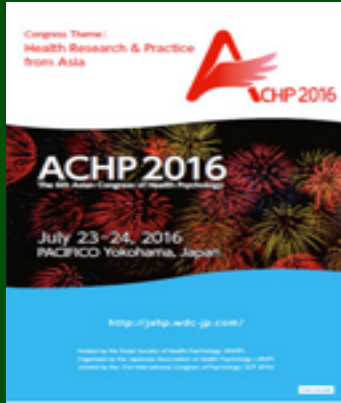


# 日本健康心理学会メールマガジン No.30



2015年1月21日 第30号

## Contents

- 1) 学会からのお知らせ
- 2) 健康心理学コラムvol.25 明治学院大学 伊藤 拓先生

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

#### ■認定・研修委員会より

##### □資格更新について

2015年に資格の有効期限が切れる皆様に、お知らせのがきを近日中にお送りします。お手続きよろしくお願い致します。

##### □2014年度資格認定試験結果

12月6日および7日に2014年度試験を実施しました。合格者は、専門健康心理士15名、健康心理士43名でした。

#### ■第6回アジア健康心理学会議@パシフィコ横浜 シンポジウムの公募

ACHP2016は日本健康心理学会がホストになり、2016年7月23～24日に開催されます。準備委員会では、シンポジウムとキーノートを計画中です。

会員の皆様からもシンポジウム（1.5時間）を公募することになりました。

応募頂いた内容は準備委員会で検討させていただきます。多くの応募を期待しています。

□提出内容等：シンポジウムのテーマ、話題提供予定者（日本人を含む3名）、

指定討論予定者、概要(200-300字)、★締め切り：3月22日（土）★

□問合せ・提出先：ACHP2016大会長・準備委員会委員長野口京子 [kyokojihp@aol.com](mailto:kyokojihp@aol.com)

#### ■研究推進委員会より

児童防止研究部会、および禁煙研究部会の研究集会報告を掲載しました。

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

#### ■2015年第28回大会 9月5日・6日に桜美林大学町田キャンパスにて開催

<http://jahp.wdc-jp.com/conf/28th/28th-00.pdf>

#### ■2016年第6回アジア健康心理学会議の日本開催が決定

<http://jahp.wdc-jp.com/pdf/ACHP2016.pdf>

#### ■『健康心理学研究』の執筆規定が改訂になりました。

<http://jahp.wdc-jp.com/journal/journal1.html>

### 2) 健康心理学コラムvol.25

「うつ病予防のターゲットとしての反すう性思考」  
(明治学院大学心理学部心理学科 伊藤 拓 先生)

健康心理学において、うつ病、うつ状態の予防は重要なテーマの一つです。

近年、うつ病の発症、持続、重症化の要因として、

反すう性の思考 (ruminative thinking) が注目を集めています。

先行研究では、反すう性の思考により、抑うつ持続・重症化、思考の否定的偏りの増進、問題解決の阻害、モチベーションや集中力の低下、認知課題のパフォーマンスの低下が引き起こされることが示されています。

ここ10年ほどの間に、英米では、反すう性の思考の減少に焦点を当てた認知行動療法がいくつか提唱されています。

従来の認知行動療法で主な介入ターゲットであった思考の内容ではなく、思考のプロセス（つまり、反すう）に焦点が当てられるようになってきているのです。

反すう性思考が減少すると、反復性のうつ病が予防できることも実証されています。

今後、うつ病やうつ状態の予防プログラムにおいて、反すうは重要なターゲットとなると考えられます。

私は、反すう性思考に関する先行研究を展望し、反すう性思考の中でも、「ネガティブな反すう」（その人にとって、否定的・嫌悪的な事柄を長い間、何度も繰り返し考え続けること）がうつ状態のリスク要因であることを提唱し、示してきました。

最近では、臨床場面での活用を想定した、ネガティブな反すうの測定尺度を作成しています。

今後は、ネガティブな反すうを介入ターゲットの一つとして、うつ病、うつ状態の予防に貢献していきたいと考えています。

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](mailto: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](mailto: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>