

NEWS LETTER

NPO 特定非営利活動法人

健康心理教育実践センター Vol.18 No.1 (通巻 35 号)

会員の皆様へのお知らせ

理事長 野口京子

そろそろ梅雨明けの頃となり、本来ならば東京五輪が開催されるはずでしたが、この度の新型コロナウイルス感染拡大により、様々な活動が延期、中止を余儀なくされております。緊急事態宣言解除後もいまだ収束には至っておらず、第2波に言及されるなど予断を許さない状況ですが、皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。

理事会からのお願いとお知らせです。

1. 令和2年度のNPO健康心理実践センター通常総会と諸行事等について

- ・延期しておりました今年度のNPO健康心理実践センター通常総会は、多くの組織や学会と同様に、書面での議決をもって開催させて頂くこととし、皆様には議決権行使書によるご参加をお願いいたします。
- ・研修会・勉強会等は年度後半の開催を考え、状況により研修会が実施できない場合、同程度の代替案を考えることにいたします(実施方法など検討中)。
- ・例年参加していたNPOセンター祭り(9月27日)、ふれあいフェスタ(10月中旬)は、不

特定多数との対面活動となるため、安全・安心の観点から今年度は不参加といたします。
・令和2年度予算については、現状コロナ感染収束の予測が困難な状況であるが、研修会等は施行する前提で、前年度をほぼ踏襲する予算案といたします。

2. 学会との連携について

日本健康心理学会

ヘルス・サイコロジスト

Health Psychologist No.27 2002年2月

アングル

健康心理学とNPO活動

日本健康心理学会理事長 本明寛



本明寛先生のインタビュー記事。健康心理学のNPO活動について、日本健康心理学会の設立経緯、活動内容、今後の展望などについて詳しくお話しされています。

当NPO設立の経緯を記載した記事

NPO健康心理教育実践センターは、日本健康心理学会初代理事長の本明寛先生により、学会

の実践を中心として活動する組織として設立されたことを確認しました（別紙参照）。

センターの今後の発展と安定化のために、センターと学会と健康心理士会の位置づけを明確にして、今後よりよい健康心理学の実践活動を進めていくために、日本健康心理学会・常任理事会に諮っていただくことになりました。

3. 事務局の住所と電話番号変更の件

この度、NPO 健康心理教育実践センターの事務局を下記に移転しました。

移転先

〒166-0004 東京都杉並区阿佐谷南1-19-6

%日本健康心理学研究所

NPO 健康心理教育実践センター・REBT 研究センター

Tel/Fax:03-6914-0659

With コロナ時代における健康心理学

理事 杉田秀二郎

○ 健康心理学が貢献するとき

新型コロナウイルス感染症に関して、今こそ健康心理学が貢献する必要がある、と思ったのは私だけではないのではと思います。

「新しい生活様式」の（1）一人ひとりの基本的感染対策には①身体的距離の確保、②マスクの着用（夏場は熱中症に注意）、③手洗いがありますが、手洗いは感染症予防の基本です。また①②には慣れない行動もありますが、健康行動を説明する理論を逆にたどって身につけやすくすることも可能です。

①②の「行動変容」を実現するためには、1. 飛沫感染を防止するためにどちらも有効であり、そのためにも一人一人が行わなければならないという正しい知識と、2. それによって自分自身も感染しない・させないということや、感染

拡大が防止できるという実際の効果に加えて信念（ビリーフ）や自己効力感、そして 3. 社会的側面としては、新しい言葉を示して関心を惹きつけ、マスコミに何度も取り上げられて親和性が増す接触効果が有効であろうと考えられます。また結果としてですが、同調行動が日本人には多いと言われていて、そのことが「行動変容」を推し進めた可能性もあります。

一方、発表された資料だけではわかりにくいと思われたのでしょうか、各都道府県やマスコミ（新聞社、放送局など）ではイラストを使ったり、まとめ方を多少変えたりして示されています。しかしすべてを示すことはできないので、結局は基本的対策に基づいて一人一人が一人一人の場面ごとに考えていくしかないようです。もちろん誰かが決めてくれたほうが楽です。しかし新型コロナウイルスに関してはわかっていないことも多く、さらに現在（執筆時7月下旬）は個人でも感染防止と外出とのバランスをどう取るかなど、個々によって判断が分かれることも多いようです。

○ 感染症への不安が生じさせるもの

さて新型コロナウイルスは身体に悪影響を及ぼす感染症です。しかし怖いのは、人々の社会的距離（ソーシャルディスタンス）を遠ざけるだけでなく、人々の「心の距離」をも遠ざけることになりかねないことです。日本赤十字社の「赤十字NEWS」2020年4月号には生物学的「感染症」だけでなく、不安や恐れを生む「心理的『感染症』」という記述も見られます。新型コロナウイルスに対して「新しい生活様式」に代表される予防対策を行うことは可能ですが、このウイルスについてはわからないことが多く、ウイルス自体も目に見えません。そのため（感染していないだろうか、感染してしまったらどうしよう、…）といった漠然とした不安が生じます。この不安が生じること自体は、ある種の防衛反応ですので誰にでも起こり得ることです。ただその不安を打ち消すためにウイルスの代わりに目に見えるものや何かわかりやすいものを

(意識的にせよ無意識的にせよ) 敵と見なして攻撃することは、本人の不安を一時的に解消するのには役立つでしょうが、不安自体をなくすものではありません。また攻撃の対象が他人の場合はトラブルになりますし、直接的な攻撃でなくても何らかの対象を敵視してそのせいにしてしまうことがあり、それが偏見や差別につながります(『社会的『感染症』』と記されています)。

どのようにしたらよいかわからない気持ちは、人を不安にさせます。しかし不安な気持ちのままでは落ち着かないので、わかりやすい形にして自分を納得させるのです。わかりやすいものを求める心の傾向もまた、誰にでもあります。

ただ人々が不安になったり、不安をわかりやすいもののせいにしたりする傾向があることを自覚していないと偏見や差別につながることがあり、注意が必要です。

だからこそ正確な知識が必要なのですが、基本は同じでも具体的な予防策になると医学の専門家でも微妙に考えが違うなどするため、私たちは混乱し不安はなかなか解消されません。さらに緊急事態宣言による自粛期間中や自粛を求められた際のストレスも、軽いものではないでしょう。

○ ストレスマネジメントの重要性

そこで災害時に注目されているストレスマネジメント教育がここでも重要になってくるのですが、人にとって耐えるのが難しいのは、見通しがつかないことです。何もしないで待たなければならないとき、あらかじめ時間を言われていたり、言われていないが周囲の状況から残り時間を推測できたりする場合は、待つことは比較的しやすいです。しかしあとどれくらい待たばよいかわからないとき、推測するのが難しいときに人は耐え難くなります。

そのような世界に、今の私たちはいます。ウイルスに意思はありません。ただ健康心理学を学んでいる私たちにとって、ウイルス自体も

もちろん怖いですが、感染はしていないのに不安ばかりが大きくなって「新しい生活様式」に適応できなかったり、偏見や差別で「心の距離」までもがどんどん離れていってしまったたりするのは、とても残念なのではないかと思います。

会員の皆さまやご家族もそれぞれの場でご苦労や工夫をされているかと思いますが、大学では学校に集まって行ういわゆる対面授業がでずに、テレビ会議システムを使ったオンライン授業を行っています。ふだんパソコンを使っている大学教員でもテレビ会議には抵抗があったのですが、必要に駆られて使ってみると何とかなるものです。学生のほうも、前の席と後ろの席という差がなくなりある意味平等ですし、対面では参加しにくかった学生の出席率がよくなるということは他でも報告されています。また1年生はほとんどクラスメートに直に会っていないため学生の中では一番影響を受けており、学業に不安も感じているのですが、それでも5月初めの時点で今の状況をポジティブ(前向き)にとらえているという学生が65%いました。

○ 健康心理学の貢献について考える機会

もちろんよいことばかりとは限らないのですが、大変な状況の中にもポジティブな要素を見つけ出す要因は何なのか、例えばレジリエンスなのか首尾一貫感覚(SOC)なのかということ、次に似たようなことが起こった際に対応するためのヒントをきくと与えてくれることでしよう。

健康とは身体的だけでなく心理的、社会的な問題でもあると身を以て体験することになったWith コロナの時代に、健康心理学はどのように貢献できるのかさらに考え実践していきたいと思えます。

ライフスタイルについて考える

理事 松村 治

○ 新しい生活様式（厚労省）

厚労省はコロナウィルスの感染が収束しない中で、国民に対してウィルスに感染しないための“新しい生活様式”を求めています。具体的には基本的な対策として 3密（密集、密接、密閉）の回避、マスクの着用、手洗い、移動を控える、地域の感染状況への注意、などを挙げており、日常の生活で、買い物、公共交通機関の利用、食事、娯楽、スポーツ、仕事などで生活様式を変えることを挙げています。

もともとライフスタイルは健康にとってたいへん重要なことであるので、ここでこれまでの日常のライフスタイルを振り返ってみるよい機会でもあります。

○ アラメダ郡研究（プレスローら）から

少し以前の1980年代の研究になりますが、ライフスタイルと健康の関係について調査を行ったプレスローらのアラメダ郡研究があります。

アラメダ郡研究では、身体的健康度と関連のある生活習慣として、運動、喫煙、飲酒、適正体重、睡眠時間、朝食、間食の7つの項目を取り上げ、それらの項目について住民によい健康習慣を続けているかどうかを調査しました。

その結果を生活習慣と10年間の死亡率の関係でみると、7つの項目のうちよい生活習慣であったものが、

7つすべてであった人の死亡率は 男性 5.5% 女性 5.3%

3つ以下の人の死亡率は 男性 20.0% 女性 12.3%

と生活習慣によって死亡率に大きな違いがあることがわかりました。

この研究ではさらにライフスタイルから社会的ネットワークと健康の関連についても調査を行っています。

個人の社会的ネットワークと関連の深いもの

として

1 結婚 2 親しい友人、家族とのつきあい 3 宗教活動 4 その他の組織活動への参加などが挙げられます。

社会的ネットワークに関連する社会的要因としては、社会階層、都市化の水準、転居、転職などがあります。

社会的ネットワークをもたない状況は社会的孤立となりますが、最も孤立した群は最もネットワークの強い群に比べて

死亡率 男性 2.3倍、女性 2.8倍

となっています。

なお社会的ネットワークには強いつながりと弱いつながりがありますが、どちらも重要であるとされています。

○ 新しい生活様式（厚労省）と健康

厚労省の提案している新しい生活様式は

- 身体的健康度と関連のある生活習慣にどのように影響するのでしょうか？
- 社会的ネットワークの維持にどのように影響するのでしょうか？

新しい生活様式に厳密に従えば日常の活動は縮小し、ウェルビーイングの低下とともに心身の健康を維持することが難しくなります。

ここで大切なことは、日常生活を変化（縮小）させても、失ってはいけないものは何かを確認し、継続が困難な場合でもさまざまな工夫をすることでそれを失わないように努めることです。

私は、住んでいる地域のコミュニティカフェで毎月心理学講座のようなものをやっていますが（3月から一時休止していましたが、7月から再開しました）、コミュニティカフェでの新しい生活様式についての話し合いの中では、ボーイスカウトの活動、テニスクラブでのプレーの仕方などで感染に対して安全なやり方を工夫することで活動は継続できるといった意見が出されました。またもっとも活動が困難なコーラスグループの方も、工夫をして何とか活動を維持しているとのことでした。

このように工夫をして活動を継続すれば、ウ

ウェルビーイングは良い状態が維持されますが、そうでなければ、生活に張り合いをなくし、心身の健康を損なっていくかもしれません。

一様にこれまでの生活スタイルを維持しようとすれば、感染のリスクは高まりますが、絶対に必要なものを絞り込むことで、感染のリスクを高めることなくウェルビーイングの良い状態を維持することは可能ではないかと思われます。



訃報

当センター監事の中嶋励子会員が令和元年12月15日にご逝去されました。

略歴：1958年生まれ。東京女子大学文理学部心理学科卒。アイ・ソリューションズ代表取締役。東京女子大学大学院博士後期課程修了。博士(生涯人間科学) 専門社会調査士。東京女子大学非常勤講師、文化学園大学学生相談室カウンセラー。著書：広瀬弘忠、中嶋励子(2011)『災害そ

のとき人は何を思うのか』ベスト新書。

社会心理学、災害心理学を専門とし、多くの研究の統計的処理、また、地震後の心理的ケアについて実地調査に基づく研究を行い、当センターの研修会でも発表されました。

中嶋励子会員のこれまでのご尽力に感謝し、謹んで心よりご冥福をお祈りいたします。

(野口京子)

事務局から

◆「大新宿まつりふれあいフェスタ 2019」への出展(相談会)

日時：新宿戸山公園

出席者(相談者) 松村理事、杉田理事、田中会員、小山会員、野口理事長

出展プログラム：「心理テストからライフスタイルを考える」

同日、同時に文化学園大学学生が「子ども対象の相談会」を開催した。

来展者数：約80名(子どもを含む)

◆「理事会」の開催

日時：令和元年12月14日(土) 14:00~16:00

場所：文化学園大学F-45教室

出席者：野口理事長、杉田、松村、小林の各理事

議事：(1) 会の運営についての要望

- ① イベントへの会員参加を促す方策
- ② 総会への参加者を増やす必要
- ③ 実践活動に意欲をもった会員を増やすことについての方策

などについて、意見を交換した。

新しい会員を増やすことについては、入会を希望する適任者がいけば基本的には受け入れることを確認した。

(2) 当センターの今後の在り方について

- ① 基本的には、現センターを強化して、
- ② 事務局体制も確立する方向で進める。
- ③ 来年度へ向けての課題として、1) ホ

ームページの新設、2) イベントで相談活動に関与できる会員の確保、3) 行事等で配布できるリーフレットなどの作成、などがあげられた。

(3) 12月に予定していた研究会は、諸事情で3月14日(土)に延期することになった。

編集後記

サークル活動をすること、大型書店や図書館に行くこと。こんな小さな幸せが実現できるようになり、うれしい! ウィルスに負けられません。 (前川)

50年ぶりにスケッチブックを取り出して、散歩の時に田園風景や草花を描いています。新しいライフスタイルが生まれました。 (松村)

NPO 健康心理教育実践センター

『News Letter』 Vol.18 No.1 (通巻35号) 2020年 7月 発行

編集: 広報委員会 松村 治、前川 初子

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

TEL/FAX 03-6914-0659