内容や変数等を研究対象とすることから、多種多様なデータのひとつとして、また研究アプローチ手法のひとつとして、質的研究の知識や技能を学び、研究を進める上で活用することに意義があると考えられる。

そこで、本シンポジウムでは、質的研究を展開している研究者として浦田先生と安田先生から、質的研究のものの見方や方法論、実際の研究例について話題提供を頂く。指定討論として島井先生より、健康心理学会／健康心理学領域における質的研究の活用や展開についてコメント頂き、フロア全体で今後の可能性や展開について議論できれば考えている。

話題提供者 浦田 悠 (大阪大学)

【質的研究の現在——健康心理学への展開に向けて——】

質的研究には様々な形態があり、その認識論や方法論は、一般的な量的研究のそれに比してかなり多種多様であるため、「質的研究とは何か」ということを簡潔に定義することはできない。とはいえ、質的研究に共通する特徴としては、(1) (数値ではなく) 日常的な言語で研究結果を提示する、(2) 文脈の中に意味を見出す、(3) 研究者自身のリフレキシビティ(反省性)を取り入れる、(4) 生きた現実世界を研究する、などが挙げられる(Willig, 2012)。このような特徴ゆえに、質的研究には、(1)「厚い記述」によって綿密で質感のあるデータが得られる、(2) 個人的な意味を探究できる、(3) 帰納的な理論生成に役立つ、(4) 研究者-研究参加者間のパワーバランスを是正できる、(5) 不利な立場にある人や排除される集団の声を代弁できる、などの強みがあるといえる(Pistrang & Barker, 2012)。

心理学領域における質的研究は、とりわけ 21 世紀に入ってから盛んになり、日本においても 2002 年に『質的心理学研究』

が創刊された。2004 年には、この雑誌を母体となって質的心理学会も設立され、それ以来、上記のような特徴や強みを活かした様々な研究が蓄積されてきた。質的研究の解説書や事典なども多く出版されるようになり、2010 年代には優に 100 冊を超えるテキストが出版されている。

質的研究の実際について、質的方法に基づく研究に特化した雑誌である『質的心理学研究』に掲載された論文を概観すると、ナラティブ・アプローチ、現象学的アプローチ、複線径路等至性アプローチ (TEA)、グラウンデッド・セオリー・アプローチ (GTA)、KJ 法、エスノグラフィ、質的モデル構成、アクションリサーチ等々、様々な方法論に基づきつつ、「人生や社会の一回性、特殊性、歴史性」(サトウ, 2004) を重視したテーマの研究が見られる。

日本の一般の心理学領域においても質的研究の受容や実践が広がっており、心理学系の学術誌 (e. g., 『社会心理学研究』『実験社会心理学研究』『発達心理学研究』など) でも質的データを扱った研究はそれほど珍しいものではなくなってきた。同様に、『Journal of Health Psychology Research』でも、質的研究が散見されるようになってきたが、インタビューやフィールドワークなどの質的方法に基づく研究はいまだ少ないのが現状である。しかし、健康心理学領域のトピックには、例えば何らかの問題を抱えた人の心理など、まさに一回性、特殊性、歴史性を持ったものも多く、質的研究を行うことによって、さらに有意義な知見を生成できる余地も大きいと思われる。

このような現状を踏まえ、本話題提供では、質的研究の特徴や強みを見た上で、現在の質的方法による心理学的研究にはどのようなものがあるかを紹介し、健康心理学領域で質的研究を展開するとすれば、いかなる可能性があるのかを考えたい。

話題提供者 安田 裕子 (立命館大学)

【ライフストーリーを TEM で分析する質的研究の可能性】

ものの見方や世界のとらえ方は、ひとつではない。着眼点によって、あるいは背景文脈や、後で起こったことによって、見える様相が変わる。質的研究では、量的研究の世界観を自明とせず、別のものの見方を探究しながら、これまで見落とされてきた「現実」をとらえ直そうとする。言語という、世界を表現する概念的な道具を使って、新たな視点の探索とものごとの見えの更新を試み、仮説を生成する。

人は、意味を追求する存在である。そして人は、自らの生を物語ることを通じて意味を構築する。「私たちは、一瞬ごとに変化する日々の行動を選択し、関連づけ、編集し、構成し、秩序づけ、経験として組織化し、意味づけながら生きている」のであり、「ライフストーリー、つまり人生を物語るということは、経験を有機的に組織し、意味づける行為」(やまだ, 2007)なのである。よって、ライフストーリーをとらえる質的研究では、「語られた真実」に関心を持ち、どのように人生経験が構成され、意味づけられているかを中心に分析を行う(やまだ, 2007)。かかわって、ライフストーリー研究は、語り手と聴き手の相互行為によって産出されることに留意する必要がある。語りは、「記憶の貯蔵庫」からの「正確な情報」などとして語り手の内側に固定して実在している既存のモノではなく、インタビュー状況のなかで聴き手との共同生成的なやりとりによって生み出された生きもの(lives)として扱われる(やまだ, 2006)。このようにライフストーリー研究には、語り手と聴き手による相互のインタビュー行為によって語りが産み出されるものであること、また、「語られること」が「語る行為」と分かちがたくむすびついていることが、通奏低音として流れている(桜井・小林, 2005)。

ライフストーリーには、このように、語り手に生成・変化をもたらす発達の・臨床的な意義が備わっている。そして、こうした生成・変化は、ライフストーリーを語る人が生きている場所を含む網目系の世界において成し遂げられる。やまだ(2007)は、それぞれの関係性や文脈に埋め込まれた人びとが、自らの経験を自分自身の声で語る多声性と、語りの共同生成とを大切にはぐくむことが重要であると述べる。そして、支配的な物語や優勢な物語に対して、「もうひとつの物語」が生まれる土壌を大切にするのである。こうした、いわば生成的なライフストーリーが内包する多様性・複線性を、いかにとらえるかが肝要となるが、それはどのように成し遂げられるのだろうか。

ここで、人間の発達や人生径路の多様性・複線性、可能性・潜在性を、社会的・文化的な文脈に留意しつつ時間の流れのなかでとらえる質的研究法である、複線径路等至性モデリング(Trajectory Equifinality Modeling: TEM)を紹介する。TEMは等至性(Equifinality)の概念を発達の・文化的事象に関する心理学的研究に組み込もうと考えたヴァルシナー(2001)の創案に基づき開発された。等至性の概念では人は開放システムととらえられ、非可逆的な時間経過と歴史的・文化的・社会的な影響を受け、多様な軌跡を辿りながらもある定常状態に等しく(Equi)到達する(final)存在(安田, 2005)とされる。「等しく到達する」とは、ある経験をした人びとがある同様の行動や選択に至ることを意味する。その行動や選択を等至点として焦点化し、そこに至りその後続く有り様を描くのである。等しく至る状態には、それ以前に複数の径路と分岐があることが含意されるが、それは分岐点として概念化されている。他にも、等至点に至る様相を阻害する諸力は社会的方向づけとして、また、促進する諸力は社会的助勢として、概念化されている。このように、社会に生き

る人の文化化の過程を描出する方法であるTEMを中心に、ある経験(=等至点)をした人を研究対象に選定する理論である歴史的構造化招待、分岐点での自己の変容を可視化する理論である発生の三層モデルにより構成される、文化心理学に依拠した方法論を複線径路等至性アプローチ(Trajectory Equifinality Approach: TEA)と呼ぶ。本発表では、不妊治療を受け体外受精の適応となったひとりの女性を対象にインタビューを行いその経験をTEMで分析した論考(安田, 2017)などを取り上げ、ライフストーリーをTEMで分析した質的研究に関する理解を進めていただく。

引用文献:

- 桜井厚・小林多寿子. (2005). ライフストーリー・インタビュー —質的研究入門. せりか書房
- Valsiner, J. (2001). *Comparative study of human cultural development*. Madrid: Fundacion Infanciay Aprendizaje
- 安田裕子. (2005). 不妊という経験を通じた自己の問い直し過程—治療では子どもが授けられなかった当事者の選択岐路から. 質的心理学研究, 4, 201-226.
- 安田裕子. (2017). 体外受精適応となった女性の不妊経験への意味づけ過程—複線径路等至性モデリングを用いて. 保健医療社会学論集, 28, 12-22.
- やまだようこ. (2006). 非構造化インタビューにおける問う技法—質問と語り直しプロセスのマイクロアナリシス. 質的心理学研究, 5, 194-216.
- やまだようこ. (2007). ライフストーリー・インタビュー. やまだようこ(編), 質的心理学の方法—語りをさく(pp.124-143). 新曜社

指定討論者 島井 哲志 (関西福祉科学大学)

【量的研究を充実する質的研究】

先ごろ、何年かぶりに欧州健康心理学会に出張した折、ドイツで移動中に仕事を聞かれて、心理学の教員であるという、若い方が、大学の時に心理学を専攻しようと思ったが、統計があるのでやめたといっていた。ここでの議論も、統計を効果的に使うことができる専門家がさらに研究を深めるためにどういう工夫が必要なのかという文脈から理解したい。また、健康心理学の専門家はhealth professionalの一員でもある。今回の学会でも、どのような要因がワクチン接種のバリアになったのかという検討がされていた。現在のところ700万人弱と報告されている新型コロナ死亡数は、ワクチン接種によって大幅に減少した喜ぶべき数字だということは共有したい。その判断の背景には、疫学におけるエビデンスの階層モデルがあり、系統的レビューやメタ分析の結果が最もレベルが高く、次にランダム化比較試験が続き、質的研究も含めた記述研究はコホート研究や症例対照研究につながるものと位置づけられる。詳細な記述報告には、行動変容をもたらす強い説得力があるが、それが、「私も毎日たばこを吸って元気に百歳まで生きてやる」といった決意につながるとすれば、あるいは、ワクチンを接種しないぞという決意につながるとすれば、良い研究とは呼べないのではないかと思う。

利益相反開示: 大竹恵子, 浦田 悠, 安田裕子, 島井哲志は、発表に関連し、開示すべき利益相反関係にある企業等はありません。

(OTAKE Keiko, URATA Yu, YASUDA Yuko, and SHIMAI Satoshi)

大学生のウェルビーイングを高める ポジティブ心理学介入の実践と効果

企画者	西垣悦代（関西医科大学医学部）
司会者	西垣悦代（関西医科大学医学部）
話題提供者	札野 順（早稲田大学大学総合研究センター）
話題提供者	永岑光恵（東京工業大学リーダーシップ教育院/ リベラルアーツ研究教育院）
話題提供者	吾郷智子（ポジティブ教育協会）
話題提供者	西垣悦代（関西医科大学医学部）
指定討論者	堀毛裕子（東北学院大学）

企画趣旨

大学生は社会に出るまでの4年ないし6年間、学業の他、さまざまな活動を通して経験を深め人と交流する中で、現在および将来の自己を見通し、人生における重要な選択を行う。その過程では心理的に脆弱な状態になることもある。しかし近年は、メンタルヘルスの問題にまで至らずとも学習意欲や目的意識の乏しい学生が、特にCOVID-19以降増加しているとも言われている。これらの問題に対処するには狭義のストレスマネジメントにとどまらず、心身のウェルビーイングを高め、大学生活の意味を自覚し、現在及び将来の問題解決スキルを向上させるような介入プログラムが必要かもしれない。

本シンポジウムの話題提供者らは、心理学、エンジニアの倫理、教育実践の立場から、ポジティブ心理学に関心を持ち、教育に取り入れてきた。また、大学生の成長繁栄を支援するためのガイドブック、「自己成長の鍵を手に入れるポジティブ心理学ガイド」（ヴァン・ニューワーバーグ他編著、西垣・保井・札野監訳、ミネルヴァ書房、2023）の共訳を行った。シンポジウムでは、これらの実践の一端を紹介し、その効果、課題、ポジティブ心理学が日本の文化的な土壌の中でより定着し、ウェルビーイングの向上に一層役立つために何が必要かを共に考えたい。

話題提供者の札野順先生は、金沢工業大学に在職当時より、メルボルン大学のポジティブ心理学研究所（現ウェルビーイング科学研究所）の研究者らと連携し、工学系学生に対してポジティブ教育を実践してこられた。また東京工業大学では1年生の必修科目「東工大立志プロジェクト」の設計・実施に参画し、学生たちが学生生活とその後の人生の意味・目標を明らかにすることを支援する教育実践を続けられた。現在は早稲田大学で主に大学院生を対象とした研究倫理教育を、ウェルビーイング科学の観点から実践されている。札野先生にはご自身が科学技術倫理研究者であるお立場から、大学生、特に工学系学生に対するポジティブ教育の必要性やその意味についてご紹介いただく。

永岑光恵先生は、防衛大学校に在職当時より、ストレスおよびレジリエンスの研究と介入に関わってこられ、東京工業大学では、札野先生と共にポジティブ教育にも携わり、現在も

メルボルン大学との共同研究に参加されている。ストレス研究を専門とする心理学者の立場から、東京工業大学でのポジティブ介入のご紹介と、立志プロジェクトに対する心理指標を中心とした評価と課題をご提言いただく。

西垣は、医学部に勤め医学生メンタルヘルスの問題に関わる中で、全学的な予防的プログラムの必要を感じ、2018年より必修科目としてマインドフルネス実習を、2022年からは強みの介入を行っている。その成果の報告および、研究としてではなく授業実践としてポジティブ介入を取り入れる際の留意点や今後の課題なども含めて発表する。

吾郷智子先生は、大学で心理学を専攻された後、英国のイーストロンドン大学ポジティブ心理学修士課程を修了され、現在はポジティブ教育の実践と普及に携わっておられるほか、ポジティブ心理学専門書の翻訳も担当されている。英国のポジティブ心理学の大学院教育のご紹介と共に日本でのポジティブ心理学の実践と普及について、現状と課題をお伝え頂く。

指定討論者の堀毛裕子先生は、健康心理学、臨床心理学、文化心理学の幅広いご見識と研究実績に加え、ポジティブ心理学介入の実践と研究でも成果を挙げておられる。話題提供者に対してコメントを頂くと共に、ご自身の研究についてもお話し頂き、フロアを交えてポジティブ心理学およびポジティブ心理学介入についての討論の時間としたい。

話題提供者 札野 順

ポジティブ・エンジニアリング教育の可能性

札野が委員長を務める日本工学教育協会技術者倫理調査研究委員会は、四半世紀にわたり、技術者倫理教育の研究開発と普及に努めてきた。2010年代以降は、倫理の本質がウェルビーイングであるとの認識から、技術者倫理の教育には、やっとならぬことをやらないようにする「予防倫理」だけでなく、「よく生きること（ウェルビーイング）」を目指す「志向倫理」も必要であるという立場をとってきた。また、多くの技術系学協会の倫理綱領では、公衆のウェルビーイングを最優先することが倫理原則とされている。最近では、科学技術の最終目標が、ウェルビーイングであることが再確認されている。したがって、技術の実践者であるエンジニアは、個

人及び社会のウェルビーイングについて理解し、向上のためのスキルを備える必要がある。それゆえ、今後は従来の工学系専門教育とポジティブ教育を融合させた「ポジティブ・エンジニアリング教育」が必要であるとして、委員会は、メルボルン大学ウェルビーイング科学研究所の協力の下、教育プログラムモデルを考案した。

話題提供では、この教育プログラム案の基本理念、教育目標、科目案、教育方法、ウェルビーイング環境 (eco-system) などについて解説するとともに、教育機関全体でウェルビーイングの維持・向上を目指すことを目的として International Health Promoting Universities and Colleges が 2015 年に策定した「オカナガン憲章 (Okanagan Charter)」とこの憲章を採択した大学での実践例を紹介する。

話題提供者 永岑光恵

ウェルビーイングの実現を目指した実践の評価

話題提供者の永岑・札幌は、これまで東京工業大学の初年度教育として学士課程入学直後の全学生が履修するリベラルアーツ科目(「東工大立志プロジェクト」)が、個人のウェルビーイングに及ぼす影響を検討してきた。この「東工大立志プロジェクト」という必修科目は、教養教育を各自のゴールに向かって志を立てるプロジェクトととらえ、そのための自己発見と動機づけを行うものである。本研究では、セリグマンが提唱する PERMA モデルに基づき、学生個人のウェルビーイング得点の授業前後の変化およびウェルビーイングの構成要素間の関連性の変化によって教育効果を評価することとした。PERMA モデルでは、ウェルビーイングは「ポジティブ感情 (Positive emotions)」「没頭感 (Engagement)」「よい人間関係 (Relationships)」「目的意識 (Meaning)」「達成感 (Accomplishment)」の 5 つの構成要素で捉えられている。このモデルで提唱される構成要素 5 つは、それぞれ独立したものと位置づけられているが、栗山・永岑・札幌 (2019) で因果モデルを構築し、教育の効果が要素間の関係性に及ぼす影響を検討した。因果モデルは、A が M に影響し、M が E と R にそれぞれ影響し、E と R が最終的に P に影響するというものである。その結果、PERMA の各要素の得点としては変化がほとんど認められなかった一方、PERMA の各要素間の関連性に影響が認められ、立志プロジェクト履修後は、没頭感に対する目的意識の影響が高まることが示された。本発表では、この成果をもとに、大学教育におけるウェルビーイングを実現する実践の可能性について、永岑の専門とするストレス心理学の講義での実践も紹介し、話題提供する。

話題提供者 西垣悦代

医学生のウェルビーイングとレジリエンスを高める

日本の医学生の留年率は 2003 年の調査開始以来増加しており、原因として学力不足のみならず、不安・抑うつ、意欲・モチベーションなど心理的要因も指摘されている。日本のある医学部ではメンタルヘルス不調者の割合が 40%を超えていた、米国でも医学生の 53%がバーンアウト、27%が抑うつ

という調査結果が報告されている。関西医科大学医学部では、学生のセルフケアとレジリエンスの向上のために、2018 年から「マインドフルネス実習」を、そして「コミュニケーション実習」にポジティブ心理学的介入のひとつ「強み」を 2022 年より必修授業に取り入れている。マインドフルネスは、「独特の方法で注意を払うこと。意図的に、その瞬間に、判断をせずに」(Kabat-zin) と定義されており、ポジティブ心理学介入の中ではコーチングと並んで上位を占める方法である。マインドフルネス実習では、12 コマの独自プログラムを実施し、実習前後に PMS、FFMQ など心理指標と唾液コルチゾルの測定を行い PMS、唾液コルチゾルでは有意な結果を、FFMQ では一部に有意な効果を確認している。

一方、強みのエクササイズは、コミュニケーション実習の 3 つの柱である、自己理解、他者理解と協働的問題解決、強みの発見と他者の強みの支援のひとつである。VIA-IS のほか、48 枚の「強みカード」を使用したグループワークを実施している。話題提供では、授業の一環としてこれらの介入を取り入れる際の注意点や工夫についてもシェアしたい。

話題提供者 吾郷智子

教育現場でのポジティブ教育の実践例とその課題

話題提供者の吾郷が所属する一般社団法人日本ポジティブ教育協会は、ポジティブ心理学の知見を軸にした教育的アプローチであるポジティブ教育の実践、普及を意図し、教育学、発達心理学、スクールカウンセリングなどを専門とする研究者、実践家を主要メンバーに 2014 年に発足。以後 10 年にわたりレジリエンスを育む「予防」とウェルビーイングを養う「育成」を二本柱にした実証ベースの教育実践を小学校から大学までの学校教育現場を中心に下は未就学児、上は企業研修まで多岐にわたる実践を行っている。今回はそのなかでも発足当時から実践と介入研究を行ってきたレジリエンス教育について紹介する。具体的には日本版 SPARK レジリエンス教育モデルを使用し、都内の私立高校で行った介入授業とその実証結果について取り上げる。SPARK レジリエンス教育モデルは、当協会の顧問でもある英・イーストロンドン大学応用ポジティブ心理学修士課程設立者のイローナ・ボニウエル博士を中心に認知行動療法における ABCD モデルをベースにしてイギリスで開発されたもので、当協会はそれを日本の文化的状況に適合するよう改良 (日本版 SPARK モデル)。このモデルに基づいて実施した介入授業について、その具体的な実施の方法と介入後の効果について紹介する。またポジティブ教育の実践にあたっての課題についても触れたい。

※利益相反開示；発表に関連し、開示すべき利益相反関係にある企業などはありません。

※話題提供者の紹介する研究は各所属機関の倫理委員会の承認、あるいは対象者から書面による同意を得たものです。

(NISHIGAKI Etsuyo, FUDANO Jun, NAGAMINE Mitsue,
AGO Tomoko, HORIKE Hiroko)

健康心理学とコンパッション

コンパッション・フォーカスト・セラピーとは何か、その目標とエビデンス、実践報告

企画者	日本健康心理学会国際委員会
司会者	大森美香（お茶の水女子大学・東北大学）
話題提供者	James Kirby, Ph.D. (University of Queensland, Australia)
指定討論者	石村郁夫（東京成徳大学応用心理学部臨床心理学科）

企画趣旨

本ワークショップでは、オーストラリア・クィーンズランド大学のジェームス・カービー博士 (James Kirby, Ph.D.) をお招きし、コンパッション・フォーカスト・セラピーの基礎理論や心身の健康へのエビデンスなど最新の研究成果についてビデオにて解説していただく。

コンパッションは様々な研究領域で注目されており、免疫機能、脳神経生理学、身体的、心理的、社会的な側面において有効に機能することが指摘されてきた。実際に、これまでのエビデンスを整理したメタ分析 (Craig et al., 2020; Leaviss and Uttley, 2015; Millard et al., 2023; Vidal and Soldevilla, 2022) においても、コンパッションに基づいた介入は精神的苦悩や抑うつを軽減し、心身の健康やウェルビーイングを高めることが確認されてきた。

これまでに、盛んに実証的研究をされてきたのは、Mindful Self-Compassion Program (Neff & Germer, 2019) やコンパッション・フォーカスト・セラピー (Compassion Focused Therapy; Gilbert, 2010) であり、特に、後者のコンパッション・フォーカスト・セラピーは現在に至るまでに数百件の研究論文が報告されており、現在、最もコンパッションの介入研究においては注目されている。

そこで、本ワークショップでは、欧米で活躍するジェームス・カービー博士をお招きし、コンパッション研究の最前線に触れる。特に、本ワークショップで解説される12モジュールに基づいたコンパッション・フォーカスト・セラピーの標準化マニュアルは2024年に発刊される予定であり、最新の研究成果が散りばめられている。このように、最新の研究成果を知ることは非常に有益な機会になり、健康心理学領域への応用に示唆を得ることにつながると考えられる。

(日本健康心理学会国際委員会)

講演者紹介

オーストラリア・クィーンズランド大学のジェームス・カービー博士 (James Kirby, Ph.D.) はスタンフォード大学のC-CARE (Center for Compassion and Altruism Research) の客員研究員であり、イギリスのコンパッション・ネイト・マインド財団の名誉会員でもある。ジェームス・カービー博士はセルフ・コンパッションの先駆者であるクリスティーン・ネフの提唱したMindful Self-Compassion Program (MSCプログラム) やスタンフォード大学のCompassion Cultivating Trainingにも精通しており、幅広い視野で、コンパッション

を研究・実践する若手のホープでもある。

講演内容

本ワークショップでは、コンパッション・フォーカスト・セラピーの基礎理論である社会的メンタリティ理論について解説する。次に、コンパッションが精神的・生理的健康の改善をどのように予測するのかに関するエビデンスに触れる。さらに、コンパッション・フォーカスト・セラピーをはじめとするコンパッションに基づいた介入の無作為化比較試験 (RCT) のエビデンスを取り上げる。それらの研究成果を踏まえて開発された12モジュールに基づいたCFTの標準化マニュアルに関して解説する。

本ワークショップは、ビデオで事前に収録されたものであり、当日は日本語訳の字幕をつけて会場でご視聴していただく。また、本ワークショップで発表されるスライドの日本語訳を配布する予定である。

また、本ワークショップは日本健康心理学会国際委員会による招待講演 (Invited Workshop) であり、ビデオによる放映であるために、直接、講演者と質疑応答をすることができない。そのため、ビデオ放映後、コンパッション・フォーカスト・セラピーを実践している石村郁夫氏 (東京成徳大学) にコンパッション・フォーカスト・セラピーで抵抗を示す人にどのように関わっているか指定討論をすることで双方向のディスカッションを深めていきたい。

1. Lecture Title

Compassion Focused Therapy: What it is, what it targets and the evidence.

2. Brief Bio

James N. Kirby, Ph.D., is a Senior Lecturer, Clinical Psychologist, and the Co-Director of the Compassionate Mind Research Group at the University of Queensland. He has broad research interests in compassion, but specifically examines factors that facilitate and inhibit compassionate responding. He also examines the clinical effectiveness of compassion focused interventions, specifically in how they help with self-criticism and shame that underpin many depression and

anxiety disorders. James also holds a Visiting Fellowship at the Center for Compassion and Altruism Research and Education at Stanford University and is an Honorary Member of the Compassionate Mind Foundation UK. In 2022 he authored *Choose Compassion*, and in 2020 he co-edited *Making an Impact on Mental Health*. He serves as an Associate Editor for two international journals *Mindfulness* and *Psychology & Psychotherapy: Theory, Research & Practice*. He has a new book to be published by Routledge coming out in 2024 called, *The Essentials of Compassion Focused Therapy: A Practice Manual for Clinicians*.

3. Lecture Abstract

There is an increasing recognition within mental health and psychotherapy of the crucial role that compassion has in helping alleviate suffering and in promoting well-being. There are many different approaches that can help cultivate a compassionate mindset, with Compassion Focused Therapy being one such example. Compassion Focused Therapy (CFT) is a process-based, evolutionary-informed, biopsychosocial therapeutic approach that cultivates compassionate motivation for ourselves and others. CFT defines compassion as, “the sensitivity to suffering in self and others, with a commitment to try alleviate and prevent it” (Gilbert, 2014). In fact, CFT uniquely promotes the flows of compassion (other-to-self, self-to-other, and self-to-self) to help face and alleviate suffering, treat mental health problems, and increase well-being. The core of compassion in CFT is the courage and wisdom to both engage with suffering and work out what to do that would be helpful. Multiple systematic reviews and meta-analyses evaluating CFT have found good evidence for the science underpinning the model and also the effectiveness of the therapy (see for example, Craig et al., 2020; Leaviss and Uttley, 2015; Millard et al., 2023; Vidal and Soldevilla, 2022).

In this talk I have four key aims: 1) to describe the theoretical foundations of CFT, which is based on social mentality theory; 2) I will then discuss the research on how compassion predicts better mental and physiological health; 3) I will then provide a review

of the evidence using different CFT programs ranging in length (e.g., from 2-hour seminars to 8-week programs) in evaluation research, including in randomised controlled trials; and 4) finally I will conclude with presenting a new 12-module CFT manual which has been developed (Petrocchi, Kirby, & Baldi, 2024). This manual has already been pilot tested with those experiencing body weight shame in a randomised controlled trial (Carter et al., 2023) and with veterans with PTSD and their partners in group therapy (Romaniuk et al., 2023). The modules are focused on developing the “Compassionate Self” central to CFT, which is then used to work with difficult emotions (such as anger, anxiety and sadness), self-criticism and shame, as well as with assertiveness and forgiveness. The aim of this new manual is to allow clinicians and researchers to use CFT in practice and to continue to evaluate its efficacy with different populations.

(KIRBY James, University of Queensland, Australia)

指定討論者 石村郁夫

コンパッション・フォーカスト・セラピーをはじめとするコンパッションに基づいた介入はアタッチメントシステムを活性化するために、場合によっては不快記憶を引き起こす可能性が指摘されている (Gilbert, 2014)。コンパッションのエクササイズで生じる恐怖 (Fear)、ブロック (Block)、抵抗 (Resistances)の頭文字をとってコンパッションの阻害要因 (FBRs)と呼ばれている。指定討論では、このコンパッション・フォーカスト・セラピーでよく生じるFBRsについて取り上げて、FBRsのアセスメントツールとして思いやり反応尺度 (Compassion Response Scale; Ishimura, et al., 2022)を紹介する。この思いやり反応尺度は Gilbert (2010) によって提唱されたモデルに基づいて作成されており、コンパッションのエクササイズで生じるフラッシュバックや抵抗などのFBRsを測定することが可能である。そのうえで、このFBRsに関してどのように捉えるべきか、また心理療法の中でどのように扱うのかについて議論をしていきたい。

本ワークショップの利益相反や倫理的配慮は以下に示すとおりである。

利益相反開示；発表に関連し、開示すべき利益相反関係にある企業などはありません。

倫理的配慮；本話題提供における研究に関して、発表された研究成果の一部であり、研究倫理委員会の承認を受けて実施されている。

(KIRBY James, OMORI Mika, ISHIMURA Ikuo)

PsychoPy・Pavlovia を活用したウェブベースのデータ収集 健康心理学研究への展開

企画者	日本健康心理学会研究推進委員会
司会者	山本 隆一郎 (江戸川大学)
話題提供者	浅岡 章一 (江戸川大学)
指定討論者	小林 正法 (山形大学)

企画趣旨

PsychoPy とは、無料で提供されている Python ベースのオープンソース・ソフトウェアであり、近年の心理学研究における認知課題の作成に広く用いられている。Pavlovia は、PsychoPy により出力された PsychoJS ライブラリを用いた JavaScript コードを実行することが可能なサーバーサービスである。PsychoPy と Pavlovia を活用することで、ウェブブラウザを介した遠隔での認知課題などによるデータ収集が可能となり、様々な研究への応用が期待できる。

本ワークショップでは、浅岡章一先生より PsychoPy・Pavlovia を活用・応用した様々な研究実践例と各実践での工夫や“裏話”について話題提供をして頂く。指定討論では、小林正法先生より、健康心理学研究へのこれらの更なる活用や応用についての展望、活用経験から考えられる課題点などについて議論を提起して頂く。本ワークショップを通じ、健康心理学研究における研究手法の広がりやデータ収集時に工夫すべきコツなどを共有させていただき、健康心理学研究の更なる発展と活性化につながればと期待している。

話題提供者 浅岡 章一 (江戸川大学)

【PsychoPy と Pavlovia: Web 上での認知課題活用例紹介】

我々の研究チームが PsychoPy を利用し始めた理由は、ライセンス費用等を気にせずに認知課題を自身の PC 上で実施できる環境を学生に提供すること、および様々な認知課題を自由度の高いソフトウェアで作成する事であった。そして 2020 年に生じた新型コロナウイルス感染症流行による影響で学内の実験室が使えなくなると、Web 上での認知課題実施の必要性は急速に高まり、Pavlovia を用いた研究も学内で数多く行われるようになった。現在では、本学でも実験室が利用可能となっているが、その数々の利点から PsychoPy と Pavlovia を積極的に利用する状態は続いている。ここでは、我々の研究チームが PsychoPy および Pavlovia を用いて行った研究の幾つかを活用例として紹介し、Web 上での認知課題実施の利点と応用可能性について検討する事としたい。

『活用例 1: Pavlovia + Google Form』 朝型-夜型に対する態度の個人差が睡眠習慣を規定しうるかについて検討した研究では、大学生を対象に睡眠習慣と朝型-夜型に対する顕在的態度を Google Form 上の自記式アンケートで、潜在的態度を Pavlovia 上の潜在連合テスト (IAT) を実施する事で計測した。

『活用例 2: Pavlovia + Web 調査会社』 睡眠関連刺激への注意バイアスと不眠傾向との関連を検討した研究では、Web 調査会社のモニターを対象に、Pavlovia 上で dot-probe task を実施して注意バイアスを測定するとともに、調査会社側のサーバー上で実施した自記式アンケートにより不眠傾向が測定されている。また、認知機能に与える睡眠習慣の影響が年齢層によって異なるかを検討した研究でも、Web 調査会社のモニターを対象に Pavlovia 上での認知課題を実施した。

『活用例 3: Pavlovia + オンライン会議システム Google Meet』 脅威刺激が引き起こす認知機能低下を友人との相互作用が食い止めるか否かを検討した研究では、Google Meet を仮想的な実験室とみなし、そこで実験者の指示の下で友人同士が話し合い、その前後に Pavlovia を用いた情動ストループ課題が実施されている。

なお、本話題提供で紹介する研究例は、全て事前に江戸川大学倫理審査委員会の審査・承認を受けたものである。

指定討論者 小林 正法 (山形大学)

近年、急速にインターネットを活用した Web 上での実験・調査が普及し始めた。小林は lab.js という Web 実験・調査用の JavaScript ライブラリに関するチュートリアルサイトの運用、Web 実験・調査を用いたデータ収集、いくつかの学会での Web 実験・調査に関するワークショップへの登壇などを行ってきた。指定討論では、実際に研究で用いた例や教育で用いた例なども紹介しつつ、話題提供を受けて、Web を介したデータ収集に関する注意点やノウハウなどを紹介したい。その後、健康心理学において、Web 実験・調査がどのように活用できるのかについて、話題提供者、フロアとともに議論したい。

なお、本指定討論で紹介する研究例は、全て山形大学人文社会科学部倫理委員会の審査・承認を受けたものである。

利益相反開示：山本隆一郎、浅岡章一の所属する江戸川大学睡眠研究所は、パラマウントベッド株式会社と共同研究を実施しており、研究費を受領しているが、当該共同研究は本研究と関連はありません。小林正法は、トヨタ財団から研究費(先端技術と共創する新たな人間社会)を受領しているが、当該研究費は本研究と関連はありません。

(YAMAMOTO Ryuichiro, ASAOKA Shoichi and Kobayashi Masanori)

インターネット依存・ゲーム障害の現状と課題

講師 三原 聡子（独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター主任心理療法士）

概要

近年、新型コロナウイルス感染拡大防止のための行動制限や、小中学校で開始されたギガスクール構想、eスポーツやメタバースの隆盛など、人々を取りまくインターネットやゲームの世界は急激に変化し、これまでにみられなかったようなインターネット依存関連問題も起きてきています。

インターネットやゲームに依存した人は、止めよう、へらそうと思ってもできない「コントロール障害」や、以前よりも使用時間を延ばさないと満足感が得られない「耐性」、インターネットやゲームが生活の「最優先事項になる」といった症状がみられ、本人も苦しんでいることも多いです。また、骨密度の低下やエコノミークラス症候群といった体の問題、引きこもり、暴言暴力などが起きることもあります。さらに、脳画像研究などから、ゲーム刺激に対する報酬系の反応の乏しさなど依存に共通した脳内メカニズムの存在もみられています。

本研修では、どこからが依存と言えるのか、なぜインターネットに依存するのかといった基本的な話から、インターネットのサービスが様々に変化していても、本質的で変わらない支援のポイントについてお話ししたいと思います。また、ご本人と関わる際のポイントや、ご家族の支援方法、効果的な予防教育などについて考えたいと思います。

(MIHARA Satoko)

アルコール依存とストレスマネジメント

講師 岩野 卓（認知行動コンサルティングオフィス／福島県立医科大学）

概要

アルコールの過剰摂取は健康への被害が大きい。内臓疾患の発症のみではなく、交通事故や家庭内暴力、自殺のリスクを高めることが、国際的な研究によって示されている。日本においても、アルコール健康障害対策基本法によって、アルコールによる健康障害を減らすための各種対策が取り組まれている。

一方で、アルコールは身近な薬物でもある。古くからストレスマネジメントの一環として、飲酒が行われていた。中国の詩人である蘇軾（蘇東坡とも。東坡肉（トンポーロー）の名づけ親）は「酒は憂いを払う玉簪（たまほうき）」と読んでいる。古来より、ストレスマネジメントの方法として飲酒ないし酒盛りは洋の東西を問わず用いられてきた。また、ストレス状況下での飲酒行動は増加することは確認されている。

しかしながら、「百薬の長なれど万病のもと」とも言われている。ストレスマネジメントとしての飲酒と、心身への健康被害がある問題飲酒は、どのように線引きをすれば良いのだろうか。本研修では、アルコール依存に関する知見を理解することで、依存症への対応だけではなく、適切なお酒との付き合い方も考えていく。

(IWANO Suguru)

日本健康心理学会第36回大会準備委員会・運営委員会

準備委員長 山蔦 圭輔 (神奈川県人間科学部)
準備事務局長 山本 隆一郎 (江戸川大学社会学部)
準備委員 島崎 崇史 (東京慈恵会医科大学医学部)
三浦 佳代 (埼玉医科大学保健医療学部)
運営委員 柿谷 幸子 (神奈川県大学院人間科学研究科)
木村 詠美 (神奈川県大学院人間科学研究科)
本田 文葉 (神奈川県大学院人間科学研究科)
松本 詩絵梨 (神奈川県人間科学部)

一般社団法人 日本健康心理学会第36回大会プログラム

発行日 2023年11月
発行者 日本健康心理学会第36回大会
大会長 山蔦 圭輔
〒221-8686 神奈川県横浜市神奈川区六角橋3-27-1
神奈川県人間科学部
印刷 神奈川県大学生協協同組合
〒221-0802 横浜市神奈川区六角橋4-7-3
TEL: 045-481-5688 (代) 大学内線4402