

Contents

- 1) 学会からのお知らせ
- 2) 健康心理学コラム vol. 53 大阪人間科学大学 村上雅彦先生

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

■早稲田大学人間総合研究センター・シンポジウムのご案内(事務局より)

本学会が後援するシンポジウム(参加費無料、事前申し込み不要)のご紹介です。

「予防的メンタルヘルス対策 一次予防からポジティブ・メンタルヘルスの強化まで」

日時：2017年7月9日(日) 13:00-17:00

会場：早稲田大学早稲田キャンパス 8号館 B101 教室

- 1部：シンポジウム1-メンタルヘルス問題の予防
- 2部：シンポジウム2-ポジティブ・メンタルヘルスの開発
- 3部：基調講演-メンタルヘルス問題の理解と対処
- 4部：ディスカッション-これから必要な予防的メンタルヘルス対策

主催：早稲田大学人間総合研究センター

後援：一般社団法人日本健康心理学会、日本ストレスマネジメント学会、公益財団法人パブリックヘルスリサーチセンター

詳しくは添付のPDFファイルをご確認ください。

■「タバコフリーサミット2017・東京」のご案内(健康日本21推進全国連絡協議会より)

日本対がん協会は世界禁煙デーを控えた5月27日、厚生労働省、東京都医師会とともに「タバコフリーサミット2017・東京」を開催します。

日時：5月27日(土) 10:00-18:00

会場：東京都千代田区神田駿河台2丁目5-1 東京都医師会館

詳しくは<http://jahp.wdc-jp.com/news/news.html#a170502>

■日本健康心理学会第30回記念大会(明治大学)

大会前日企画「ヤングヘルスサイコロジストの会」の詳細が決まりました。

詳しくは<http://jahp.wdc-jp.com/conf/30th/naiyou.html#yhp>

2) 健康心理学コラム Vol. 53

「競技スポーツにおける健康心理学的アプローチの可能性」
(大阪人間科学大学人間科学部 村上雅彦)

2020年、東京で56年ぶりのオリンピックが開催されます。自国開催のオリンピックでの日本人選手の活躍に対する期待は日に日に高まってきています。

さて、オリンピックに出場するようなトップ選手にとって健康が

重要であることは言うまでもありません。

トップ選手には強靱な肉体や精神、卓越した技術や戦術が求められるため、厳しい身体的トレーニングや技術的・戦術的な練習、周囲からの期待やプレッシャーなど多くのストレスのもとで競技に取り組んでいます。

トップ選手でなくても、競技に取り組んでいる選手であれば様々なストレスに晒されることになります。

選手が自身の能力を高める上でも、身につけた能力を本番で発揮する上でも良い健康状態が必要になり、これらのストレスを適切にマネジメントすることは欠かすことができません。

しかし、私たちが大学生を対象に行った調査では、競技スポーツに参加している大学生の食事(食事の規則性や栄養バランス)や休養(睡眠の規則性や休息)などの健康行動は決して良いとは言えず、一般の学生と比べても差はみられませんでした。

健康心理学やスポーツ心理学の領域では「競技」と「健康」は対立関係にあるように感じられます。

「競技は健康を害するもの」、「競技力向上のためには少々健康は犠牲にしても構わない」、「スポーツ選手のような特殊な集団よりも、大多数の一般の人々の健康を扱うべき」などの考え方が根強く残っているのではないのでしょうか。

今後、競技スポーツのような特殊な集団であっても「健康」は重要であるという視点から、健康心理学の立場からアプローチしていくことも必要であると思います。

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>