



「ポジティブ神経心理学」を活用した認知症予防

いわはら あきひこ

発達教育学部 心理学科 教授 岩原 昭彦

高齢者のウェルビーイング向上に、新視点の提案

高齢者の健康と幸福にポジティブヘルスを取り入れた実践研究

コメントできる
研究領域ポジティブ
神経心理学

ウェルビーイング

認知症予防

健康心理学

京都女子大学は、教員の研究活動や社会連携など“社会のための女子大学”の姿をお伝えするニュースレターを発信しています。今回は、2024年度より新設の心理共生学部学部長に就任する、心理学科の岩原昭彦教授をご紹介します。

■『ポジティブ神経心理学』の視点から認知症を考える。高齢者のウェルビーイングを高め、予防習慣の継続を狙う。

岩原教授はポジティブ神経心理学と高齢者のウェルビーイングについて研究しています。日本を含め先進国では認知症の発症率が高く、医療・福祉の現場を圧迫しています。認知症の予防に身体的活動・知的活動・社会活動が効果的なのは広く知られていますが、人は予防のためだけに、運動習慣や食生活など生活習慣を簡単に変えることができません。高齢者は、何のために生きて何を目標にするのかを考えることで、気持ちをポジティブにコントロールし、様々な新しい生活習慣を継続することができます。ポジティブ神経心理学では人生に意味を見出すことで、ウェルビーイング(肉体的、精神的、社会的に満たされた状態)が高まると考えられています。欧米のポジティブ神経心理学を導入した認知症の予防の取り組みでは、一定の効果が実証されています。

また、ウェルビーイングは人との繋がりを感じる事でも高まります。人との繋がりは、社会活動を積極的にしなくても感じる事が出来ます。例えば、思い出は一人で経験したこととは限らず、誰かがそこにいた記憶でもあり、社会的つながりを感じられます。また、ポジティブな未来を想像する事にも効果があります。岩原教授は、懐かしむことも、未来を考えることも、ウェルビーイングを向上させると考えています。

■身体と心と社会との関わりを総合的に捉える『バイオサイコソーシャルモデル』を活用した、高齢者の課題の理解と解決。

高齢者の心身の健康や幸福を実現するには多角的な視点からアプローチする必要があります。脳や遺伝や病気そのものにアプローチする健康科学的な視点。思考や感情や性格といった側面から心の問題の改善に努める心理的な視点。文化的な側面や対人関係を考え、福祉制度などの活用と実現を図る社会的な視点。この3つの視点を総合的に捉えることを、バイオサイコソーシャル(生物学・心理学・社会学)モデルといいます。岩原教授は、3つの視点が合わさることで、課題の理解と解決ができると考えています。そして、高齢者が抱えている医学的問題だけでなく心理的・社会的問題も考慮した提案のできる人材の育成を、岩原教授は目指しています。本学では2024年度に心理共生学部を創設します。学生は「養護・健康」「心理」「社会福祉」の3つの視点から、健康や幸福のためのウェルビーイングを総合的に学びます。

■心理・医学・栄養・運動学の分野から高齢者の健康と幸福にアプローチ。健康診査と指導を実施する実践研究。

岩原教授は、京都市東山区と京都市内の地域団体と協力して、地域の高齢者の健康や、幸福を向上していくための実践研究を計画しています。新設される心理共生学部と家政学部が連携し、日本ではあまり進んでいないポジティブヘルスの視点を取り入れた実践実証を試みます。研究には、京都女子大学の6人の教授が参加し、心理・医学・栄養・運動学の分野から高齢者の健康と幸福にアプローチを試みます。またこの研究実践活動は、学生がボランティアとして参加する、人材育成の生きた現場でもあります。2023年9月から研究がスタートしており、2024年2月からは高齢者の健康診査が実施され、2024年4月以降に結果を踏まえた総合的な健康指導を予定しています。

岩原昭彦(いわはら・あきひこ) Profile

<http://gyouseki-db.kyoto-wu.ac.jp/Profiles/6/0000541/profile.html>

略歴 1971年生まれ。2002年名古屋大学博士後期 人間情報情報学研究科単位取得満期退学、博士(心理学/名古屋大学)。和歌山県立医科大学保健看護学部准教授などを経て、2017年4月から京都女子大学発達教育学部心理学科教授。

※2024年度より心理共生学部学部長就任。2023年10月日本学術会議第26期連携会員(専門分野:心理学・教育学、健康・生活科学)に任命。

論文 『主観的な認知機能の低下を測定する尺度開発に関する展望』(共著/2022年/発達教育学研究)

『with & after コロナ時代における認知症予防の在り方』(単著/2022年/日本社会精神医学会雑誌)

著書 『認知症に心理学ができることー医療とケアを向上させるために』(共著/2021年/大学図書出版)

<本件に関する報道関係者の皆様からのお問合せ先>

・京都女子大学入試広報課 北山・堀川・竹縄

TEL: 075-531-7054 FAX: 075-531-7222

・京都女子大学広報デスク(プラザینگ・ボート内) 福嶋・小宮・井上

TEL: 06-4391-7156 FAX: 06-4393-8216

・京都女子大学HP <https://www.kyoto-wu.ac.jp>