

日本健康心理学会メールマガジン No. 95

2020年6月24日発行

Contents

- 1) 学会からのお知らせ
- 2) 健康心理学コラム vol. 90「ステルス化したヤマアラシジレンマ」橋本 剛 (静岡大学人文社会科学部)

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

■理事長より

「新しい生活様式」が年次大会の主題に入りました。例えば、三密回避と運動、感染予防行動、リモートワーク、オンラインの意思疎通、VDT障害、経済環境、学校生活、家族関係など、健康心理学と関わる課題も多様です。年次大会が考える契機になれば幸いです。

健康心理学会理事長・田中 共子

■アーリーキャリアヘルスサイコロジスト賞の応募開始について (国際委員会より)

本賞は、健康心理学の国際学会での優れた発表に授与されます。2020年度は特例として、英語による論文・著書・分担執筆など第一著者としての掲載も対象とすることになりました。

詳細は、以下をご覧ください。

URL : http://jahp.wdc-jp.com/pdf/2020_helth.pdf

2) 健康心理学コラム Vol. 90

「ステルス化したヤマアラシジレンマ」

橋本 剛 (静岡大学人文社会科学部)

対人関係は、ソーシャルサポートとして健康を促進することもあれば、ストレス源として健康を蝕むこともある。このような対人関係の両面性を、心理学ではヤマアラシのジレンマの例えて論じてきた (橋本 2005 など)。すなわち、人間は社会的動物であるがゆえに、温もりを求めて他者と寄り添うが、他者との関わりはお互いのトゲによって、自他を傷つけてしまうことにもなりかねない。しかし、従来型のヤマアラシジレンマは、トゲの存在を相互に認識可能であっただけ、まだマシだったのかも知れない。コロナパンデミックは、ヤマアラシのトゲがステルス化するとどうなるかという、ヤマアラシジレンマ進化版の様相を呈している。新型コロナというトゲは、その有無が見た目では判別不能な無症状のケースも多い。温もりを求めて寄り添いたい、自身も含めて誰にトゲがあるのかもわからないし、仮にトゲが刺さったとしても、そのことを自覚できない可能性も少なからずあり、その自覚のなさがやがて自身の致命傷となることもあれば、無自覚のままに他者を傷つけ続けてしまうことにもなりかねない。そのような状況に対峙する人間心理も両面的だ。ポジティブ幻想や日常性バイアスなどの楽観的メカニズムは、危険を顧みない軽率な行動によって自他のリスクを高めかねない。一方、エラーマネジメント理論や心理的免疫システムのような防衛的メカニズムは、過剰な他者回避による孤立や疑心暗鬼、偏見や差別を深刻化してしまいかねない。ただ、その両者を人間が併せ持っていることを不幸中の幸いとして、臨機応変に適度

なバランスを模索し続けていくことが、未来に希望を繋いでいくための道筋であるようにも思われる。

文献

橋本 剛 (2005). ストレスと対人関係 ナカニシヤ出版

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>