

日本健康心理学会メールマガジン No.48



2016年7月22日 第48号

Contents

- 1) 学会からのお知らせ
- 2) 健康心理学コラムvol.43 関西大学 菅村玄二先生

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

■訃報

本学会の名誉会員でいらっしゃる名古屋大学名誉教授の内山道明先生が6月14日にご逝去なされました。生前の先生に対するご厚情を感謝申し上げますと同時に、謹んでご報告申し上げます。

■年会費のお知らせ(財務委員会より)

学会の年会費は、銀行や郵便局に足を運ぶことなく、パソコンの前に座ったままでもお支払い頂けます。ネットバンキングでのお振り込みの場合は、下記口座をご利用ください。

ゆうちょ銀行：019 (ゼロイチキョウ) 店 当座 0513127 一般社団法人日本健康心理学会

■「東日本大震災に関する学術調査・研究活動に関するアンケート」へのご協力について(日本学術会議より)

日本学術会議の課題別委員会である「東日本大震災に係る学術調査検討委員会」では、「東日本大震災に関する学術調査・研究活動に関するアンケート」を実施することといたしました。

このアンケートは、2011年3月11日に発生した東日本大震災および東京電力福島第一原子力発電所事故に関して全国の研究者・研究グループが行った学術調査・研究活動の全体像を把握するとともに、大災害に関する学術調査・研究活動のあり方や、政府・自治体等が取るべき対策、日本学術会議や学協会・研究者の連携のあり方等についての示唆・教訓を得ることを目的としています。全国の研究者の皆さまには、調査の趣旨をご理解いただき、ぜひご協力をお願い申し上げます。

詳しくは <http://jahp.wdc-jp.com/news/news.html#a160706-2>

■ACHP2016について

2016年7月23-24日に開催されます、第6回アジア健康心理学会議(ACHP)のスケジュールが確定されました。

詳しくは <http://jahp.wdc-jp.com/english/achp2016.html>

■日本健康心理学会第29回大会(岡山)

大会ホームページ「いざ!岡山へ!!-岡山大会の魅力-」内において、以下の内容が更新されました。

- ・ポスター発表賞について
- ・本明賞授賞式記念講演のご案内
- ・おかやま観光コンベンション協会様より「桃太郎郎」を無償提供について
- ・親会企画紹介/地酒コンテストのご案内
- ・岡山の魅力(9)/備中松山城・備中高松城
- ・岡山の魅力(10)/鬼ノ城

第29回大会URL：<http://jahp.wdc-jp.com/conf/29th/>

2) 健康心理学コラムvol.43

「姿勢と心身の健康：身体化された認知・感情・生理の関係 (関西大学文学部 心理学専修 菅村玄二)

「姿勢」に相当する言葉が、体の構えと心構えの両方を表すことは、洋の東西を問いません。心理学でも、姿勢と感情との密接な関係について研究されてきました。

たとえば、気分が落ち込むと、うなだれた姿勢になります。身体心理学では、これとは逆に、うつむくことによって実際にうつ気分が生じるかといったことを実験的に検証します。

これまでに私が行ってきた研究では、

- ・猫背の姿勢をとると、背筋を伸ばした姿勢と比べて、ネガティブ気分が増加する
 - ・抑うつ気分の際に、猫背の姿勢をとると、他の姿勢に比べて、ネガティブ気分からの回復が妨げられやすい
 - ・認知課題を行う際、背筋を伸ばした姿勢や仰け反った姿勢に比べて、猫背の姿勢では背外側前頭前野(DLPFC：作業記憶、意思決定に関係)の活性化の程度が著しく低い
- といったことがわかっています。

こうした効果の一部は、姿勢がもつイメージなどによるものですが、猫背の姿勢をすると、肺活量や呼気流量も低下するように、姿勢は身体の状態に直接的に作用するという面もあります。近年、脳科学の研究で、仰臥姿勢では怒りが生じにくいことなどが示唆されていますが、これも姿勢による重力負荷の変化によって脳循環調節機能が直接影響を受けているのかもしれない。

英語の“health”の語源は、全体性を表す“being whole”です。姿勢は心身両面に深く関係し、全身的な変化を伴いますので、全体存在としての人間の健康を考えるうえで、姿勢はひとつの重要な切り口になるのではないのでしょうか。

参考文献

- 菅村玄二(2016). 〈身〉と気づきの関係を考える：現代の心身論の臨床および文化的課題 〈身〉の医療, 2, 28-39. (<http://ratik.org/wp-content/uploads/sugamura2016.pdf>)
菅村玄二(2016年刊行予定). 姿勢 春木 豊・山口 創(編) 新版・改訂 身体心理学 川島書店.

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>