

第40回 日本心身健康科学会 学術集会
人間総合科学大学大学院 研究発表会
合同大会

プログラム・抄録集

メインテーマ

『健やかな生命育む心身健康科学』

会期：2025年2月22日（土）

会場：人間総合科学大学 蓮田キャンパス



日本心身健康科学会
The Japan Society of Health Sciences of Mind and Body

- 参加費：3,000 円（2 月 1 日以降の申込は 5,000 円）

- 大会参加者へのお願い

1. 一般口演発表の先生方へ

- (1) 発表方法は、Power Point 使用でのプレゼンテーションとします。
- (2) 発表時間は、発表 7 分、質疑応答 8 分の計 15 分間です。発表中、6 分経過時（発表終了 1 分前）、7 分（発表終了）、15 分（演者交代）に、それぞれベルでお知らせします。発表時間は厳守してください。
- (3) 発表用スライドの枚数に制限はありませんが、発表時間に見合うものとしてください。
- (4) 動画や音声ファイルを使用される場合は、事前の動作確認を特に入念に行ってください。
- (5) 発表用データは、2/19（水）12:00 までに学会事務局（jshas@human.ac.jp）宛にメールにファイルを添付してご提出ください。
- (6) 口頭でのご発表とあわせて、ポスター発表も行なっていただきます。詳細につきましては、学術集会 HP（https://jshas.human.ac.jp/rally/40th_meeting/）をご確認ください。

※ (5) についての補足説明（詳細は上記の学術集会 HP をご確認ください）

事前にご提出いただいたデータファイルの動作確認は事務局でも行いますが、特に動画や音声をご使用の場合は当日の動作保証はできかねますことをご承知おきください。なお、事務局で使用するパソコンの OS は Windows です。

当日は事務局で用意したパソコンにて、発表を行なっていただきます。PowerPoint の発表者ツールはご使用いただくことができません。

2. 座長の先生方へ

- (1) 前セッションの終了後、速やかにご担当いただくセッションの準備を始めてください。
- (2) 演者の発表時間の超過がないように、適切に進行してください。

3. 質問される方へ

質問される方は、座長の許可を得た後、所属と氏名を述べてから発言をお願いします。なお、質疑応答の時間は限られておりますので、要点のみを簡潔にご質問ください。また、発表時間超過防止の都合上、座長より発言の許可を得られない場合があります。

第40回 日本心身健康科学会 学術集会

人間総合科学大学大学院 研究発表会

合同大会

プログラム

2025年2月22日(土)

人間総合科学大学 蓮田キャンパス

【午前の部】

9:30			受付開始
10:00	～	10:10	開会挨拶
10:15	～	11:00	一般口演
11:00	～	11:10	休憩・時間調整
11:10	～	11:55	一般口演
11:55	～	12:55	昼休憩

【午後の部】

12:55	～	14:35	ポスターセッション(研究発表会)
14:35	～	14:45	探究ポスター発表
14:45	～	14:50	休憩
14:50	～	15:50	教育講演
15:50	～	16:00	奨励賞発表・閉会挨拶
	～	17:30	懇親会

1. 開会挨拶 (10 : 00～10 : 10)

2. 一般口演 (発表7分, 質疑応答8分) (10 : 15～11 : 55)

座長: 田中 義信 (アムジェン株式会社 研究開発本部), 藤田 益伸 (人間総合科学大学)

10:15～10:30

演題1: 高齢者に関わる保健師自身の健康や生き方の特徴

○石井 可奈¹⁾, 井上 紗奈²⁾, 庄子 和夫²⁾, 矢島 孔明²⁾

- 1) 西武文理大学看護学部看護学科
- 2) 人間総合科学大学大学院

10:30～10:45

演題2: 入眠時の感情中立を阻害する感情制御困難性の考究

【博士学位申請】

○小川 由香里^{1,2)}, 森田 理仁³⁾, 矢島 孔明³⁾

- 1) 人間総合科学大学大学院 人間総合科学研究科 心身健康科学専攻 博士後期課程
- 2) 新潟県立津南中等教育学校
- 3) 人間総合科学大学大学院

10:45～11:00

演題3: 中高年の運動習慣維持に影響を与える心理的要因の検討

【博士学位申請】

○竹内 慎司¹⁾, 中山 和久²⁾, 森田 理仁²⁾

- 1) 人間総合科学大学大学院 人間総合科学研究科 心身健康科学専攻 博士後期課程
- 2) 人間総合科学大学大学院

座長: 鵜沢 淳子 (亀田医療大学 看護学部), 森田 理仁 (人間総合科学大学)

11:10～11:25

演題4: 簡易宿泊所等居住者のストレスと腸内細菌叢の関連

○横内 みのり¹⁾, 井上 紗奈²⁾, 藤田 益伸²⁾, 鈴木 はる江²⁾, 矢島 孔明²⁾

- 1) 人間総合科学大学大学院 人間総合科学研究科
- 2) 人間総合科学大学大学院

11:25～11:40

演題5: 看護師が抱える共感疲労と心身の健康

○齋藤 真澄¹⁾, 井上 紗奈²⁾, 森田 理仁²⁾, 藤田 益伸²⁾

- 1) 人間総合科学大学大学院 人間総合科学研究科 心身健康科学専攻 修士課程
- 2) 人間総合科学大学大学院

11:40～11:55

演題 6：わが国の高年出産女性に対する支援の現状と課題

○渡邊 さか江^{1,2)}，吉田 浩子³⁾，小岩 信義³⁾，中山 和久³⁾

1) 人間総合科学大学大学院 人間総合科学研究科 心身健康科学専攻 修士課程

2) 上福岡高等看護学院

3) 人間総合科学大学大学院

(昼休憩)

3. ポスターセッション (研究発表会) (12:55～14:35)

人間総合科学大学大学院 研究発表会

4. 探究ポスター発表 (14:35～14:45)

人間総合科学大学 心身健康科学科 総合演習発表会

5. 教育講演 (14:50～15:50)

座長：鈴木 はる江 (人間総合科学大学)

心身健康科学を学び得たこと ～ よりよく生き、探求し続けること ～

米山 雅子 (湘南鎌倉医療大学 教授)

6. 奨励賞発表・閉会挨拶 (15:50～16:00)

7. 懇親会 (～17:30)

教育講演

抄録

心身健康科学を学び得たこと ～ よりよく生き、探求し続けること ～

米山 雅子

湘南鎌倉医療大学 教授

この度は、貴重な機会を賜り光栄に存じております。2019年に心身健康科学の博士号を取得し、現在は、看護系大学の教員として、学生への教育・研究指導や自身の研究活動に日々取り組んでいます。心身健康科学に出会ったのは、2015年です。当時、医療の場で子どもの生死に携わる看護師への支援に関する研究に取り組んでおり、研究を発展していきたいと模索していた時です。

『心身健康科学の目的は、人間が「よりよく生きるための知恵＝Knowledge for well-being」を創出することにあること。』そして、『こころと身体の有機的関連性と、その法則性を社会的、文化的視点も踏まえて、体系化し、心身の健康に関する総合的な研究に取り組む』という学びの場があることを知りました。医療や教育の場は人と人、社会環境との相互関係なくして成立しえない場でもあります。この心身健康科学の主要な「こころと身体の有機的関連性」、「心身相関」、「社会的、文化的視点を踏まえて探求する」という、心身健康科学の定義を知り、心身健康科学の視点から学びたいと強く思ったことを今でも覚えております。

そして、実際に門戸を開いていただき、心身健康科学を学び、研究に着手する機会をいただき、学際的・統合的アプローチを通して得た知見や、心身健康科学の視点で取り組んだことが、今の教育や研究に携わる一人の人間としての私自身の姿勢に欠かすことのできない礎になっていると同時に、学び続けること、探求し続けることの使命をいただいたと認識しています。

本日は、教育研究活動に携わる一人の人間として、心身健康科学の観点から学び続けることの大切さや果たす役割とは改めて考え、皆様と共有する機会にしたいと思っております。

一般口演

抄録

高齢者に関わる保健師自身の健康や生き方の特徴

○石井 可奈¹⁾, 井上 紗奈²⁾, 庄子 和夫²⁾, 矢島 孔明²⁾

1) 西武文理大学看護学部看護学科 2) 人間総合科学大学大学院

【目的】

保健師全体の健康や生き方の特徴を明らかにするとともに、地域保健活動の支援で触れる高齢者との人生観や健康観・幸福感などの関わりが、保健師の生き方にどのように影響を及ぼすのか見出すことを目的とする。

【方法】

公的機関に勤務している保健師を対象に、無記名自記式質問紙調査を郵送法にて実施した。質問紙は、健康自己評価質問紙 (WHO SUBI), S-H 式レジリエンス検査紙を使用した。さらに、属性・自由記載として、高齢者との関わり方の頻度、保健師として活動していて満足感を感じているかなどを質問した。保健師全体の特徴とともに、高齢者との関わり方の違いによって違いがあるのか分析した。

【結果】

62名の保健師から回答があった。今回の調査では、高齢者の関わり頻度における保健師の健康への有意な差異は明確には認められなかったものの、保健師の活動に満足感のある群で、高齢者との関わり頻度が高い有意傾向が認められた。満足感のある保健師は、レジリエンスも高く保健師の多様な仕事に取り組む姿勢があることが示された。さらに、心の健康度と社会性など、満足感の有無によって相関係数の強さが大きく変化した項目が見られた。

自由記載では、地域保健活動のやりがいや満足感として、頼られる存在であることや住民の生活や人生に深く関わることで保健師自身の人生や人生観に自問自答していることなどがあつた。

【考察】

高齢者との関わりに満足感を感じている保健師は、地域保健活動における高齢者との関わりの中で、高齢者の人生観や価値観に直接接触し、寄り添ったり傾聴したりする支援過程を通して保健師自身が自身の人生観などを振り返ることができるなど、高齢者から生き方への影響の表出がみられていると考えられる。

【結論】

高齢者との関わりにより、保健師は満足感や自己効力感を感じ、保健師自身の健康や生き方への前向きな影響を及ぼしている可能性が明らかになった。

倫理審査申請承認機関：人間総合科学大学 (第 665 号)

キーワード：心身健康科学, 保健師, 地域保健活動, 高齢者, 満足感

入眠時の感情中立を阻害する感情制御困難性の考究

○小川 由香里^{1,2)}, 森田 理仁³⁾, 矢島 孔明³⁾

1) 人間総合科学大学大学院 人間総合科学研究科 心身健康科学専攻 博士後期課程

2) 新潟県立津南中等教育学校 3) 人間総合科学大学大学院

【目的】

本研究では、心身の状態から良い眠りを促進する Psychobiological Inhibition Model (PIM) の一因子「感情中立」を阻害する感情制御困難性が、睡眠へ与える影響を文献より見出す。

【方法】

PIM 被引用文献の中で感情制御が睡眠に及ぼす影響、次に日本語版感情制御困難性尺度 (J-DRES) 測定研究の中で感情中立と感情制御困難性の関連性、さらに感情中立と感情制御困難性の定義を文献調査した。キーワードは「感情中立、感情制御困難性、感情制御困難性尺度、PIM Espie 2023」とし、データベース4種で文献検索した。150件を抽出し、研究目的に充当の53件を対象に KJ 法で概念分析を行った。

【結果】

PIM 被引用文献では、①感情の偏り、硬直、執着、極端さは睡眠の質を阻害する、②不安、抑うつは、否定的情報に注意が傾く認知・感情バイアスを伴い、睡眠の質を低下させる、③覚醒に最も近いレム睡眠と感情処理が関連し、陰性感情は睡眠の質に関わることが示された。

J-DRES 測定研究では、①感情制御には、陰・陽性感情を細やかに認識でき、陰性感情を感じることに嫌悪感がないこと、感情粒度・語彙・概念・感情制御方略の豊富さ、感情の構成主義理論の意味付け、②脳と内受容感覚の働き、③感情制御困難性は、疾病や異常行動等の健康的側面、子育てや対人関係等の社会的側面の関連が示された。

【考察】

レム睡眠の不安定さに感情処理が関連し、陰・陽性感情に関わらず睡眠を阻害する。そのため、入眠前は感情中立の制御が重要と考えられる。

感情制御困難性の軽減には、感情の認知と言語的理解、感情制御方略の関与が示唆されるため、この点が感情中立の制御に関連する可能性がある。

【結論】

入眠前の感情制御困難性が睡眠を阻害することが示唆された。感情制御には感情の認知・言語的理解や感情制御方略が関連し、感情中立を保つ可能性が考えられる。

キーワード: 心身相関, 感情中立, 感情制御, 感情制御困難性, Psychobiological Inhibition Model

中高年の運動習慣維持に影響を与える心理的要因の検討

○竹内 慎司¹⁾, 中山 和久²⁾, 森田 理仁²⁾

1) 人間総合科学大学大学院 人間総合科学研究科 心身健康科学専攻 博士後期課程

2) 人間総合科学大学大学院

【目的】日本は長寿社会である一方、健康寿命と寿命の乖離が指摘されており、健康寿命延伸には運動習慣が不可欠とされる。中高年期には加齢に伴う体力・筋力の低下が始まるため、運動習慣の形成や維持を目的とした介入が重要となる。行動変容を目的とした介入は心理学的理論が基盤となっており、心理的要因が行動変容の先行指標として示唆されている。そこで本研究では、運動習慣維持に関わる心理的要因を系統的に抽出し、介入効果測定に必要な心理尺度の選定を行うことを目的とした。

【方法】2010年から2024年に発表された日本語および英語の総説論文を、Google Scholar およびPubMedで「身体活動介入」「運動習慣」「行動変容理論」をキーワードに検索し、行動変容理論の名称と関連する心理的要因を整理した。さらに、これらに基づくシステマティックレビューやメタアナリシスを追加検索し、心理的要因と介入効果との関連を考察した。

【結果】身体活動促進に用いられる理論として、社会的認知理論、健康行動プロセスアプローチ、自己決定理論などが抽出され、自己効力感や動機づけが行動変容に関連する心理的要因として示唆された。特に維持自己効力感と内発的動機づけは運動習慣の維持に寄与すると報告され、情動的判断も身体活動との関連が自己効力感と同程度であることが示された。

【考察】本研究では、複数の理論モデルから維持自己効力感や内発的動機づけが運動習慣維持において重要な要因として抽出されたが、これは行動変容の維持に関して構成要素を明らかにした先行研究とも整合する結果であった。今後は中高年を対象とした介入研究で、情動的判断を含めたこれらの要因を測定し、その効果の検証を進める必要がある。

【結論】文献レビューにより、運動習慣維持の心理的要因と測定尺度の選定が、今後の身体活動介入研究において効果を正しく評価するうえで重要であることが明らかになった。

キーワード：心身健康科学、運動習慣、自己効力感、内発的動機づけ、情動的判断

簡易宿泊所等居住者のストレスと腸内細菌叢の関連

○横内 みのり¹⁾, 井上 紗奈²⁾, 藤田 益伸²⁾, 鈴木 はる江²⁾, 矢島 孔明²⁾

1) 人間総合科学大学大学院 人間総合科学研究科

2) 人間総合科学大学大学院

【目的】

路上生活者や簡易宿泊施設で生活している人にとって、環境的要因として慢性的なストレスが健康に影響すると考えられる。本研究では、対象者の生活環境における心身のストレス反応および腸内細菌叢の関連性を明らかにすることを目的とした。

【方法】

対象地域における簡易宿泊施設で暮らす9名と路上生活者1名の、男性10名（43～79歳、平均値66.7歳、標準偏差±11.1歳）を対象者とした。調査項目として、血圧測定、腸内細菌叢検査、およびストレスについての質問紙調査である心理的ストレス反応測定尺度（SRS-18）、抑うつ状態自己評価尺度（CES-D）を実施した。また、ストレス指標高低群2群の腸内細菌種分布の差の程度について効果量を求めた。

【結果】

心理的ストレスと拡張期血圧（ $r=0.79$ ）および心理的ストレスと抑うつ性自己評価得点（ $r=0.73$ ）について、強い正の相関が認められた。心理的ストレスの下位項目となる不機嫌・怒りと抑うつ性自己評価の合計得点にも、強い正の相関（ $r=0.80$ ）が認められた。拡張期血圧およびSRS-18得点高低群において、複数の腸内細菌群に中～大程度の効果量が認められた。

【考察】

心理的ストレスと末梢血管抵抗に由来する拡張期血圧との強い正の相関関係から、ストレス性の高血圧のリスクがあると考えられる。また、ストレス特有の腸内細菌群が示唆され不機嫌・怒りの少ない環境と食環境を整えることにより、対象者の心身の健康への可能性の手がかりを得た。このことから、心身の健康へ向けた、からだ・こころ・環境社会を踏まえた総合的な支援をしていくことが望ましいと考える。

【結論】

本研究では、不機嫌・怒りによる心理的ストレスと高血圧、うつ状態との関係性が明らかとなった。また、ストレスにおける参加者ごとの腸内細菌叢のパターンから、個々人に対する心身と環境の支援が必要であることが示唆された。

倫理審査申請承認機関：人間総合科学大学（第672号）

キーワード：心身健康科学，生活環境，血圧，抑うつ，腸内細菌叢

看護師が抱える共感疲労と心身の健康

○齋藤 真澄¹⁾, 井上 紗奈²⁾, 森田 理仁²⁾, 藤田 益伸²⁾

1) 人間総合科学大学大学院 人間総合科学研究科 心身健康科学専攻 修士課程

2) 人間総合科学大学大学院

【目的】

共感は、看護師にとって重要なスキルだが、度が過ぎれば、かえって共感疲労を引き起こす。共感疲労のこころとからだを繋ぐメカニズムを理解し、共感疲労を適切に取り扱うことは、看護師自身の健康管理に極めて重要である。本研究は、看護師が経験する共感疲労がどのように心身に影響しているか、文献研究をもとに考察することを目的とする。

【方法】

医学中央雑誌 Web サイトにて「共感疲労」「看護師」を含むキーワードで検索し、抽出された 30 件の原著論文の中から、看護師の共感疲労を扱った 18 件の原著論文について、概略をまとめ考察した。

【結果】

文献を研究の内容に沿って分類した結果、「今後の研究の方向性および動向の研究」「概念・構造に関する研究」「共感疲労を加重・軽減する要因」「心身への影響」の 4 つに分類された。

共感疲労は、被援助者の苦痛や苦悩に継続的に共感することで発生し、不眠をはじめとした身体症状や罪悪感や無力感などの心理症状を引き起こす。看護師は共感疲労により「虚無の体験」「心身の疲労」「人間関係における否定的な影響」「離職」を経験していた。一方で、看護師自身が陥りやすい感情の傾向を知り、対処方法を持つことで共感疲労に適応して自己の精神的な成長に寄与する側面もみられた。

【考察】

看護師の共感疲労は、患者への共感を感じる経験から「こころ」に罪悪感や無力感、絶望感などを抱え色々な不調が「からだ」に影響する。共感疲労を軽減するには、職業的アイデンティティの形成の促進や看護師のメンタルヘルスへの配慮や環境の整備、ストレス軽減に向けた対策が求められる。

【結論】

共感疲労には加重要因と軽減要因があり、看護師の精神的成長を促し自己の成長を促進させる側面を持つ。共感疲労を好転的なことと捉えるには、緩衝要因となる社会的サポートや環境の整備と心理的支援体制の整備を行う必要がある。

キーワード：心身健康科学，共感疲労，看護師

わが国の高年出産女性に対する支援の現状と課題

○渡邊 さか江^{1,2)}, 吉田 浩子³⁾, 小岩 信義³⁾, 中山 和久³⁾

1) 人間総合科学大学大学院 人間総合科学研究科 心身健康科学専攻 修士課程

2) 上福岡高等看護学院 3) 人間総合科学大学大学院

【目的】

本研究は、高年出産後の女性の妊娠から出産、その後の育児に関する語りを研究論文から抽出、「からだ」「こころ」「社会」の視点から整理し、必要な支援を「自助（自分で備えること）」「共助（家族や地域の身近な人が支えること）」「公助（公共の支援のこと）」の3つの観点から考察することを目的とした。

【方法】

2023年5月18日に医学中央雑誌 web を用いて、高年出産をテーマとする日本語の原著論文174件を抽出した（検索式「(高年出産 or 高齢出産) and (産後 or 産褥 or 産後管理)」not (助産師 or 実習)）。その中から子育て中の高年出産女性の回想法による語りが明記された10件を抽出し、得られた418件の語りをKJ法を用いて整理した。

【結果】

語りを整理した結果、高年出産女性の現状を示す「出産前後の状況」「出産前後の気持ち」「社会との関わり」の3つの概念枠組みが抽出された。いずれも肯定あるいは否定のどちらかの文脈で語られ、出産年齢は、各文脈において生じた事象に対する価値判断の「理由」として用いられていた。産後の身体の回復遅延と休息の不足は、主として否定的文脈で語られ、出産年齢に対する否定的な認識や育児不安、困難感、支援の不足への言及につながっていた。

【考察】

高年出産に起因する「からだ」と「こころ」の回復遅延等を背景とする、妊娠、出産、子育てのそれぞれの場面における否定的言説から、「自助」「共助」「公助」が適切に機能しないことが心身のストレスを増大させ、そこから生じる自己否定感や育児不安がさらにストレスを増大させる悪循環につながると推察した。

【結論】

高年出産女性に関わる専門職者は、身体の回復遅延が自己否定感や子育て不安につながることを理解し、「こころ」と「からだ」を統合的に捉えた「自助」「共助」「公助」の積極的促進を妊娠期から心掛ける必要がある。

キーワード：高年出産，産後，支援，心身相関



日本心身健康科学会 事務局
人間総合科学大学 人間総合科学 心身健康科学研究所内
〒339-8539 埼玉県さいたま市岩槻区馬込 1288
TEL : 048-749-6111 FAX : 048-749-6110
E-Mail : jshas@human.ac.jp URL : <https://jshas.human.ac.jp>