



contents

- ・新理事長に就任 1
- ・竹中晃二先生にバトンタッチ 2
- ・新理事会メンバーの紹介 2
- ・事務局からのお知らせ 2

新理事長に就任

竹中 晃二



みなさま、今年度の総会が9月24日に無事終了し、私が新理事長に就任することになりました。当NPO法人は、日本健康心理学会の創成期から長らく理事長を務められ、2012年にお亡くなりになった本明寛先生が創設された伝統ある法人です。その目的は、健康心理学を研究だけに終わらせず、知識や実践を社会に還元することです。本明寛先生のと、野口京子先生が理事長を引き継ぎ、今日まで法人をここまで発展させてこられました。私は、新理事長として、この伝統あるNPO法人を引き継ぐにあたって責任の重さを痛感しながらも、さらに発展させるべく努力する所存です。

当NPO法人が従来から行ってきた活動は、健康心理学関連の知見を社会に知らしめるために、主に講演会や研修会の開催、また地域における健康関連イベントの展示や相談業務でした。かく言う私も、当法人から講師の依頼を受けて講演を引き受けたことがあります。また、2011年に発生した東日本大震災後では、被災地の子どものメンタルヘルス問題を予防することを目的に教員向けのストレスマネジメント教育ガイドブック（次ページ参照）を開発し、当法人からも多数の部数をお買い上げいただき、被災地3県の教育関連機関に寄贈することができました。その当時は、まさか私が当法人の理事長に就任するなんて夢にも思いませんでした。従来の活動に加えて今後行いたい活動としては、健康増進・疾病予防に関わる団体・機関や企業とコラボしたり、コンソーシアムを構成して、健康心理学のプログラムを開発し、社会のニーズに対応していくことです。

9月24日の会では、総会に引き続き、松村治・杉田秀二郎両理事から従来の活動について紹介され、つづいて野口京子先生から我が国における健康心理学の発展と先生の関わりについて紹介されました。その後、私の方から実際に行ってきた研究の概要

事務局からお知らせ

- ・令和4年度の報告
- ・新体制の登記
- ・ホームページの開設
- ・ニューズレターのお届け
- ・次回研修会・シンポジウム開催

と当法人が何をしていきたいのかについて私見を述べました。

最後には、この講演会にお越しいただいた企業や会員の方々を小グループに分け、今後、当法人とどういう関わりが持てるのかについてディスカッション形式で話をしていただきました。以下に紹介します。

<グループ・ディスカッションで得られた主な活動>

- ・ EAP（従業員支援プログラム）の中に対症療法だけでなく、とどまらず、ポジティブ・メンタルヘルス強化も含める。
- ・ 出版している健康冊子の中に健康行動を習慣化させる仕掛けを取り入れる。
- ・ Web やスマホを活用した行動変容型アプリの開発を行い、必要とする職場に供給する。
- ・ 運動教室の指導者の質向上に行動変容の知恵を取り入れた講習会を開催する。
- ・ 障害者を対象に、彼らの生活習慣の確立、衣食住を含む自己実現、ポジティブになれるような意識変容を促す。
- ・ 健康意識が低い人への運動プログラムの開発や参加者募集の方法を検討する。
- ・ 子どもを対象に、彼らの生活習慣改善を目的として、ゲーム感覚でできる介入プログラムを開発する。
- ・ 指導担当者が変わっても継続可能なマニュアルやしくみ作り、人材の育成の方法を開発する。
- ・ 一般的なストレスマネジメントだけでなく、急に責任ある仕事量が増加し、部下とのコミュニケーションが必要な昇進間際のサラリーマンを対象とするストレスマネジメント・プログラムを開発する。
- ・ テレワーク従事者のストレスマネジメントと適正なコミュニケーションの方法を開発する。
- ・ 幼児の保護者を対象とした、子どもおよび保護者の生活習慣改善アプリを開発する。
- ・ 子どもの「生きる力」の育成を目的とした絵本による読み聞かせ介入を行う。
- ・ 生の人間を介さないeスポーツのあり方を再考し、人とのコミュニケーションを含む、新たなeスポーツを開発する。
- ・ 退職者と異年齢の人たちが共通する話題を共有して語り合う機会を設定する。
- ・ 世の中に貢献する企業のあり方を検討する。
- ・ NPO法人会員からニーズや企画を拾い上げる。
- ・ 会員の専門性を外部に知らせ、企業などとのコラボレーションを実施する。
- ・ 「健康」（個人のニーズ）と「脱炭素」（社会のニーズ）の統合を意図した取り組みを開発する。
- ・ 行動変容の知識をわかりやすく、実地に即して教える講習会を開催する。

以上、今後の参考になるご意見を多数いただきました。実は、この最後のディスカッションが、今後行っていく活動のヒントになると考えています。

<新理事長のプロフィール>

1952 年：大阪生まれ
早稲田大学教育学部卒業、ボストン大学
大学院修士・博士課程修了
Doctor of Education (Boston University)
博士（心理学）（九州大学）
関西学院大学、岡山大学、早稲田大学を
経て、現在は早稲田大学名誉教授、
順天堂大学スポーツ健康医科学研究所客員
教授。社会活動としては、一般社団法人
日本健康心理学会事務局長（2012～2015
年）、同学会理事長（代表理事）（2016～
201 年）、日本ストレスマネジメント学会
常任理事（2002～2016 年）など。



日常生活・災害ストレスマネジメント教育
(竹中・富永（共編）サンライフ企画、2011)

竹中晃二先生にバトンタッチ



前理事長 野口 京子

この度、初代理事長の本明寛先生から引き継いだ当センターを、竹中晃二先生にバトンタッチいたしました。竹中先生と私は日本健康心理学会が困難に陥った時、学会の3役として苦労を共にした経験があります。性格はちょっと違いますが、健康心理学を研究の主分野におくことと、目指す目的として、理論と実践を両輪として重視することは共通しています。竹中先生の真っ直ぐな即断即決の行動力は、コロナ禍の影響を受けたとはいえ、守りの姿勢になってきた最近の当センターの今後の発展に大きく貢献して下さることでしょう。今後、さらに変化する環境で生活していく人々が、その環境との「ハーモニー」を作り出し幸せに過ごしていくために、竹中新理事長のリーダーシップによる NPO 健康心理教育実践センターの貢献が大きなものであることを願い、期待しております。

私が40代のころに日本に紹介された健康心理学ですが、80歳を過ぎた今も、「健康心理学に巡り合っただけ良かった！」という思いは変わらず、これから出会う人々にもその魅力を伝え続けたいと思っています。心・身・社の「ハーモニー」を指す健康心理学の主要な理論と実践は、生活の中のあらゆる場面で基盤となっているからです。

健康増進と疾病予防のための理論は、健全育成と非行防止に活かしました。人口の大部分を占めるようになる高齢者の幸せも、ストレス対処法や自己効力感を身につけてきたかどうかにか左右されることでしょう。企業の経営やリーダーシップにも応用されています。宇宙飛行士の心理選抜を第1回から担われた本明寛先生は、健康心理学の発展を宇宙飛行士像の形成に重ねていらっしゃいました。受け継い私

も、宇宙飛行士は特別な人ではなく、まさに健康心理学の理論を活かし最大限に実践している人物像だと思っております。

あらゆる生活の場と人生移行の段階で健康心理学の各理論の効果が証明されているのです。当センターのこれからの活動が、健康心理学の専門家集団はもちろんのこと、少し関心を持つ人たち、まだ関心のない人たちにまで、同心円のように広がっていくことを願っております。



Albert Ellis の REBT 理論に基づいた
子どもの健康教育 DVD シリーズ

新理事会メンバー

- 理事長（代表理事） 竹中晃二
- 副理事長 堤俊彦（大阪人間科学大学心理学部・学部長）企画担当
- 理事 三浦佳代（埼玉医科大学保健医療学部・助教）事務局長
- 理事 上地広昭（山口大学教育学部・教授）広報担当
- 理事 杉田秀二郎（文化学園大学総合教養・教授）研修担当
- 理事 松村治（早稲田大学総合人文科学研究センター招聘研究員）
地域活動担当
- 監事 岩田明子（学習院女子大学非常勤講師）
- 監事 三木延義（そぞろ工房取締役）
- 顧問 野口京子（文化学園大学・名誉教授）

事務局からのお知らせ

- ✪ 令和4年度の報告書が東京都に受理されました。
- ✪ 新体制の登記届出を済ませました。
- ✪ 新しいホームページ (<http://takenaka-waseda.jp/>) が完成しました。現在は暫定版ですが、今後独自のものを制作予定です。どうぞご覧ください。
- ✪ 今後のニュースレターは、メール添付やホームページにて掲載したいと思います。会員・賛助会員の方で email アドレス登録がお済みでない方、また紙媒体をご希望の方はお知らせください。
- ✪ 次回研修会・シンポジウムを12月16日に開催を予定しています。詳細は追ってお知らせします。

『News Letter』Vol.20 特別号（通巻39号）2023年10月発行：特別非営利活動法人(NPO)健康心理教育実践センター
〒166-0004 東京都杉並区阿佐谷南1-19-6
MAIL: kyokojihp@aol.com TEL: 03-6914-0650