



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26号

2024/Dec.

contents

- ・巻頭言……………1
- ・教育講演の内容紹介……………1
- ・ふれあいフェスタ 2024 ……2
- ・新会員の紹介……………3
- ・事務局からのお知らせ……………3

【巻頭言】

日本健康心理学会第37回大会（於 別府大学）

2024年11月23、24日の両日、大分県の別府大学において日本健康心理学会第37回大会が開催されました。当NPOの竹中晃二理事長が教育講演を依頼され、「健康心理学の知見をいかに社会実装するか？」というテーマでお話しされましたので、以下にその内容を紹介します。

【教育講演の内容紹介】

健康心理学の知見をいかに社会実装するか？

竹中晃二

（当NPO理事長・早稲田大学名誉教授）

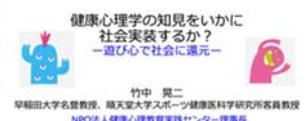
『社会実装』とは、研究開発によって得られた知識や技術、製品、サービスを実社会で活用することで、社会課題解決のために応用・展開することを指します。この用語は、独立行政法人科学技術振興機構（JST）の社会技術という概念から生まれた用語で、科学技術イノベーション政策において使われるようになっています。

本NPO法人会員の皆様には、先日、この教育講演で使用した画像をメール添付して報告させていただきましたが、実際の内容については、この場をお借りして解説させていただきます。この講演では最初に、ここ数年継続して参加しているヨーロッパ健康心理学会大会の動向を紹介し、この大会に限らず、健康心理学がいかに世界における心理学の潮流になっているかを説明しました。しかも、『社会実装』という観点では、特に医療分野で活動している健康関連職種従事者が健康心理学の知見を盛り込んで仕事をしているかがわかります。ヨーロッパの健康心理学研究は、単に学術研究としてだけでなく、例えば行動変容の知見を実践に適用し、患者に介入している研究発表が多く見られました。まさに、研究の知見が『社会実装』されている様をみせてもらったと

いう感じです。特に、スマホ・アプリを用いた患者への投薬や養育行動への介入は多く見られました。一緒に参加していた本NPO法人の上地広昭会員がポジティブ心理学のスマホ・アプリ介入の発表で、今年度のヨーロッパ健康心理学会 Poster Awardを受賞されました。私たちにとっても誇れる受賞です。

さて、医学の分野では、古くから Evidence-based Practice (EBP) という用語が用いられ、直感による治療からエビデンスに基づいた治療という方向性が奨励されてきました。臨床心理の分野でも、主に認知行動療法を中心にして、いまや EBP による介入を行うことが当然のように行われています。しかし、そうは言ってみても、研究と実践にはギャップが存在しており、EBP が誰にでも効果があるとは限りません。どういう人に効果があるのか、またないのか、地域や文化的背景によって効果が異なるのかは実践してみないことにはわかりません。そこで、精度を向上させることを目的に、Practice-based Evidence (PBE) が必要となり、世界的に予防医療への移行に伴って、EBP として得られた健康心理学の知見をさまざまな分野に適用すること、すなわち PBE に集約することが求められています。『社会実装』の考え方はまさに PBE を積み上げていくことにほかありません。

つづいて、ヨーロッパ健康心理学会の社会実装とはほど遠いのですが、わがNPO法人でここ1、2年の間にどのような活動を行ってきたのか、また今後どのような活動を行おうとしているのかを紹介しました。それらは、以下



- ①ニューズレターの発刊
- ②内部・外部へのシンポジウム・講習会の開催
- ③地域活動の実践
- ④企業とのコラボレーション
- ⑤外部団体との協働
- ⑥オンデマンド講座の提供
- ⑦研究助成への申請

です。会員のみなさんは、①と②について、昨年末に開催されたことはすでにご存知だと思いますが、加えて、今年度4月にも関西の会員(大野太郎会員、堤俊彦会員、葦原摩耶子会員)が主催し、大阪ナレッジサロンにおいて「依存行動」をテーマに開催していただきました。③では、白川美里地域活動担当理事を中心にして経験豊かな会員が新宿区の行事において展示およびカウンセリングを行っています。④は、スマホ・アプリの開発について企業との共同作業が進んでおり、⑤は全国健康保険協会大阪支部保険グループとの協働事業について、まもなく整う覚書に則って開始しようとしています。⑥は、本NPO法人の賛助会員になっていただいている日本健康心理学会の会員に対して、生活習慣病予防およびメンタルヘルス問題の予防について、無料のオンデマンド講座であり、同時にほかの賛助会員や希望された人たちに提供しています。この講座では、つづいて、「女性の健康」に焦点化した講習の開発も行っています。⑦はまだまだ研究も続けたいという希望のもと、先日来、いくつかの助成団体に研究を申請しております。現在、それらのうちの一つが採択され、研究活動を開始しているところです。

以上のように、健康心理学の知見を『社会実装』していると言ってしまうのは少々烏滸がましいのですが、健康心理学を普及させるという本NPO法人の目的に基づいて実施している活動として紹介したつもりです。

最後に、日本健康心理学会は、看護、臨床心理、理学療法、スポーツなど会員の出身はさまざまですが、自分たちの研究を健康心理学の学会という場で発表することは別に、臨床や予防措置を目的とした健康心理学の知見、例えば行動変容やメンタルヘルスへのアプローチをそれぞれの出身分野にもっと還元していくことがまさに『社会実装』に近づくことだと考えます。私たちNPO法人は、実践を磨き、学会は研究を磨く。両者が互恵的により関係を築けることを願っています。



大分では、残念ながらゆっくりと温泉に浸かることができませんでしたが、別府から電車で観光地、湯布院を訪問しました。レトロな電車の先頭列車に揺られ、湯布院に到着するときには大勢のインバウンド観光客がホームいっぱいに溢れ、私たちの電車を見てカメラのシャッターを切る光景の中、何やら晴れやかな気持ちになりました。



## 【ふれあいフェスタ 2024】

大新宿区まつり ふれあいフェスタに参加して

白川美里  
(当NPO地域活動担当理事)



10月21日に開催された「大新宿区まつり ふれあいフェスタ」に参加しました。

この行事は、平成元年から開催されているもので、さまざまな団体によるブース出展やステージ出演、各種スポーツ体験コーナーなど親子で楽しめる催しになっています。会場にはキッチンカーなどが出店し、3つのステージではダンスや音楽ライブが開かれていました。

本NPO法人は、大人と子ども、家族を対象に、ライフスタイルチェック(大人向け・パクンチョを含む子ども向け)を用いた健康心理学的介入の実践、そして「ちょこっとオンライン講座」の紹介も行いました。本NPO法人からは、野口京子理事、岩田明子監事、田中玉子監事、萬まさみ会員、竹中理事長、そして私、地域活動担当理事の白川美里が展示と相談を担当しました。みなさん、お疲れ様でした。



来年には、3月9日に新宿区NPOまつりが、また4月12日にレガス(れ:歴史、が:学習、す:スポーツ)まつりが開催され、本NPO法人もこれらの行事に参加することが決まっています。多くの会員にご協力いただき、一緒に楽しんでいただければ

ば幸いです。次回のニュースレターでは詳細をお知らせするつもりです。

## 【新会員の紹介】

2024年11月に入会された小西瑞穂さんの自己紹介を掲載いたします。現在、小西さんは東京成徳大学応用心理学部の准教授として教鞭を執っています。

### 小西 瑞穂 さん

精神科医療で発展してきた心理教育プログラムを、身体疾患を含めた多くの疾患や問題に適用できないかと考え、健康心理学領域で研究を続けています。これまで、統合失調症やうつ病、不登校、神経発達症、体重増加不良児、食物アレルギーなどの疾患や問題を持つご本人とそのご家族を対象として心理教育を行い、その効果を実証してきました。



近年、注力しているのは食物アレルギーの患者とその家族の心理的負担を緩和するプログラムの開発です。世界的に食物アレルギーを持つ子どもが増えています。根本的な治療はなく、食物の除去や制限という制約された生活を送りながら身体的な寛解を待っています。その結果、徐々に耐性獲得をしていく子どもが、原因食物の味や触感などに慣れなかったり、アレルギー症状の発症への不安から原因食物自体に拒否感を抱き、寛解後も原因食物を摂取できないという状態が臨床場面で散見されます。これはオペラント条件付けの罰訓練で説明ができると考えます。つまり、原因食物を摂取した場合にアレルギー症状という不快な症状が生じると、原因食物を「身体に害を及ぼすもの」と認知され、摂取するという行動が減少していきます。これは、心理的要因によって、原因食物を回避し摂取できない状況が生じていると考えられ、「心因性食物アレルギー（小西他, 2022）」と名付けました。その形成過程を検討すると共に、その予防プログラムの作成に取り組んでいます。このプログラムにより、治療に前向きに取り組めるようになり、保護者の精神的な負担感が低下することが明らかになりました。今後はこのプログラムを臨床現場で活用できるように、さらなる研究を続けていきたいと思っています。

「健康の維持増進や疾病の予防・治療を目指し、関連領域と協同する」という健康心理学の在り方を常に心に置きながら、「社会に役立つ研究を！」をモットーにこれからも精進して参ります。患者さんやご家族の笑顔がますます増えますようにと願いながら。

## 【事務局からのお知らせ】

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。

### 【ゆうちょ銀行からのお振込み】

ゆうちょ銀行  
口座記号 00150-0- 口座番号 191644

### 【ゆうちょ銀行以外からのお振込み】

ゆうちょ銀行（金融機関コード：9900）  
店番・店名 019  
預金種目 当座  
口座番号 0191644

加入者名 健康心理教育実践センター

『News Letter』Vol.26号（通巻44号）2024年12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

