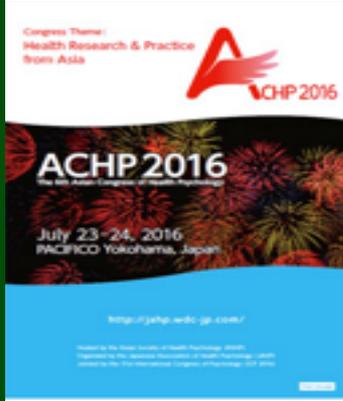


日本健康心理学会メールマガジン No.27



2014年10月21日 第27号

Contents

- 1) 学会からのお知らせ
- 2) 健康心理学コラムvol.22 福岡大学 満石 寿先生

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回大会（2014年11月1日・2日）
- 奮ってご参加ください！ 大会テーマ「長寿につながる健康心理学」

会場：沖縄科学技術大学院大学 大会長：金城昇（琉球大学）
★初日の昼、全体の意見交換のため軽食付きの会員集会が開催されます★

<http://jahp.wdc-jp.com/conf/27th/>

- 第93回健康心理研修会の開催
日程：11月1日（土） 会場：沖縄科学技術大学院大学
琉球大学副学長の富永大介先生「健康心理学と臨床神経心理学」
講義2コマで、1コマだけの受講も可能です。当日参加も可能です。
<http://jahp.wdc-jp.com/kensyu/kensyu2.html>

- 「ヤングヘルスサイコロジストの会」シンポジウムの開催
日時：10月31日（学会大会前日）18:30～20:00
場所：リザンシーパークホテル谷茶ベイ（予定）
テーマ：若手研究者からみた健康心理学

- 健康心理士会より
- 2014年度の健康心理士試験要項・願書が新たに掲載されました。
<http://jahp.wdc-jp.com/shinsei.html>

- 公認心理士法案が近々国会審議に入ります。
公認心理士の上位資格「専門健康心理士」への昇格手続きは早めに行ってください。
11月には、学会ホームページに健康心理士会のメニューを追加します。

- 資格制度検討委員会より
- 過日実施した認定健康心理士対象の
「公認心理師についての関心度調査」の結果をまとめました。
分析の結果、回答を寄せたほとんど全員が関心を持ち、
公認心理師資格を取得したい、認定健康心理士と公認心理師取得の
関係について
情報を知りたいと回答されていました。
この結果を踏まえ、学会および健康心理士会として、
健康心理士を中心とした学会員への情報提供をもれなく行います。
資格制度改革を視野に入れ、ご意見を伺ってまいりますので、その
節は宜しくご協力をお願いします。

- 2015年度 笹川スポーツ研究助成 募集のご案内
<http://jahp.wdc-jp.com/news/news.html>

2) 健康心理学コラムvol.22

「禁煙継続のための身体運動-ストレス対処行動の一つとして-」
(福岡大学スポーツ科学部 満石 寿先生)

喫煙を行う理由には様々な背景があります。
今回は、ストレス対処行動の一つとしての喫煙という点に
焦点をあててみたいと思います。

喫煙者が禁煙を始めることに伴い、禁断症状、喫煙衝動、渴望が生じます。

特に、ストレス対処行動の一つとして喫煙を行っていた喫煙者は
対処行動の一つ失うことになり、他の対処行動を見つけなければなら
なくなります。

そこで、私がお勧めする対処行動は「身体運動」です。
身体運動（ウォーキングやストレッチなど）は、
ポジティブ気分を増加、ネガティブ気分を低減させ、
ストレス緩和に繋がることが多くの研究で示されています。

近年、これらの身体運動の効果が、禁煙開始時の禁断症状、
喫煙衝動、渴望に対しても同様に得られることが分かってきました。

例えば、12時間の禁煙後、日常生活場面において一般的にストレッチ
や
筋力トレーニングとして用いられているアイソメトリック・エクササイズ
や
リラクゼーション法であるボディスキャン（呼吸法）を10分間実施する
ことが
喫煙願望や禁断症状（集力の欠如、怒り）の低減に繋がることが報告
されています。

また、15時間の禁煙後における10分間の身体運動は、
喫煙願望を軽減する同時に、
喫煙に関する画像を見た際の喫煙願望を示す脳の反応が座位統制と比較
して小さいことが
fMRI（functional magnetic resonance imaging）の結果から明らか
にされました。

これらのことから、禁煙を開始した人たちが日常生活の中で実施可能
な身体運動を
ストレス対処行動の一つとして短時間でも実施することは、
ストレス緩和と同時に禁煙に伴う症状の緩和に繋がり、
心身の健康および禁煙継続を向上させる可能性があると考えています。

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・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>