

令和 2 年 6 月 11 日現在

機関番号：37502

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2016～2019

課題番号：16K04412

研究課題名(和文)生活習慣を改善させる臨床心理学的介入は心理生物学的ストレス反応の軽減に寄与する

研究課題名(英文)Clinical psychological intervention to improve lifestyle contributes to the reduction of psychobiological stress response.

研究代表者

矢島 潤平(YAJIMA, Jumpei)

別府大学・文学部・教授

研究者番号：30342421

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,500,000円

研究成果の概要(和文)：(研究1)フィールド調査の結果から、望ましい生活習慣を実施している個人ほど健康状態が良好であるとともに対人コミュニケーションスキルを持ち合わせていることを示唆している。(研究2)フィールド-実験研究の結果から、望ましい生活習慣を実施している個人は、ストレスからの解放を認知しているのに対して、望ましくない生活習慣を実施している個人はストレス反応を維持していた。(研究3)介入実践研究によって、望ましくない睡眠習慣を行っている個人が、睡眠等の自身の状態に日々向き合うことで、生活習慣に対する認知の変容を促し、睡眠習慣の改善及び主観的ストレス反応の軽減の可能性を示唆している。

研究成果の学術的意義や社会的意義

(1)望ましい生活習慣を実施している個人の背景を明確化(睡眠時間7-8時間、運動習慣がある、健康知識を持っている等)したことで、健康の維持増進の目標設定を明確化でき社会的意義がある。(2)望ましい生活習慣を実施している個人ほど、日常場面での健康状態が良好であるとともに、ストレス場面に遭遇してもその反応を軽減させかつ回復が早いことを主観的指標及びバイオマーカーから明らかにした研究は少なく意義が大きいと考える。(3)望ましい生活習慣を実施していない個人への睡眠習慣への介入が一定の効果を示したことは、生活習慣の改善策を国民に向けて提供することができ意義がある。

研究成果の概要(英文)：(Study 1) The results of the field survey suggest that the group with a healthy lifestyle has better health and interpersonal communication skills. (Study 2) The field-experimental results show that the group with a healthy lifestyle recognizes their release from stress, while the group with a non-healthy lifestyle remains stressed. (Study3) The results of an intervention study suggest that the group with a non-healthy lifestyle can promote a change of cognition towards a more healthy lifestyle by checking their sleep state every day, as this will improve their sleeping habits.

研究分野：臨床心理学

キーワード：望ましい生活習慣 フィールド-実験研究 介入実践研究 心理教育 起床時コルチゾール反応 セルフ  
モニタリング学習 健康状態 指細小動脈拡張能検査

科研費による研究は、研究者の自覚と責任において実施するものです。そのため、研究の実施や研究成果の公表等については、国の要請等に基づくものではなく、その研究成果に関する見解や責任は、研究者個人に帰属されます。

## 様式 C - 19、F - 19 - 1、Z - 19 (共通)

### 1. 研究開始当初の背景

臨床心理学や健康心理学の分野では、生活習慣の改善を目的とした研究が行われ、特に疾病罹患率や疾患予備軍に対する健康教育や健康指導に重きが置かれている。例えば、生活習慣を改善することで、疾病のリスクが下がる、生活満足度が上昇する等の知見を得られている (Takeuchi ら, 2010)。しかしながら、医療・保健分野を中心に、疫学研究や実践介入研究の知見は蓄積されているが、心理学的視点を加味した介入実践の報告は少なく、実証的解明は明確でない。国外でも、欧米を中心に生活習慣の改善プログラムが実施され心身の健康との関連性について、フィールド介入研究は行われているが、質問紙による研究が中心でバイオマーカーを用いた検討はほとんど行われていない。実験室研究も、生活習慣の状況と急性場面でのストレス反応性との関連性について十分に解明されておらず生態学的妥当性も低いのが実態である。加えて、従来の介入研究では、行動変容、運動や食習慣の指導を目標設定にしたものが多く、臨床心理学的視点を取り入れた実践報告は少なく、有効性の検証も質問紙調査による相関研究が中心であり、バイオマーカー等から客観的に証明した研究は皆無である。

以上のことから、臨床心理学的介入 (心理教育とワークシートを用いた介入) による生活習慣の改善が現実のストレス場面へ及ぼす影響についての知見はまだ少なく、これらメカニズムを明らかにすることは、今後の健康教育に多くの示唆が得られ、現代社会の健康問題に大いに貢献できる。

研究代表者は、実験室場面での心理生物学的ストレス反応について、唾液を試料としたバイオマーカー (中枢ノルアドレナリン系神経代謝産物 3-methoxy-4-hydroxyphenylglycol, コルチゾール及び分泌型免疫グロブリン A 抗体産生量)、自律神経系反応 (心拍, 血圧, HF 波, LF/HF), 主観的ストレス反応 (ストレス状態質問紙) など多角的なアプローチからストレス負荷時の変動を検証し、学会誌等で発表してきた (矢島ら, 2014)。更に、本研究で実施するフィールド-実験研究モデルを用いて、うつ症状を強く自覚している個人は、s-IgA や free-MHPG のストレスへの反応性が低いこと (矢島ら, 2002) などを報告した。加えて、大学生を対象とした介入実践研究 (ストレス対処行動等の心理教育, ロールプレイを用いた成功体験プログラム (川上・矢島ら, 2015)) を実施し、ストレス反応の軽減, コーピング能力の向上を明らかにした。これら研究を推進していく中で、生活習慣の改善がストレス反応の低減やストレス負荷からの回復により効果があるのではないかという課題が浮かびあがってきた。

### 2. 研究の目的

本研究は、臨床心理学的介入による生活習慣の改善と心理生物学的ストレス反応の軽減との関連性を、フィールド調査、実験室実験及び介入実践研究を用いて検証することを目的とした。

**研究 1:** 生活習慣の状況と心理社会的要因、健康状態、バイオマーカーとの関連性

生活習慣の状況と心理社会的要因、ストレスや健康の自覚との関連性について横断的にフィールド調査研究を行う。生活習慣の状況と日常生活場面における中枢 NA 神経系、免疫系、内分泌系の機能に及ぼす影響についてバイオマーカーとの関連性からそのメカニズムを解明する。この研究成果から望ましい生活習慣 (睡眠時間が 7-8 時間、運動習慣を持っている、喫煙しない、毎日朝食を摂っている等の適切な生活習慣を実施しているに加えストレスの自覚が少ないなど) を同定し、研究 2 の対象者選抜の基準とする。

**研究 2:** 生活習慣に基づいたフィールド-実験研究の実施

望ましい生活習慣を実施している個人と実施していない個人を抽出し、実験室でのストレス負荷実験による心理生物学的ストレス反応を検証する。ストレス課題としてスピーチ課題と暗算課題を採用し、統制条件とのカウンターバランスにより実施する。バイオマーカー等による心理生物学的ストレス反応の違いから、ストレスに対する生活習慣の影響を解明する。

**研究 3:** 臨床心理学的実践介入による生活習慣の改善の効果検証

生活習慣の改善を目的とした臨床心理学的介入を行う。その間 2 週間に 1 回の頻度でフィードバック面接を行う介入群と面接を行わない対照群に無作為に振り分ける。介入期間終了 3 ヶ月後のフォローアップも踏まえて効果検証を行う。効果検証は、質問紙調査とバイオマーカーの変化及び介入前後にストレス負荷実験を実施し心理生物学的ストレス反応の差異を検証する。

### 3. 研究の方法

#### (研究 1) フィールド調査

大学生 108 名を対象に集団法にて、生活習慣 (睡眠、運動、食習慣、嗜好品の摂取等) の状況 (日本語版健康関連行動調査) と心理社会的要因 (日本語版主観的幸福感尺度、心理的ストレス反応尺度 (PANAS), UCLA 孤独感尺度、精神健康調査票 (GHQ-28) 及びうつ尺度 (CES-D, BDI)) を実施した。加えて一部の対象者には起床時、起床 30 分後及び就寝時の唾液を平日と休日の 2 回採取してもらうとともに、気分や健康状態を記録日誌に記入してもらった。唾液からコルチゾールを測定し、質問紙との相関分析を行った。

#### (研究 2) フィールド-実験研究

フィールド調査によって大学生を対象に生活習慣に関する質問紙を実施し、研究 1 の基準に基づいて望ましい生活習慣を実施している個人と実施していない個人を抽出し実験参加者とした。実験は 10 分間の順応期 (安静にしてもらう) 後、5 分間のスピーチ課題 (課題期 1)、5 分間

の暗算課題（課題期 2）及び 30 分間の回復期（順応期と同条件）にて実施した。実験中、心拍数と副交感神経（HF 成分）及び交感神経（LF/HF）を非観血的に連続測定した。課題前後と回復期後に日本語版ストレス状態質問紙にて主観的ストレス反応を測定した。

（研究 3）介入実践研究

仕事従事者 97 名（男 45 名，女 52 名， $32.9 \pm 10.5$  歳）を対象とした。介入群はピッツバーグ睡眠質問票（PSQI）カットオフ値を上回る 39 名（男 17，女 22， $32.8 \pm 10.1$  歳），統制群は 58 名（男 28，女 30， $32.9 \pm 10.8$  歳）とした。両群に睡眠等の生活習慣に関する心理教育を実施した後，介入群には，1 か月間の介入プログラム（1 日の振り返りをスマートフォンにて回答，毎日勤務時間中にラジオ体操）を行ってもらった。統制群は普段通りの生活を継続してもらった。介入前後で，血管内皮機能と血管弾力性（FSIL），起床時コルチゾール反応，PSQI，平均睡眠時間，職業性簡易ストレス調査票，コーピング特性簡易尺度，精神健康調査票，特性シャイネス尺度を測定した。

4. 研究成果

（研究 1）

望ましい生活習慣を実施している個人（睡眠時間 7-8 時間，運動習慣がある，過度な飲酒がない，喫煙していない，健康行動を実践している，健康知識を持っている等）は，ソーシャルサポートが高く，ストレス反応や抑うつ得点が低いことが示された。加えて，孤独感が低く，対人場面における自信のなさや緊張，消極性が低かった。過去の知見と同様に望ましい生活習慣を実施している個人ほど健康状態が良好であるとともに対人コミュニケーションスキルを持ち合わせていることを示唆している。

望ましい生活習慣を実施している個人は，平日で起床時コルチゾール反応が認められたのに対して休日では認められなかった。すなわち，平日と休日で HPA 系の切り替えが適切にな

されているアロスタシス反応を有していることが示唆される。一方，望ましい生活習慣を実施していない個人は，平日，休日ともに起床時コルチゾール反応が認められた。すなわち休息すべき休日でも HAP 系の機能亢進が生じているアロスタティック負荷状態であることが示唆された。

表 1 にコルチゾールと各質問紙との相関分析を示した。睡眠障害の程度と AUC 及び起床時コルチゾール反応とうつ傾向との間に負の相関を示した。この結果は，心理社会的ストレスと睡眠不良との関連性や慢性ストレス状態によるコルチゾール分泌濃度の低下を支持しており，睡眠障害の悪化もしくは緩和されない状態が続くと，慢性ストレス状態や慢性疲労状態に移行する可能性を示唆している。

（研究 2）フィールド-実験研究

望ましい生活習慣を実施している個人ほど，ストレス負荷中の HF 成分（図 2）の下降を抑制し，回復期において心拍数と HF 成分の順応期の水準に戻る回復性が早かった。すなわち，日常での生活習慣が心理生物学的ストレス反応の動態と関連することを示唆している。特に回復の早さは，望ましい生活習慣を実施している個人の急性ストレスに対する適応反応を示しており，ストレス課題終了後の認知に影響している可能性を示唆している。すなわち，望ましい生活習慣を実施している個人は，ストレスからの解放を認知しているのに対して，望ましくない生活習慣を実施している個人はストレス反応を維持したままであることを示唆している。以上の報告は，個人の主観的評価が急性ストレス条件下での心拍数，HF 成分に影響することを示唆している。

表1 コルチゾールと心理的要因との相関

	起床時コルチゾール反応(CAR)	総分泌量 (AUC)
生活習慣		
平均睡眠時間	-0.134	0.147
ピッツバーグ	0.115	-0.192†
食事回数	-0.155	0.007
運動時間(週)	-0.096	-0.04
主観的幸福感	-0.108	-0.045
PANAS		
ポジティブ感情	0.003	-0.112
ネガティブ感情	0.058	-0.059
UCLA	0.053	-0.021
GHQ-28		
身体的症状	-0.032	0.058
不安と不眠	0.067	-0.038
社会的活動障害	0.037	-0.007
うつ傾向	-0.199†	0.081
CES-D	0.008	0.027

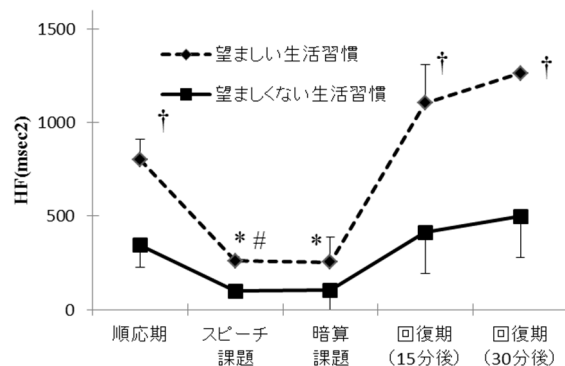


図 2 HF 成分の変化

(研究3)

統制群では、介入前後で有意な変化は認められなかった。介入群では、FSILの硬さと就寝前コルチゾールが介入前に比べ有意な傾向で上昇した。加えて、PSQI、不安と不眠及び行動消極性が有意に低下し、平均睡眠時間、職業ストレスの仕事の裁量度及び感情緊張が有意に上昇した(表3)。介入群におけるFSILの悪化及び就寝前コルチゾールの上昇は、介入プログラムが一時的な負荷因子となり、弾力性の低下とストレス上昇を招いた可能性が示唆された。生活習慣の指標において、平均睡眠時間、PSQIでの改善が認められた。本介入は、睡眠に特化しており、対象者が自身の状態や問題に向き合うことを目的としたものである。従って、対象者がそれぞれ睡眠等の問題に向き合った結果、その状態を改善しようとする態度に変容したことを示している。以上の結果から、望ましくない睡眠習慣を行っている個人が、睡眠等の自身の状態に日々向き合うことで、生活習慣に対する認知の変容を促し、睡眠習慣の改善及び主観的ストレス反応の軽減の可能性を示唆している。

表3 介入前後の変化

		介入前	介入後	F
血管弾力性 (FSIL)	介入群	48.5	52.4	3.5†
	統制群	49.8	49.8	
就寝前コルチゾール	介入群	2.1	3.7	9.2*
	統制群	1.6	2.6	
平均睡眠時間	介入群	5.8	6.0	4.5*
	統制群	6.4	6.3	
PSQI	介入群	7.9	6.6	6.4*
	統制群	6.4	6.3	
不安と不眠	介入群	4.2	3.4	16.0**
	統制群	1.1	1.8	
行動消極性	介入群	18.0	17.5	4.1*
	統制群	16.1	16.6	
仕事の裁量度	介入群	2.9	3.2	8.9**
	統制群	3.7	3.4	

## 5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計14件（うち査読付論文 11件 / うち国際共著 0件 / うちオープンアクセス 1件）

1. 著者名 矢島潤平	4. 巻 33
2. 論文標題 災害発生後の支援者支援における心理職の役割	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 ストレス科学	6. 最初と最後の頁 322-330
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -
1. 著者名 米田健一郎, 津田 彰, 堀内 聡, 三原健吾, 岡村尚昌, 田中芳幸, 伏島あゆみ, 松田英子, 津田茂子, 矢島潤平	4. 巻 57
2. 論文標題 ストレスおよび心身の健康の関連	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 行動科学	6. 最初と最後の頁 115-122
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -
1. 著者名 米田健一郎, 津田 彰, 堀内 聡, 伏島あゆみ, 三原健吾, 田中芳幸, 岡村尚昌, 松田英子, 津田茂子, 内村直尚, 矢島潤平, 金原さと子	4. 巻 15
2. 論文標題 Stress Mindset Measure邦訳版の信頼性と妥当性の検討	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 ストレスマネジメント研究	6. 最初と最後の頁 34-40
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -
1. 著者名 川崎 隆, 石川須美子, 小野貴美子, 矢島潤平, 斉藤美由紀	4. 巻 Special
2. 論文標題 「心理実習」「心理実践実習」の実際 別府大学大学院文学研究科の場合 日本公認心理師養成機関連盟（編集）	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 こころの科学	6. 最初と最後の頁 113-124
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 三原健吾, 岡村尚昌, 矢島潤平, 津田 彰	4. 巻 24
2. 論文標題 大学生における精神神経内分泌免疫系反応と主観的健康感に対するeudaimonic well-beingとhedonic well-beingの分化的関連性	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 行動医学研究	6. 最初と最後の頁 84-95
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 矢島潤平, 佐藤晋治, 飯田法子, 小野貴美子	4. 巻 14
2. 論文標題 災害発生時における心理職のロジスティクス業務	5. 発行年 2018年
3. 雑誌名 ストレスマネジメント研究	6. 最初と最後の頁 31-38
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 Tayama J., Saigo T., Ogawa S., Takeoka A., Hamaguchi T., Inoue K., Okamura H., Yajima J., Matsudaira K., Fukudo S., Shirabe S.	4. 巻 30
2. 論文標題 Effect of attention bias modification on event-related potentials in patients with irritable bowel syndrome: A preliminary brain function and psycho-behavioral study	5. 発行年 2018年
3. 雑誌名 Neurogastroenterology & Motility	6. 最初と最後の頁 e13402 ~ e13402
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) <a href="https://doi.org/10.1111/nmo.13402">https://doi.org/10.1111/nmo.13402</a>	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 TAYAMA, J., OGAWA, S., NAKAYA, N., SONE, T., HAMAGUCHI, T., TAKEOKA, A., HAMAZAKI, K., OKAMURA, H., YAJIMA, J., KOBAYASHI, M., HAYASHIDA, M., SHIRABE, S.	4. 巻 245
2. 論文標題 Omega-3 polyunsaturated fatty acids and psychological intervention for workers with mild to moderate depression: A double-blind randomized controlled trial.	5. 発行年 2018年
3. 雑誌名 Journal of Affective Disorders	6. 最初と最後の頁 364 - 370
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.1016/j.jad.2018.11.039. Epub 2018 Nov 6.	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 米田健太郎, 津田 彰, 堀内 聡, 三原健吾, 岡村尚昌, 田中芳幸, 伏島あゆみ, 松田英子, 津田茂子, 矢島潤平	4. 巻 57
2. 論文標題 ポジティブ志向, ストレスおよび心身の健康の関連	5. 発行年 2018年
3. 雑誌名 行動科学	6. 最初と最後の頁 115 - 122
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 Ohara Kazuaki, Misaizu Akane, Kaneko Yuji, Fukuda Takafumi, Miyake Mika, Miura Yutaka, Okamura Hisayoshi, Yajima Jumpei, Tsuda Akira	4. 巻 11
2. 論文標題 -Eudesmol, an Oxygenized Sesquiterpene, Reduces the Increase in Saliva 3-Methoxy-4-Hydroxyphenylglycol After the "Trier Social Stress Test" in Healthy Humans: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Cross-Over Study	5. 発行年 2018年
3. 雑誌名 Nutrients	6. 最初と最後の頁 9~9
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) <a href="https://doi.org/10.3390/nu11010009">https://doi.org/10.3390/nu11010009</a>	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 矢島潤平, 津田 彰, 三原健吾	4. 巻 30
2. 論文標題 健康補助食品の現状と健康心理学の研究法を用いたアプローチ	5. 発行年 2017年
3. 雑誌名 Journal of Health Psychology Research	6. 最初と最後の頁 237-241
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) <a href="https://doi.org/10.11560/jhpr.160113066">https://doi.org/10.11560/jhpr.160113066</a>	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 川口恭輔, 内田直人, 小谷 恵, 三原健吾, 岡村尚昌, 矢島潤平, 津田彰	4. 巻 30
2. 論文標題 発酵乳の香りが自律神経活動および心理面に及ぼす影響	5. 発行年 2017年
3. 雑誌名 Journal of Health Psychology Research	6. 最初と最後の頁 251-257
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) <a href="https://doi.org/10.11560/jhpr.160113067">https://doi.org/10.11560/jhpr.160113067</a>	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 稗田真由美, 宇都宮隆史, 矢島潤平, 大嶋美登子	4. 巻 12-13
2. 論文標題 不妊クリニックにおけるセックスレス夫婦の初診時の生活充実感と夫婦関係コーピング方略について	5. 発行年 2017年
3. 雑誌名 別府大学臨床心理研究	6. 最初と最後の頁 2-7
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 矢島潤平	4. 巻 -
2. 論文標題 ハーブ茶摂取におけるストレス緩和効果の検証：実験室パラダイムを用いて	5. 発行年 2016年
3. 雑誌名 たばこ総合研究センター助成研究報告	6. 最初と最後の頁 24-48
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスとしている (また、その予定である)	国際共著 -

〔学会発表〕 計34件 (うち招待講演 12件 / うち国際学会 7件)

1. 発表者名 伊藤秀海, 矢島潤平, 田中豪一:
2. 発表標題 職業ストレスと心理生理学的因子との関連性 指細小動脈拡張能検査を用いたプロセスモデル検証
3. 学会等名 日本ストレスマネジメント学会第18回大会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 小田菜央, 伊藤秀海, 矢島潤平
2. 発表標題 大学生の一次性サイコパシーに影響を及ぼす心理的要因の検証
3. 学会等名 日本健康心理学会第32回大会
4. 発表年 2019年



1. 発表者名 伊藤秀海, 小田菜央, 矢島潤平, 田中豪一
2. 発表標題 福祉職員に対するストレス改善を目的とした介入プログラムの心理生理学的効果
3. 学会等名 日本健康心理学会第32回大会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 矢島潤平
2. 発表標題 健康と病気への生物心理社会モデルに基づいた多様な健康心理学的研究
3. 学会等名 日本健康心理学会第32回大会 (招待講演)
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 矢島潤平
2. 発表標題 県士会における受援のマネジメント：熊本地震他の経験から学ぶ，災害心理支援活動の方向性の共有と今後の課題」～心理職として 災害支援に携わるために～
3. 学会等名 日本臨床心理士会災害支援研修会 (招待講演)
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 小田菜央, 伊藤秀海, 矢島潤平
2. 発表標題 二次性サイコパシーと心理的要因との関連性
3. 学会等名 日本精神衛生学会第35回大会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 矢島潤平
2. 発表標題 大分県臨床心理士会の被災者支援
3. 学会等名 日本精神衛生学会第35回大会（招待講演）
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 伊藤秀海，小田菜央，矢島潤平
2. 発表標題 1か月間のセルフモニタリング介入が睡眠に及ぼす影響-福祉施設職員への介入効果-
3. 学会等名 日本精神衛生学会第35回大会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 矢島潤平，斉藤美由紀
2. 発表標題 熊本・大分地震及び九州北部豪雨災害における大分県臨床心理士会の活動報告と課題
3. 学会等名 第17回日本トラウマティックストレス学会（招待講演）
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 矢島潤平
2. 発表標題 アディクションとトラウマの関連を基礎研究から実践活動で考える
3. 学会等名 第17回日本トラウマティックストレス学会
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 木村さゆり, 矢島潤平
2. 発表標題 大学生の自己理解促進に風景構成法は有効か?
3. 学会等名 第17回日本ストレスマネジメント学会
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 豊田幸恵, 矢島潤平
2. 発表標題 アロマセラピーによるストレス緩和効果の検証 ストレスマネジメント研究からのアプローチ
3. 学会等名 第17回日本ストレスマネジメント学会
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 矢島潤平
2. 発表標題 災害時のストレスケア - 熊本大分地震での緊急支援活動から
3. 学会等名 第34回日本ストレス学会学術総会 (招待講演)
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 矢島潤平
2. 発表標題 自然災害後のトラウマティック・ストレス-九州での経験から-
3. 学会等名 惨事ストレスと災害の研究会 (招待講演)
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 矢島潤平
2. 発表標題 支援者支援-私たちに何ができるのか大分県で発生した災害に対するロジスティクス業務から検討
3. 学会等名 愛知県臨床心理士会災害支援研修会（招待講演）
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 矢島潤平
2. 発表標題 新時代における「キュウリンシン」を模索する-養成機関の立場から-
3. 学会等名 九州臨床心理学会第47回長崎大会（招待講演）
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 矢島潤平，飯田法子，佐藤晋治
2. 発表標題 熊本・大分地震における大分県での実践活動ならびにロジスティクス業務
3. 学会等名 日本心理学会第81回大会（招待講演）
4. 発表年 2017年

1. 発表者名 山平友里菜，矢島潤平
2. 発表標題 コミュニケーションゲームによるパーソナルスペースと対人的自己効力感の変化及関連性
3. 学会等名 日本心理学会第81回大会
4. 発表年 2017年

1. 発表者名 堀内 聡, 中嶋道子, 青木俊太郎, 矢島潤平
2. 発表標題 強み活用感および強み認識と主観的ウェルビーイングの関連：強みの多さの調整効果に注目して
3. 学会等名 日本心理学会第81回大会
4. 発表年 2017年

1. 発表者名 矢島潤平
2. 発表標題 大学生を対象とした集団凝集性を活用したグループ介入による心理学的変化の検証
3. 学会等名 第33回日本ストレス学会学術大会
4. 発表年 2017年

1. 発表者名 矢島潤平, 外山浩之
2. 発表標題 熊本・大分地震における大分県での実践活動ならびに児童生徒への心理的影響
3. 学会等名 日本精神障害者リハビリテーション学会第25回久留米大会（招待講演）
4. 発表年 2017年

1. 発表者名 矢島潤平, 小野貴美子, 飯田法子, 佐藤晋治
2. 発表標題 災害支援における資金調達と支援者支援
3. 学会等名 日本心理臨床学会第36回大会
4. 発表年 2017年

1. 発表者名 YAJIMA, Jumpei, TOYAMA, Hiroyuki
2. 発表標題 The relationship between subjective well-being and psychobiological stress response to mental stress testing
3. 学会等名 the First Southeast Asia Regional Conference of Psychology (招待講演) (国際学会)
4. 発表年 2017年

1. 発表者名 田山 淳, 小川さやか, 武岡敦之, 西郷達雄, 濱口豊太, 岡村尚昌, 矢島潤平, 中谷直樹, 曾根稔雅, 林田雅希, 調 漸
2. 発表標題 軽度・中程度のうつへの 3系脂肪酸の効果-二重盲検無作為化比較試験による検討-
3. 学会等名 第24回日本行動医学会学術大会
4. 発表年 2017年

1. 発表者名 矢島潤平
2. 発表標題 熊本・大分地震における大分県臨床心理士会の実践活動ならびに連携
3. 学会等名 九州臨床心理学会第46回大会 (招待講演)
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 矢島潤平, 麻生真白, 川上真央, 蓑毛里紗
2. 発表標題 ハーブ茶摂取による心理生物学的ストレス反応の軽減効果
3. 学会等名 第34回日本生理心理学会
4. 発表年 2016年

1. 発表者名 Yajima, J., Okamura, H., Toyama, H.
2. 発表標題 Relationship Between the Psychobiological Stress Response and Exercise Habits
3. 学会等名 31st International Congress of Psychology (国際学会)
4. 発表年 2016年

1. 発表者名 Hieda, M., Yajima, J., Oshima, M.
2. 発表標題 Satisfaction with Daily Life and Coping in the Couple Relationships of Sexless Couples (SLCs) at First Visit to an Infertility Clinic
3. 学会等名 31st International Congress of Psychology (国際学会)
4. 発表年 2016年

1. 発表者名 Kawaguchi, K.; Uchida, N., Mihara, K., Yajima, J., Okamura, H., Tsuda, A.
2. 発表標題 Relaxant effect of the odor of milk fermented with lactic acid bacteria and yeast
3. 学会等名 31st International Congress of Psychology (国際学会)
4. 発表年 2016年

1. 発表者名 松田清香, 矢島潤平
2. 発表標題 自己スキーマとレジリエンスの関連性
3. 学会等名 日本ストレスマネジメント学会第15回学術大会
4. 発表年 2016年

1. 発表者名 稲見悠里, 緒方康文, 矢島潤平
2. 発表標題 ハーディネス向上効果プログラムの開発及び構成3要素の相互連携作用の検証
3. 学会等名 日本ストレスマネジメント学会第15回学術大会
4. 発表年 2016年

1. 発表者名 Tayama, J., Saigo, T., Ogawa, S., Yajima, Jほか
2. 発表標題 Attention bias modification for irritable bowel syndrome
3. 学会等名 14th International Congress of Behavioral Medicine (国際学会)
4. 発表年 2016年

1. 発表者名 Yajima, J., Okamura, H., Toyama, H., Inami, Y., Ogata, Y.
2. 発表標題 The relationship between lifestyle and psychobiological stress response to mental stress testing
3. 学会等名 14th International Congress of Behavioral Medicine (国際学会)
4. 発表年 2016年

1. 発表者名 Okamura, H., Tsuda, A. Mihara, K., Yajima, J.
2. 発表標題 The relationshi between body movement during sleep and cortisol awakening response
3. 学会等名 14th International Congress of Behavioral Medicine (国際学会)
4. 発表年 2016年



## 〔図書〕 計2件

1. 著者名 日本健康心理学会（分担執筆）	4. 発行年 2019年
2. 出版社 丸善出版	5. 総ページ数 746
3. 書名 健康心理学事典	

1. 著者名 矢島潤平ほか	4. 発行年 2019年
2. 出版社 技術情報協会	5. 総ページ数 598
3. 書名 ストレス・疲労のセンシングとその評価技術	

## 〔産業財産権〕

## 〔その他〕

矢島研究室 <a href="https://galileo-aloha-lab.jimdosite.com/">https://galileo-aloha-lab.jimdosite.com/</a>
--

## 6. 研究組織

	氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
研究協力者	外山 浩之 (TOYAMA Hiroyuki)	ヘルシンキ大学・教育科学部・研究員	

## 6. 研究組織（つづき）

	氏名 (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
研究協力者	稲見 悠里  (INAMI Yuri)	大分市・公認心理師	矢島研究室大学院生
研究協力者	緒方 康文  (OGATA Yasufumi)	子ども発達センター	矢島研究室大学院生
研究協力者	木村 さゆり  (KIMURA Sayuri)	別府大学臨床心理相談室・相談員	矢島研究室大学院生
研究協力者	山平 友里菜  (YAMAHIRA Yurina)	光の園・臨床心理士	矢島研究室大学院生
研究協力者	豊田 幸恵  (TOYODA Yukie)	明豊高等学校・看護科・教諭	矢島研究室大学院生
研究協力者	伊藤 秀海  (ITO Hidemi)	庄内厚生館・理事	矢島研究室大学院生
研究協力者	小田 菜央  (Oda Nao)	別府大学大学院・文学研究科臨床心理学専攻・修士2年生	矢島研究室大学院生
連携研究者	岡村 尚昌  (OKAMURA Hisayoshi)  (00454918)	久留米大学・高次脳疾患研究所・准教授  (37104)	