



第10回生活科学系コンソーシアムシンポジウム  
With/Post コロナ社会と人の生活ー生活科学からみた課題ー  
2021年12月18日(土) (オンライン)

# アフターコロナへ向かう健康心理学

日本健康心理学会理事長 田中共子 (岡山大学)

1


## アフターコロナへ向かう健康心理学

1. コロナ禍と健康心理学
2. 健康心理学の13主題
3. コロナ禍による健康への影響
4. 情報提供
5. 研究助成
6. 研究発表
7. 研修
8. 今後の課題

健康心理学とは、健康の維持と増進、疾病の予防と治療などについての原因と対処の心理学的な究明、及び健康教育やヘルスケアシステム、健康政策の構築などに対する心理学からの貢献をめざす学問である。

このような健康心理学は、心理的な基礎および臨床研究はいうまでもなく、関連領域である医療・看護・保健・公衆衛生・教育・体育・スポーツ・栄養・社会福祉・生命倫理など関連領域との協同研究を進めている。

日本健康心理学会HPより  
<https://kenkoshinri.jp/about/main2.html>

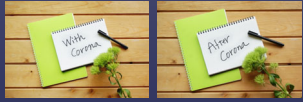


健康心理学基礎シリーズ  
(日本健康心理学会編 実務教育出版)

2

## 1. コロナ禍と健康心理学

2020年度 第33回年次大会テーマ  
「新生活様式と健康心理学」  
2021年度 第34回年次大会テーマ  
「アフターコロナ時代の健康心理学をめぐって」




- ・「新生活様式」の「健康」維持・増進をどう実現するか？  
**ウィズコロナ** 感染予防を意識した新しい生活様式  
**アフターコロナ** コロナ後における新たな生活様式
- ・健康の維持・増進策を柔軟に考え、解説し、実行する。  
「健康心理学の視点と方法で、健康の応用問題を解き続け、社会における健康の知恵袋として、研究と実践の両輪で貢献することを目指す」

3

## 2. 健康心理学の13主題

- 第一章 健康心理学の基礎
- 第二章 生理学的メカニズム
- 第三章 パーソナリティ
- 第四章 ストレス
- 第五章 健康教育・ヘルスプロモーション
- 第六章 アセスメント
- 第七章 適応(病気・問題行動)
- 第八章 対人・集団・社会
- 第九章 ヘルスケアシステム
- 第十章 カウンセリング
- 第十一章 健康心理学の支援法・災害後支援
- 第十二章 性・ジェンダー
- 第十三章 研究法・倫理

一般社団法人日本健康心理学会 (編者)  
令和元年10月10日発行  
丸善出版株式会社



4

## 3. コロナ禍による健康への影響

感染の危機・感染予防行動・自粛要請  
集まらない・しゃべって飲食しない・移動しない  
社会規範・規制・制度

健康資源の弱体化  
コミュニティ活動↓  
対人関係形成↓  
対人交流↓  
ソーシャルサポート↓  
運動↓ 余暇活動↓  
身体活動↓ 経済活動↓  
休校↑ 休学↑  
学校行事・部活動↓  
帰省・出張・旅行↓  
健康診断・受療行動↓

医療、政治経済、学校教育、国際交流、文化活動、仕事、家庭、対人関係、健康、不健康行動...

ストレス・困難  
孤立・孤独↑  
不自由感・拘束感↑  
不安・警戒心↑  
家庭内問題↑  
VDT障害↑ ネット依存↑  
失業・困窮↑  
ストレス性疾患↑  
持病悪化↑  
偏見・差別↑  
医療者の負担↑

(-) メンタルヘルス・フィジカルヘルスの悪化・懸念  
(+) 情報化の活用可能性、健康意識の向上、開発・改革

受忍・代替行動・対策・付随効果  
医療者へ感謝↑ 室内活動↑ 団らん↑ 自炊↑ 徒歩・自転車↑  
健康の意識↑ ベット↑ 日常に感謝↑ 支援活動↑  
大気汚染↓ リスクマネジメント意識↑ 次への知恵・備え↑  
オンライン授業・在宅勤務↑ 情報化↑ 国際意識↑

新たな社会生活へ

5

## 4. 情報提供

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) への対応についての情報提供コーナー

<http://kenkoshinri.jp/news/covid.html>

- ・「自粛生活で気付いた「よいこと」」に目を向ける
- ・「「こころのABC活動」でメンタルヘルスをよくする」
- ・「3密によるストレスにバイオフィリア(緑への欲求や郷愁を満たすこと)を」
- ・「手指洗浄は不安を洗い流すリラックスタイム」
- ・「医療従事者の皆様に届けるご提案」
- ・「新型コロナ対策カルタ・健康心理学編」

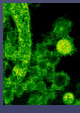


6

## 5.研究助成

新型コロナウイルス感染症に関連する健康心理学的研究助成  
2020.11発表 (http://kenkoshinri.jp/pdf/20201127\_info.pdf)

- ・ コロナウイルス禍におけるタッピングタッチ・オンライン・プログラムの実践研究
- ・ コロナ禍における日本人留学生のこころの支援に向けて-海外生活の危機管理から帰国後の再出発へ-
- ・ コロナ禍におけるストレス反応とその後の成長に関する縦断研究
- ・ 新型コロナウイルス感染症による生活様式の変化における化粧に随伴する感情や態度の変化が化粧の満足度やQOLにおよぼす影響
- ・ 曖昧さ耐性は With コロナ社会への適応促進要因となりうるか?
- ・ 中国におけるコロナ・パンデミック・ドリームの実験-COVID-19 感染予防のための都市封鎖が夢想起に与える影響-




7

## 6.研究発表

### 2021年度第34回年次大会

- ・ 会員企画シンポジウム  
COVID-19 と学生のメンタルヘルス・ストレス、心的外傷、嗜癖、生活習慣の観点からー
- ・ ワークショップ (研究推進委員会企画)  
パンデミック下における研究方法ーコロナ禍における研究・臨床実践を踏まえてー



8


## ポスター発表の題

- ・ 中学生のコロナ禍による外出自粛中のストレスとストレス解消方法についてー自由記述データによる分析ー
- ・ 臨時休校にともなうメンタルヘルスの悪化はなぜ生じたのかー中学生のストレスへの影響プロセスの検討
- ・ コロナ禍における大学での睡眠に関する遠隔授業の効果
- ・ COVID-19禍での大学生のコーピングとストレス反応
- ・ COVID-19 パンデミックにおける大学生のメンタルヘルス
- ・ オンライン授業における大学生のZoom疲れの検討
- ・ COVID-19感染拡大が与える看護学生の生活と学業への影響
- ・ 小学校教員の二次元レジリエンス要因とバーンアウトとの関連ーコロナ禍における調査ー
- ・ COVID-19禍における勤労者の心理社会的負担ーテキストマイニングを用いた検討ー
- ・ 新型コロナウイルスに関する動機先への不満のテキスト分析
- ・ コロナ禍における従業員のストレスー緊急事態宣言発出前後の比較を通してー
- ・ コロナ禍における生活困窮者自立支援事業の相談員が抱える職務ストレスの実態とその内容
- ・ COVID-19に対する病気認知や不安は一般市民のメンタルヘルスとどう関わるか
- ・ 新型コロナウイルス感染症のヘルスリテラシーと心身の健康および生活への影響との関連
- ・ コロナ禍における生活満足度とその後の成長ー2つの1年間縦断データを用いたパターン解析ー
- ・ エンターテインメントの心理的効果の検討ーコロナ禍ストレスと精神的健康の関係に及ぼす調整効果
- ・ 中国におけるコロナウイルス・パンデミックドリームの実験ーCOVID-19予防のための都市封鎖が夢の内容に与える影響
- ・ 新型コロナウイルス感染者に対する偏見や差別意識ー寄与因の探索的検討ー

9

## 7.研修

- ・ 第122回  
2020/11/16~11/22  
メンタルヘルス・プロモーション: ポジティブ・メンタルヘルスを育てる
- ・ 第123回  
2020/11/16~11/22  
コロナストレスと健康心理学へ感染予防のための「行動変容」のプロセス
- ・ 第124回・第125回  
2021/11/15~21  
コロナ禍での健康心理士の役割と実践 part2  
1) 心と身体をつなぐトラウマセラピーー自律神経を軸にウェルネスを考える  
2) 健康心理士としてのセルフケアサポート: マインドフルネスの視点から




<https://kenkoshinri.jp/kensyu/kensyu1.html>

10

## 8.今後の課題

1. コロナ禍の健康維持への対応 社会の健康知恵袋
2. 継続研究主題における応用展開 + コロナ禍
3. 研究アプローチの多様化 情報化、学際性
4. 次回パンデミックへ 知恵の抽出、対策の準備
5. 研究+実践活動 健康の維持・増進技術の活用

- ・ 社会の現実と共に学問も進んでいく
- ・ 社会の課題を健康心理学の課題としてとらえ、解明を進め、解決を提案する試みを進める
- ・ 研究活動と実践活動を両輪とし、学術活動を基盤にした社会貢献を目指す
- ・ 問いの答えを探究する自由で関連な学会活動が、社会の未来を切り開く力となることを願っています



11

- ・ 今回の話題提供が、健康の問題について共に考える手がかりとなっていれば幸いです。
- ・ これから先、生活科学系の皆さんとの共同活動の芽が見つかることを期待しています。
- ・ この先に青空が見えてくることを願っています。

・ ご清聴ありがとうございました

※本発表は個人情報保護し、倫理的配慮をいたしました。申告すべき利益相反はありません。



12