



特定非営利活動法人

健康心理教育実践センター

Center of Applied Health Psychology/Education

News Letter

第24号

2024/May

contents

- ・巻頭言 1
- ・2024年関西セミナー紹介 1
- ・関西セミナー拝聴記 2
- ・関連コラム 3
- ・新会員の紹介 4
- ・事務局からのお知らせ 4

【巻頭言】

依存社会と健康：依存を心理学する

4月20日(土)、関西在住の会員によるセミナー「依存社会と健康：依存を心理学する」がグランフロント大阪ナレッジサロンにおいて開催されました。薬物やギャンブルなど依存にかかわる問題は社会問題として、そして重篤な健康問題として対応していくべき課題といえます。

本セミナーでは、その依存行動を日常で見られるレベルで見直し、より依存への理解を深めることを目的としました。講師は当センターの会員である大阪人間科学大学大野太郎教授、神戸親和大学葦原摩耶子教授、そして大阪人間科学大学堤俊彦教授の3名で、次のテーマと内容が提供されました。(大野太郎)

のです。スマホの有無を独立変数にした実験ではスマホと注意力の低下の関係が示されています。スマホ依存はドーパミン依存であり、新奇な刺激によるドーパミンの快楽に酔ってしまいやすいお手軽な依存状態を作ります。

スマホという強固な誘因力を抑え、スマホに取られた時間を取り戻して身の回りの出来事に注意を向ける。そういう状態でこそ、問題を先延ばしにせず解決に向かい、そしてより良い成果を得ることができます。そのためには、スマホが必要でない時は手や目が届かない所に遠ざける。この対処が一番有効ですが、スマホを眼の前から消し去ることは勇気がいります。身のまわりからなくなるととても心細くなります。ですが、思い切って遠ざけ、電車から見える風景を眺めて昨日とは違う様子を探したり、ひとつひとつを味わうように食事をしたり、自分の歩く感覚をじっくりと感じたり、そのようなマインドフルな時間を持つことに慣れれば、スマホ依存への抵抗力は高まっていくことになります。

【2024年 関西セミナー 紹介】

スマホ依存の生理学的機序と依存の活用



大野太郎
(大阪人間科学大学)

スマホが身近な情報機器として普及している現代において、多くの人がスマホに意識が向かい、

注意を離せない様子が容易に見られます。スマホ依存といえそうなこの行動には、脳内のドーパミンとスマホから得られる情報への「期待感」の連動が原因となっています。ドーパミンは何らかの期待を持つ状況が存在するときに分泌されやすく、気持ちの良さをもたらすとともに、その後の行動を動機づける役割を担っています。メールが、「いいね」が、時間を忘れるゲームが、そんなことなどでスマホがつい気になり、電車の中とか、食事中とか、授業中とか、ひどいときは車を運転しながら、さも自分の子どものように注意を向け時間を預けてしまう多い

ダイエット行動における健康志向の心理と依存の役割

葦原摩耶子
(神戸親和大学)



若年女性を中心に強いやせ願望や高いダイエット経験率が報告されており、中にはダイエットを繰り返し、体形を気にすることや必要のないダイエット行動が

止められず、健康被害や摂食障害に至るケースもあります。この背景には、痩身理想の内面化や肥満のスティグマの影響などボディイメージの問題が指摘されています。

痩身理想の内面化とは、やせを称賛するメディア情報などに触れることによって、やせを美しいとする価値観を自分のものとして取り込むことです。例えば、TVなどで痩せている女性タレントがもてはやされている様子を見ることで「美しさ=痩せていること」という価値観が根付き、それによって強いやせ願望が引き起こされます。

加えて、近年、メタボリックシンドロームの予防を目的とした食事制限や運動に関する情報が増加していますが、それにより「食事や運動で体重はコントロールできるのに肥満者はそれを怠っている」といった肥満へのスティグマが生じています。「自己管理ができない」、「肥満は自己責任」といったレッテルにより、肥満者は学校、職場、医療場面などでネガティブな評価を受けるなど悪影響が懸念されています。健康づくりのために食行動や運動に気を付けることは重要ですが、肥満には遺伝的要因など他の影響も存在しており、完全に自己コントロールできると考えるのは誤りです。またこうした肥満者へのネガティブな評価はやせ志向を強めるため、肥満者以外にも悪影響を及ぼします。健康を意図した情報であっても逆の結果につながることもあるのです。

こうした状況に対抗するムーブメントとして、近年、ボディ・ポジティブ運動が欧米を中心に広がっています。ボディ・ポジティブとは、すべての体は美しい、ありのままの自分の体を愛そうという捉え方であり、プラスサイズモデルの活躍やSNSの情報は加工されており現実的ではないとするメッセージ発信がされています。さらに、自分の体型の評価ではなく体のできること（私の脚は速く走れるなど）に目を向け受容するボディ・ニュートラルという捉え方も出てきています。どのような体の捉え方がちょうどよいのか結論は出ていませんが、美の追求も健康志向も過ぎれば反対の結果につながります。やせ願望に囚われないためには、自分の体型を完全にコントロールすることはできないと気づき、自分の体に対して多面的に捉え、あふれる情報に振り回されないことが重要だと言えます。

ポストコロナのメンタルヘルス：健康に生きるための依存



堤俊彦
(大阪人間科学大学)

コロナ禍のパンデミックは多くの人にメンタルヘルス悪化をもたらしました。第一次緊急事態宣言が出された2020年に、うつ病の有病率が突如急増しました。これはいわゆる「コロナうつ」と呼ばれるもので、OECDの報告によれば、国内のうつ病の有病率は2020年時点で17.3%となり、2013年の7.9%から倍増しています。とりわけ見過ごせないのが自殺の増加で、特に女性の自殺死亡は、10～24歳の年齢層で有意な増加となっています。コロナ流行前と比べ、女子高生のうつ病など精神疾患による健康問題が特に増加したとの報告もあります。こうした女性の問題は、コロナ禍の行動制限が、人との関係性を重視する女性において、接触減少によ

る精神的な落ち込みを招いたとも考えられています。それ以外にも、stay homeの徹底により家庭内暴力・虐待の影響が顕在化したことも、女性のメンタルヘルスを悪化させた要因と考えられます。配偶者暴力の相談件数は過去最高となるなど、長期にわたった行動制限は、様々な側面で私たちのメンタルヘルスを悪化させた可能性があります。

さらに、コロナ前後で過量服薬(オーバードーズ: OD)による緊急搬送が急増している実態も明らかになりました。関東圏の救命救急センターの報告では、2018年と2020年の間に、過量服薬による救急搬送事例は1.3倍の増加、OTC薬に限定すると2.3倍増であったと報告されています。ODの問題は、青少年による一般用医薬品の乱用も大きな社会問題となっています。2021年国立精神・神経医療研究センターの高校生を対象とした調査では、市販の咳止め薬や風邪薬を乱用目的で使用した経験のある高校生は60人に1人との結果でした。市販薬の乱用要因として、自粛生活に対するストレスに加えて、学校が楽しくない、遊べる友人や相談ができる友人がいない、親に相談できない、一人で過ごす時間が長い、家族と過ごす時間の少ないなどが明らかにされ、これらの共通用語として「社会的孤立」があるとしています。「誰かにつながりたい」という人として最も基本的な欲求がありながらも、誰にも頼れず一人で悩む孤独な環境が、自殺・虐待・DV・いじめ・不登校などあらゆる問題の源流にあるのとの考察がなされています。

これまで「孤独」は、個人の心の問題とされてきました。しかし、国立精神・神経医療研究センター長の松本俊彦氏は、慢性的な孤独を防ぐことが重要であり、そのためには悩みに寄り添える「ゆるいつながり」を社会のなかでつくる必要性を述べています。「意志が弱い」「快楽主義」といった先入観で見られがちな依存症ですが、ポストコロナの時代を迎え、慢性的な孤独を感じ自ら命を絶ちたいと思うほど追い詰められている若者が多く存在し、支援が行き届いていない現状を、認識する必要があります。そして、これらへの対処策として、気軽に人に頼れるような「ゆるいつながり」を健康のために整えていく必要性を感じています。

【関西セミナー拝聴記】

竹中晃二
(NPO健康心理実践教育センター理事長)

去る4月20日、大阪人間科学大学の山野太郎さんの企画で、『「依存」と健康 「依存」を心理学する』と題するセミナーを大阪グランフロント・ナ

レジャサロンにおいて開催していただきました。当センターでは、関東圏だけでなく、全国において、法人のプレゼンスを高めたいと思い、まずは関西の会員に企画をお願いした次第です。

今回は、小規模ではありましたが、便利でおしゃれ、見晴らしの良い会場で行っていただけたことに感謝します。大野太郎さん、堤俊彦さん（大阪人間科学大学）、葦原摩耶子さん（神戸親和大学）の3名の会員には話題提供者として、また企画から準備、そして実際の開催までご努力いただき、感謝しています。当日は、上地広昭広報担当理事のほか、日本健康心理学会で常任理事として長らく活動されてきた重鎮、島井哲志先生、山田富美雄先生もお見えになり、ご意見もいただいて充実したセミナーとなりました。

当センターで行う活動は、会員の時間、お金、労力の持ち出しだけで行う「自己犠牲」だけでは長続きしないと思います。もちろん、NPO活動は、見返りを求めない精神が必要ですが、単に持ち出しだけで行っていただくのではなく、逆に皆さんにも行うことで何かプラスになるような仕組みも同時に考えていきたいと思います。今後は、関西だけでなく、全国の関連団体と共同企画として活動していきたいと思いますので、どうぞ会員の皆様からのアイデアをいただければ幸いです。



【関連コラム】

「君に一つ助言させてもらうぜ。世の中には謎のままにしたいほうがいいこともあるってな。でもな・・・」



怪盗 NPO 会員キッド

関西セミナーでの話、俺はグランフロント大阪のちょうど前のビルから盗み聞きをしていたんだけどさ、とてもよかったぜ。この「依存」について話を聞いていて、ついこの間ネットで見た「衝動サーフィン」の記事を思い出したんだ。

俺たちには、自分のウェルビーイングに影響を与える2種類の活動があるんだってさ。ひとつは、1) すぐに喜びをもたらす好きな活動、もうひとつは、2) 人生の意味を感じさせる、じっくりと行ったらよい活動、だそうさ。でも、俺たちは、2番目の活動、すなわち時間がかかっても将来的に利益をもたらす活動を行うことが大事だとわかっているんだけど、目の前にあるスマホやタバコのように、すぐに飛びつきたくなる衝動に駆られて、ついついやってしまうんだ。そうすることで、脳が喜ぶ、つまりその瞬間に「気持ちいい」という感情が生まれ、ますます目の前の活動を行いたくなってしまうんだ。


俺たちは大きなダイヤモンドを頂くためにじっくりと盗みの計画を練るんだけど、この時間が必要な作業よりも、ついつい俺の評判を確かめるためにSNSをみてしまうのはそのせいだけ。すぐに楽しみを得たいという衝動にひっかかってしまうのさ。そうすると、人生において大きな満足を得るための活動ができなくなってしまふんだ。でもさ、俺たちは、この目の前ですぐにやりたい、したいという激しい誘惑に打ち勝って、本来やらなければいけないことをやっていかないといけないんだ。

こういう衝動の現象を『サーフィン』に例えて、マインドフルネスのテクニックが紹介されているんだよ。このテクニックを使うと、アルコールや薬物の中毒者がしたいという誘惑に抵抗するのに役立つことが証明されているんだって。その最初のステップは、目の前で実践したいと思う「衝動」が一体何かということに気づき、それを認め、次にやりたいという活動を抑える方法を探るんだ。この「控える」ということは実に難しいんだけど、この急激な欲求は一時的なものであって、でも徐々に大きくなって頂点に達したら海岸に打ち寄せる波のように、すぐに落ちてしまうんだとさ。

最初に、その活動の開始を遅らせることで、この「衝動」が小さくさせることがわかっているんだ。たとえば、俺は自分の体型をカッコよく維持するために、食事量を少しだけ制限しているんだ。その方法として、先に送る、つまりわざと朝食の時間を遅らせるようにしているんだ。朝になると空腹感を感じることもあるけれども、その空腹感を紛らわせる方法もあるんだよ。たとえば、腹が減った、たまらないと感じたら、すぐに深呼吸をしたり、水を飲んだり、軽くからだをうごかすことをするんだ。

自分がすぐにしたいと思う活動について、それを行った結果、あとあとどのようなことが起こるのか、ネガティブな側面に注意を向けることもいいことだ。例えば、クッキーなど甘いお菓子を食べたら、後でシュガークラッシュが起こって、どれほどからだか疲れて、だるくなるかを想像してみたらいい。いつもしている運動するのをサボったら、あとあと寝る前まで罪悪感を感じるよね。

「味わう」っていう、もう1つのマインドフルネス・テクニックもあるんだよ。すぐにやってしま



衝動サーフィン

- ・ 衝動があることを認める。
- ・ 自分の考えや感情を変えたり、抑圧したりしないで、まずは気づく。
- ・ 思い出そう、衝動があっても大丈夫、それらは自然なことだ。

<変えるために>

- ・ 衝動は感覚であり、「必ずしなければならない」ものではない。
- ・ この感覚がありながらも行動しないで済ますことを選択できる。
- ・ 衝動は一時的なもので、他の感覚と同じように自然に過ぎていく。

<トリガー（衝動が生じるキッカケ）の管理>

- ・ トリガーの威力を軽減する対処スキルを使用する。
- ・ 事前にトリガーが生じることを把握し、抑制するための戦略やスキルを試す。
(例: ストレスが生じた場合に深呼吸するなど)
- ・ リスクが高い場合はその場から離れる

<気晴らしと先送り>

- ・ 気を紛らわすために何かをする
(例: 散歩に行く、音楽を聴く、友だちに電話する、本を読むなど)
- ・ 待つ。衝動は1分時間が経つごとに自然に弱まる。

たくなる活動よりももっと有意義な活動を行う動機を与えてくれるんだ。その場合、その経験のポジティブな側面について考えてみたらいい。運動する時には音楽を聴きながらやったらどれだけ楽しいのか、残りの一日を元気に過ごせるよね。健康的な生活について自分の価値観と一致することを行うことで得られるプライドについて考えてみようぜ。欲求に負けてしまうという一時的な衝動を抑え、努力を重ね、そういう活動によって得られる恩恵を注意深く味わうんだ。人生をより意味のあるものにするために多くの時間を費やすべきなんだ。

衝動サーフィンは、望ましくない行動を管理するためのテクニックだ。ページの上で、もう少し詳しく紹介しているよ。衝動に負けるのではなく、波に乗るサーファーのように乗り切っていくといいんだよ。そうしているうちに衝動は自然に消えていく。

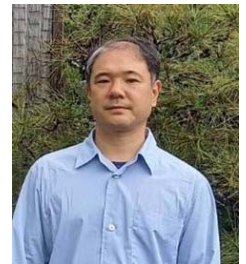
このテクニックは、薬物やアルコールの使用、何かのことですぐに怒ったり、ギャンブルしたり、その他の望ましくない行動を抑制したり、減らしたりするために役立つんだ。みんなもやってみようぜ。

じゃ、また会おうぜ、名探偵、世紀末を告げる鐘の音が鳴り止まぬうちに。(文責：KT)

士論文では行動変容アプリでプログラム開発・介入の研究を行いました。その後、2024年に医療関係のコンサルティング会社に転職しました。

中島健介さん

1997年に新卒で就職した会社で思いがけず人事に配属され、それがきっかけで心理学やキャリア形成に興味を持つようになりました。2011年には社会人15年目にして桜美林大学大学院に入学し、就労者の動機づけを研究テーマに健康心理学を学びました。大学院修了から早10年が経ち、業務も人事から監査に変わっていたため学んだ記憶も薄れていましたが、2024年4月からまた思いがけず人事を担当することとなりました。現在は過去の記憶を引っ張り出しながら、新入社員と同じ気持ちで仕事に取り組む日々です。



【事務局からのお知らせ】

皆様もご存知のように5月19日にZoomによる総会を開催します。総会では、2023年度決算と2024年度活動報告が主な議題となります。

現在、2024年度会費の請求を行っています。まだ納入されていない方は、郵便局において振り込んでくださいますようお願いいたします。

口座記号 00150=0= 口座番号 191644 (右詰め)
加入者名 健康心理教育実践センター

【新会員の紹介】

2024年5月に入会されたお二人の自己紹介を掲載いたします。

石川菜々子さん

はじめまして。助産師として大学病院のMFICU・産科病棟で勤務し、参加型両親学級の立ち上げや妊婦向け冊子の制作を実施していました。2021年には、妊婦の健康行動を健康心理学の観点から研究したいために早稲田大学大学院人間科学研究科修士課程に進学し、修



『News Letter』Vol.24号(通巻42号)2024年5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
<http://npo-kenko-shinri.jp/>
お問い合わせ先:
<http://npo-kenko-shinri.jp/contact>



お問い合わせQRコード