

2020年7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. 91 「子どものストレスとマインドフルネス」
今井 正司 (早稲田大学応用脳科学研究所)

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

■第33回大会 一般演題 (ポスター発表) 申込期限延長のお知らせ (第33回大会事務局より)

本年度の第33回大会では、一般演題 (ポスター発表) の申込期限および発表論文集原稿投稿受付期限を7月22日 (水) としておりましたが、いずれも8月5日 (水) まで延長いたします。会員の皆様からの多くの発表申込をお待ちしております。

■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。

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

■ヘルスサイコロジスト 82 号の発行 (広報委員会)

ヘルスサイコロジスト 82 号が発行されました。本メールに添付しておりますので、併せてご覧下さい。

2) 健康心理学コラム Vol. 91

「子どものストレスとマインドフルネス」
今井 正司 (早稲田大学応用脳科学研究所)

マインドフルネスのトレーニングを教育環境において適用する試みが世界各国で行われています。これらの効果は学習と適応を促進させる効果を有することが概ね共通した結果として示されています。健康心理学の側面からは、子どもたちの学校ストレスが緩和されたり、心身の健康が増進する効果を有することは注目すべきことだと思われま

す。マインドフルネスのトレーニングという呼吸瞑想が典型的なものとしてイメージされやすいですが、私が子どもにトレーニングを適用する際には、教育的な文脈や子どもの興味関心、発達の段階や特性に合わせて、多くのトレーニング方法の中から適宜選択し提供することをポイントにしています。特に、マインドフルネスを支える認知機能として重要なものの中には、9歳頃から発達していく「注意制御」と「メタ認知」の機能がありますので、それらの発達と特性を考慮することは一層大切になります。しかし、これらの認知機能の発達や特性とマインドフルネスのトレーニングに関する習得効果については、まだ多くが明らかになっていません。子どものマインドフルネスの習得と認知機能の発達に関する教育支援や研究を小学校教諭・養護教諭・心理士などがチーム学校として実施することは、より大きな相乗効果が得られると思われま

す。子どものマインドフルネスに関する教育プログラムを多くの方と一緒に作り上げていくことを楽しみにしております。

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>