YNUの研究力 file No.15

健康を科学する

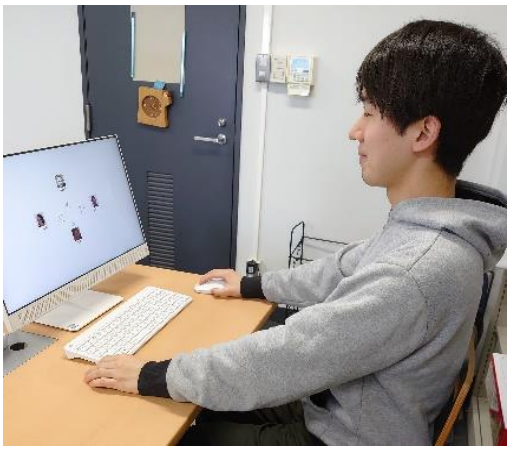
人がより良い生活を送るために

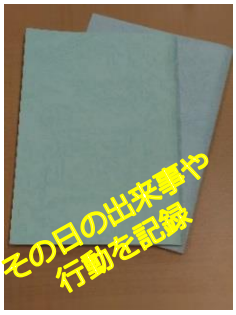
横浜国立大学 教育学部 准教授

髙本 真寛

社会心理学とは…

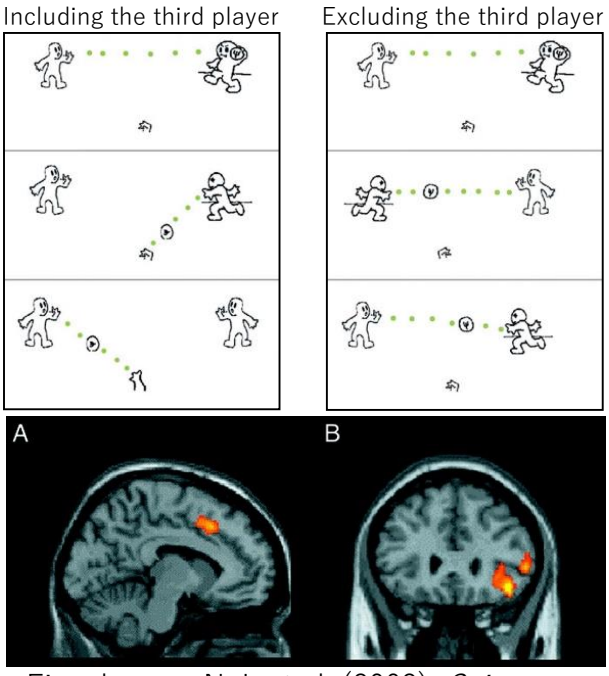
皆さんは「心理学」と聞いてどのような学問であるとイメージするでしょうか。
「心理学とは○○という学問です」と説明するのは難しいですが，あえて端的に言うと「人の行動や心を科学的な手法に基づいて探求する学問」です。その中でも，私が専門とする「社会心理学」は，「個人と個人」や「個人と社会」といった相互に影響しあう関係の在り方を研究対象とする学問です。私自身は，「ストレス」をテーマとして，どのような行動や他者との関わりが健康を維持するために重要であるかを研究しています。





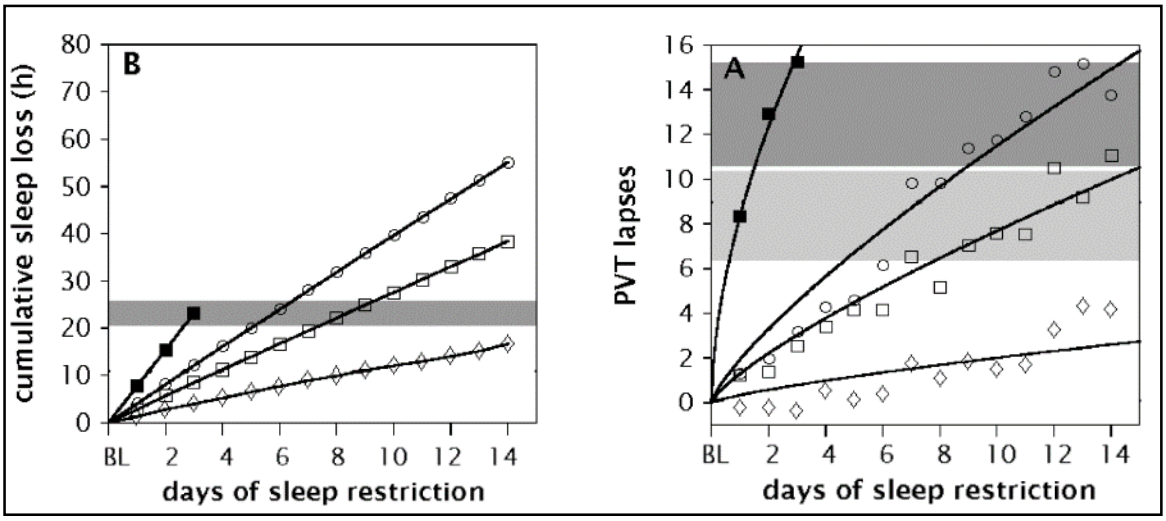
PCなどを利用した実験や質問紙調査，ウエアラブル端末を用いた測定など，様々な方法を利用して研究しています。

身体の「痛い」と心の「痛い」は同じ？



Eisenberger, N. I. et al. (2003). *Science*, *302*, 209-292.
図上：サイバーボール課題
図下：実験実施中の脳の反応(赤い部分が活性化している)

左上図の2つは集団からの仲間はずれの有無を再現したPC課題（サイバーボール課題と言います）です。仲間外れにされる条件(自分にボールが回ってこない)とそうでない条件(自分にボールが回ってくる)を設け，脳の活動部位を調べた実験です。その結果，仲間外れにされた条件では身体的な痛みを経験したときと同じ部位が活性化していました。つまり，「心が痛い」ということが確かに存在することを示唆します。このように，社会心理学では「人と人」「人と社会」の相互作用を様々な観点から捉えた研究が数多く行われています。



Each panel displays group averages for subjects in the 8 h (◇), 6 h (□), and 4 h (○) chronic sleep period conditions across 14 days, and in the 0 h (■) sleep condition across 3 days.

Hans, P. A. et al. (2003). *Sleep*, *26*, 117-126.

睡眠をキーワードとしたWell-Beingの研究

睡眠は生物にとって生きるために不可欠な活動であり，睡眠不足は私たちに様々な悪影響をもたらします。例えば，Hans et al. (2003) は，慢性的な睡眠不足が認知的機能に及ぼす影響を検討しています。2週間にわたってそれぞれ4時間，6時間，8時間の睡眠をとる群と，3日間全く睡眠をとらない群が設けられました。その結果，4時間睡眠を2週間続けた群は，認知課題における誤りの数が3日間全く睡眠をとらなかった群と同水準にまで達しました。

上記のような短時間睡眠の慢性化は「睡眠負債」と呼ばれて関心が高まっています。私は，この睡眠負債とストレスとの関連を検討しています。何が原因で睡眠負債に陥りやすいのか，そして睡眠負債が日常生活にどのようなストレスをもたらすかを検討し，より良い「being well」な生活を送るための手がかりを探る検討を行っています。

この研究に取り組んでいるのは

髙本 真寛 (たかもと まさひろ)

横浜国立大学 教育学部／大学院 教育学研究科 准教授

筑波大学 大学院人間総合科学研究科 博士後期課程修了。博士（心理学）。 (独)労働安全衛生総合研究所を経て現職。
どのような日常生活を送ることが人にとって「being well」なのか，に興味を持ち，研究者を目指しました。研究と同じくらいチョコレートが大好きです。

研究室URL：http://takamotomasahiro.com

本棚
参考図書のご紹介

高校生向け書籍

「ダメ出しの力―職場から友人・知人，夫婦関係まで」（中公新書，繁桝江里）

「人づきあい，なぜ7つの秘訣
―ポジティブ心理学からのヒント」（新世社，相川充）

より詳しく知りたい人は（専門向け）

「先生のためのソーシャルスキル」（サイエンス社，相川充）

「幸福を目指す対人社会心理学―対人コミュニケーションと対人関係の科学」（ナカニシヤ出版，大坊郁夫 [編] ）

「排斥と受容の行動科学―社会と心が作り出す孤立」（サイエンス社，浦光博）

「ポジティブなこころの科学―人と社会のよりよい関わりをめざして」（サイエンス社，堀毛一也）

最近の論文

高本真寛・古村健太郎 (2018). 大学生におけるアルバイト就労と精神的健康および修学との関連　教育心理学研究, 66, 14-27.

Yamauchi, T., Yoshikawa, T., Takamoto, M., Sasaki, T., Matsumoto, S., Kayashima, K., & Takahashi, M. (2017). Overwork-related disorders in Japan: recent trends and development of a national policy to promote preventive measures. Industrial Health, 55, 293-302.