

日本健康心理学会メールマガジン No.21



2014年4月21日 第21号

Contents

- 1) 学会からのお知らせ
- 2) 健康心理学コラムvol.17 神戸大学大学院 古谷真樹先生

1) 学会からのお知らせ <http://jahp.wdc-jp.com/>

■日本健康心理学会第27回沖縄大会 ～南の美(ちゅ)ら島から日本・アジアへ～

日程：2014年11月1日(土)2日(日)

会場：沖縄科学技術大学院大学(OIST)

まもなく大会の第一報が皆様のもとに郵送されます。しばらくお待ちください。

■3月29日の理事会において、2014年度事業計画と2014年度予算が承認されました。内容はHPに掲載予定です。

■6月1日に社員総会が開催される予定です。社員総会では2013年度決算報告書が審議され、審議結果はHPと機関誌に報告される予定です。

■資格認定委員会より

「認定健康心理士資格申請の手引き」2014年度版がホームページに掲載されました。

資格申請および更新や昇格を予定されている方はご参照ください。

<http://jahp.wdc-jp.com/kensyu/tebiki2014.pdf>

■健康心理士会より

4月から新体制で活動を始めています。現在新規会員を募集中です。

2014年度は入会金、年会費無料です。

多くの資格取得者の皆様のご参加をお待ちしております。

すでにご入会のご連絡をいただいている方には、士会より、別途名簿作成に関するお知らせをお送りいたしますので、もうしばらくお待ちください。(健康心理士会会長 志茂田典子)

連絡先：kenkoshinrishi@gmail.com

■研修委員会より

○本年度UPMならびに行動医学会の研修について、本学会研修と同等の扱いとします。

[90分の研修につき2ポイント(60分の講義の場合は1ポイント)]

○健康心理学研修会の開催予定

日程 第91回：6月28日(土)、第92回：6月29日(日)

会場 大阪人間科学大学

■住所変更等ご連絡のお願い

4月より、住所・ご所属が変更となった会員も多いと存じます。

住所、氏名、所属等の変更時には、E-mailで添付ファイルの内容をお送りいただくか、

添付ファイルにご記入の上、FAXまたは郵便でお送りいただくと幸いです。

<連絡先・送付先>

一般社団法人日本健康心理学会事務局

〒162-0801 東京都新宿区山吹町358-5 アカデミーセンター

TEL：03-5389-3025 FAX：03-3368-2822 E-mail：

jahp-post@bunken.co.jp

2) 健康心理学コラムvol.17

「健康心理学と睡眠問題」

(神戸大学大学院 人間発達環境学研究所 古谷 真樹 先生)

日本人の5人に1人が睡眠に何らかの問題を持っているといわれています。睡眠問題はうつ病との関連も深く、Johns Hopkins大学の医学生を34年にわたって長期追跡調査した研究によると、大学生の時に睡眠問題があった人は睡眠問題がなかった人よりも、うつ病の発症率が2倍という結果が示されています。

また、日本人は短時間睡眠であることが知られていますが、睡眠時間が6時間以下の人と10時間以上の方は、7-9時間睡眠の人よりも肥満や糖尿病、心疾患の有病率が高くなっています。睡眠の問題を放置せず早く解決することは、心身疾患の予防にもつながると考えられます。

では、睡眠の問題を解決するにはどうしたらいいのでしょうか。平成26年4月現在で、日本睡眠学会が認定した睡眠医療認定医師は、全国で442名です。47都道府県で割ると平均9.4名の睡眠のスペシャリストがいるはずですが、残念ながら地域でかなり差があります。最も多い地域では95名ですが、認定医師が不在の地域も複数あります。

睡眠問題の中には、専門的な治療を必要とするものもありますが、生活リズムを整えていくことで解消されるものもあります。そこで重要なのが睡眠教育です。

睡眠の正しい知識を普及させるために専門家による研修や講演会が増えてきました。健康心理学領域でも睡眠や生活リズムについての関心を持ち、相談を受けることができる人が増えることを願っています。

日本健康心理学会広報委員会

<http://jahp-public.blogspot.jp/>

メールマガジンの配信停止、アドレス変更については下記アドレスまで。

日本健康心理学会事務局 <jahp-post@bunken.co.jp>

メールマガジンへのご意見・ご感想については下記アドレスまで。広報委員会 <jahp-ML@bunken.co.jp>

過去のメールマガジンは、こちらからご覧いただけます
<http://jahp.wdc-jp.com/health/health1.html>