



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

Merry Christmas



Merry Christmas



News Letter

第30号

2025/Dec.

contents

・卷頭言	1
・健康心理学の研究紹介	1
・イベント情報	2
・コラム	2
・研究報告	3
・事務局からのお知らせ	5

【卷頭言】

大学生はつらいよ — 現代大学生のメンタル模様 堤 俊彦（当 NPO 法人副理事長）

最近の研究では、大学生のメンタルヘルスが悪化していることが明らかになっていきます。新型コロナの影響で生活や人間関係が大きく変化し、オンライン授業の増加や友人と会う機会の減少により、多くの学生が不安や落ち込みを感じるようになりました。一方で、メンタルヘルスの低下はコロナ禍だけでは説明できません。私たちの調査では、孤独感が強い学生ほど、うつや不安が高いことが示されており、これはパンデミックに限らず、学生生活における人間関係の希薄化や価値観の多様化による個人化、SNS 中心のコミュニケーションなど、広い社会的背景が影響している可能性があります。

このことから、大学生のメンタルヘルス悪化は、突然コロナによって生じたものではなく、以前から存在していた構造的な問題が表面化したものだと考えられます。孤立や人間関係の弱さ、生活習慣の乱れ、将来や経済に対する不安など、日常的な要因が継続的に心理的負担となっており、問題はコロナ前後を通じて続いている。つまり、大学生のメンタルヘルス低下は一過性の出来事ではなく、社会構造や生活環境の変化と結びついた長期的な課題として捉える必要があります。

こうした状況に対応するため、大阪人間科学大学では、大学生活円滑化マニュアル「ストレスの少ない大学生活のために」(写真 2025ver)を作成し、1~2年生を中心に、授業やオリエンテーションでストレスマネジメント、睡眠、生活リズムなどについて学ぶ機会を設け、「困ったときは相談してよい」という雰囲気づくりを進めています。さらに、孤立を防ぐための「コミュニケーション演習」や「大学院生によるピアサポート」も行われ、活動は全学へと



広がりつつあります。メンタルヘルスの問題は本人だけでは解決が難しく、困ったときに頼れる場所や人を確保することが重要です。心理学科の学生の支援から始まった試みですが、全学そして府との連携事業へと発展していく案も進行中です。

【健康心理学の研究紹介】

医療従事者の健康支援 中村 有（駿河台大学心理学部）

大学において「健康心理学」として教えられていた科目的名称が「健康・医療心理学」と変わって数年経ちました。テキストの内容はどれくらい変わったのかな?と気になり 20 年前に使っていたものを見てみると、DSM や ICD が新しくなったことと少し枠組みが変わっているだけで、今おこなわれている公認心理師養成の授業でも通用する内容でした。改めて、健康心理学の先見性を感じた次第です。なお、私の恩師は 1980 年から医学部教育で健康心理学を用いていました。そこから考えても、医療現場と健康心理学はとても良いパートナーであることがわかります。

さて、医療と密接な関係を持つ健康心理学ですが、私が大切にしている研究テーマが「医療従事者の健康支援」です。私自身がアトピー性皮膚炎の患者として長年お世話になっている医療において、当初、チーム医療の一員となることを目指して心理職を志しましたが、いつのまにか医療従事者の支援を考えるようになりました。「治りたい患者」と「治したい医療従事者」は、「治す」ことがゴールなので皆が同一方向を向く非常にシンプルな構造であるはずなのですが、実際にはさまざまな要因が影響して非常に複雑な構造となってしまいます。その結果、心身の健康を害する医療従事者が数多くいます。

医療従事者の不健康さを例える言葉に「医者の不養生」というものがありますが、この言葉はどちらかというと悪いイメージとして表現されているように思います。「正しい知識を知っているのに、本人は実行しない」「自分のことは二の次・あとまわし」という感じですが、長年寄り添ってきた私から見れ

ば「しない」ではなく「できない」であり、「二の次」ではなく「皆無」のように見えます。本当に「心血を注いでいる」のです。

そのような医療従事者の支援に対して、健康心理学は非常に有効だと感じます。例えば、ストレスチェック実施後の「職場改善」においては、各職位・職種・年齢層に応じた提案ができるため、全体説明（一次予防・二次予防）でも個別相談（三次予防）でも具体的な対応が可能です。無論、それは実証された手法（支援パッケージ）として誰もが実施できます。対象を丁寧にアセスメントして介入する「より良いライフスタイルの獲得」や「健康リスクへの予防的支援」は非常に明解で、個々にフィットした実行可能な目標であるため達成感があるのです。

ポジティブな視点は仕事に追われる日々に希望の灯をともします。目の前の患者だけに傾注された医療従事者の目を、自身の健康にも向けさせるべく、今後も実践的研究を続けたいと思います。



【イベント参加情報】

ふれあいフェスタ2025
白川 美里（当NPO地域活動担当理事）



10月19日（日）、お天気の心配されましたふれあいフェスタ2025でしたが、少々の雨で済み、恵まれたイベントとなりました。

本団体からは竹中理事長、野口理事、田中監事、岩田監事、白川の5名が参加いたしました。今回のふれあいフェスタ2025来場者は5~6万人と聞いています。昨年の6万人を上回る来場者にこのイベントの知名度と関心の高さを感じました。

当ブースには59名の来所者がありました。例年に比べ大人の来所の多さが特徴でした。

竹中理事長におかれましては会場へ一番乗りで到着いただき、ライフスタイルチェックやストレス耐性チェックの来所者へのご対応に協力いただきました。

お優しい眼差しと高度な専門性でご助言いただき、来所の皆様は納得し、それぞれが次に目指す会場へと向かわれました。

また、幼児から大人に至るまで、パックンチョは大人気でした。ガールスカウトの関係者が利用したいと求められていました。

新宿という土地柄、来所のこどもたちも毎年国際色豊かです。昨年度はベトナム、韓国、中国で、今年はブラジルと国籍不明の母子が加わりました。

いずれの国の方々もは比較的規則正しい生活を送りつつもゲームの楽しさをコントロールしきれていないこと、その結果こどもの就寝が後ろ倒しになることを抱えていました。ゲームへの依存性は万国共通の解決課題ではないかと強く実感しております。

日本のこどもも、保護者との取り決めでゲーム時間をコントロールしようとしていましたが、ここにテレビの面白さも加わりテレビも含めた約束事でコントロールをしきれていない様子が見受けられました。

加えて、共働き家庭の増加により、こどもが両親との接触時間を探して就寝時間が後ろ倒しになる傾向も見られました。

早寝・早起き・朝ごはんの重要性については、東京都も保育園に向けて小冊子を配布しています。これは、健康心理学の考え方方が時間をかけて受け入れられてきている兆候と認識しています。

当センターに交流サロンの全国配信のご依頼がありました。詳細は正式発表後にお知らせいたします。



【コラム】

AIと研究の旅立ち
上地 広昭（山口大学教育学部）

いま、東京大学の学内広報「淡青評論」に掲載された小川光教授のコラム「AIを引っ提げてやってきた大学院生」が静かな話題となっています。学外のある院生が、東大経済学部の教授に研究評価を求めて持ち込んだ論文が、着眼点や新規性の面でトップレベルの学術誌に挑戦し得る水準だったというのです。しかし驚くべきことに、その院生は経済学の素養をほとんど持たず、しかも論文全文は生成AIが執筆したものでした。

【研究報告】

「意味のある活動」の勧め

竹中晃二

(順天堂大学スポーツ健康医科学研究所)

彼は一年をかけて、専門外のテーマについてAIとの対話だけを頼りに、どこまで研究を成立させられるのかを純粋な興味から試したらしいのです。これは誇張ではなく、学術研究の前提が揺らぎつつある事態だと思われます。研究者という職能の存在意義が、静かに、しかし着実に問い合わせられているように感じられます。

従来、複雑な事象を読み解く能力は人間にのみ与えられた知的資源であり、研究者はその矜持をもって未知を切り拓く存在だと信じられてきました。しかし今後は「AIと協働できること」自体が、優れた研究者の条件の一つとなるのかもしれません。正直なところ、それはやや味気ない未来像でもあります。

もちろん、AIでは代替できない領域も多く存在します。身体性や経験知が不可欠な臨床系・実践系の分野では、人間の関与は今後も欠かせないでしょう。しかし、その基盤となる基礎研究の相当部分は、やがてAIに大きく依存して進められる可能性が高いと考えられます。そして研究という営みそのものは、おそらく形を変えながら存続していくのでしょうか。

むしろ研究は、近い将来「知的な趣味活動」に近く可能性すらあります。AIに解析を委ねれば、多くの問いは短時間で結論が得られるようになります。それでもあえてAIに頼らず、人間が自ら手と頭を動かし、試行錯誤しながら「わかった」と感じる瞬間に価値を見いだす——そのような営みとしての研究です。ある種の知的パズルに似た側面があると言えるでしょう。

そもそも人類は、効率だけでは割り切れない営みを愛してきました。オリンピックに心を奪われるのではなく、生身の身体がどこまで挑戦し、力を発揮できるのかを見たいからです。囲碁や将棋でも、AIが人間を完全に凌駕した後でなお、人間同士の対局は続いています。

この先の5年間で研究の風景がどのように変貌するのか。研究者として、そして時代の観察者として、その展開を「AIの予測なしに」見届けてみたいものです。



私は、先日あまりめでたいと思っていない73歳の誕生日を迎えました。前期高齢者です。思い起こせば3年前、大学を定年退職する際に、「人生は挑戦だ」と言い続けながら行っていた研究をもうやる必要もないという、ちょっとした安堵感がありました。しかし一方では、何もやらないでいると人生つまらないだろうなという不安を感じていました。

大手の会社でぱりぱりと仕事をしていた偉い人が定年を迎え、自分がただの爺さんになったということを受け入れられず、地域の活動にも溶け込めないで家に閉じこもってしまう。そういう話を聞いていたので、私はただただ、ただのじいさんになるのだと強く思うようにしていました。

でも、定年前から仕事以外に趣味を持って楽しんでいた人は、定年後も相変わらず人生を楽しめています。定年したら「きょうよう：今日用事がある」と「きょういく：今日行くところがある」が大事なんだと言われますが、本当にやることがあり、行くところがあるというのは幸せなことだとつくづく思えるようになりました。

実は、昨年から三井住友海上福祉財団の研究助成をいただき、当NPO法人の会員と一緒に、高齢者の生きがいづくりに関する研究を始めました。欧米では、高齢者の生きがいづくりを目的として「意味のある活動（ミーニングフル・アクティビティ）」の実践を奨励しています。「意味のある活動」とは、自分にとって価値があり、やりがいを感じ、やれば充実感を得ることができる活動のことで、高齢者の人生の目的や意味に深く関わり、身体的健康、精神的刺激、社会的交流、感情的幸福感に大きく影響を与える活動のことです。具体的には、調理や清掃のような日常生活の活動から読書、運動、庭仕事、美術・工芸、歌唱までの趣味まで多岐にわたっています。要は、自分にとって価値がある、意味がある活動と思えるかどうかですので、その内容は人によって異なるのです。

独居高齢者が年々増えていくことを考えれば、引きこもり、うつ気分、認知機能の低下、フレイルなどの諸問題の予防に「意味のある活動」を推奨することは、それこそ意味のあることです。しかし、もう歳をとっているのでいまさらできない、何をすればよいのかがわからないと考える高齢者が多く、わかつちゃいるけれどもできない人も多くいます。





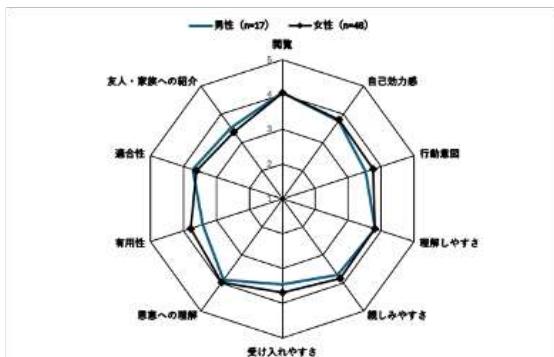
助成研究では、(1) 外出関連要素の明確化（外出目的：意味のある活動；行き先；移動方法）、(2) 外出行動実践への説得（効果的な動機づけ介入）、(3) 外出行動の継続支援（行動計画の作成；行動の継続支援）を明確にして、高齢者が「意味のある活動」を習慣化できるようにワークブックを開発しました。

以下からWeb版をご覧ください。

<https://saas.actibookone.com/content/detail?param=eyJjb250ZW50TnVtIjo2MTg1MjN9&detailFlg=1&pNo=1>

開発したワークブックについては、その後、高齢者による受け入れの程度と実行可能性を評価してもらっています。東京都M区、S区、埼玉県H市、および兵庫県K市において、高齢者が参加する運動教室、フレイル予防教室、認知症予防教室において、参加高齢者に対して、試作版として開発した行動変容型介入ワークブックを配布し、MAの重要性および内容について説明を行いました。対象とする高齢者は、51—94歳の男性17名、女性46名の計63名で、平均年齢は74.02歳($sd=8.34$)であり、いずれも要介護認定を受けていない人たちです。参加高齢者には、説明に続き、順次書き入れを行わせた後で、受け入れおよび実行可能性について評価をするように依頼しました。

ページ下部の図は、ワークブックに対する高齢者63名の評価結果を示しています。受け入れおよび実行可能性のチェック項目として、閲覧量、自己効力感、行動意図、理解しやすさ、親しみやすさ、恩恵への理解、有用性、適合性のそれぞれについて、「まったくそうでない：1」から「とてもそうである：5」で評定するように依頼しました。その結果、いずれの項目の平均値も3以上であり、受け入れ度および実行可能性に関して高い評価が得られました。男女の平均値を比較した結果、有用性においてのみ、女

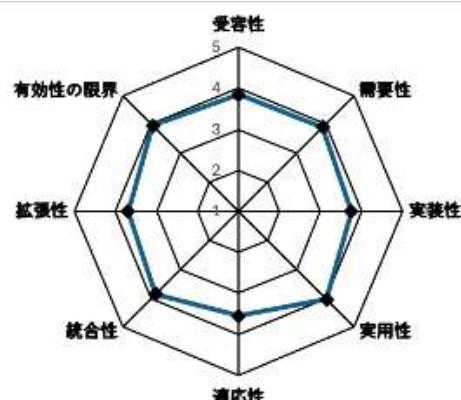


性の方が男性よりも有意に高い値を示しました。

専門家に対してもワークブックの使用に関して実行可能性について評価してもらっています。対象は、高齢者のフレイル予防、認知症予防、運動指導に関する指導・支援の専門家（理学療法士、公認心理師、健康運動指導士）で、男性12名、女性8名の計20名でした。実行可能性についての概念（受容性、需要性、実装性、実用性、適応性、統合性、拡張性）に基づく質問を行い、「まったくそうでない：1」から「とてもそうである：5」で評定するように依頼しました。その結果をもう一つの図に平均値で示しています。

全体的に高い評価が得られ、特に実用性（「この冊子を用いた支援は、従来から高齢者対象に実施されている既存の講習会やイベントにおいて活用できると思うか」）に関する質問に対して4.05と最も高い平均値を示しました。ただ、適応性（「この冊子を用いた支援は、様々な特徴を持つ高齢者を対象にしたり、新しい形式で実施される方法に変更されたりする場合でも機能すると思うか」）に関しては、平均値が3.55と、他の項目への評価と比べて、やや低い値を示しました。

私が高齢者を対象に、パワーポイントとワークブックを用いて「意味のある活動」を奨励する講習を行った時に感じたことがあります。85歳以上など、かならずしも年齢が高いからといって理解力が低いというわけではないのですが、どうしても個人差が大きく、特に「意味のある活動」については、もう少し具体的な例を示す必要があると思いました。現在、「意味がある活動」のチャートづくりにも取り



組んでいます。今回開発したワークブックとチャートの併用によって、大半の高齢者に理解が及ぶように、また定年前後の方に定年後の生活をイメージしてもらいながら「意味のある活動」を日常生活で定着してもらうようにしたいと考えています。

【事務局からのお知らせ】

会費の納入がまだお済みになっておられない会員は、令和 7 年度の会費を郵便局においてお振り込みくださいますようにお願いいたします。

【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

みなさま、来年もどうぞよろしくお願いします。
どうぞよいお年をお迎えください。



『News Letter』Vol.30号(通巻48号)2025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

