

## 第9回国際行動医学会に参加して

松田英子

日本科学財団の研究助成を受けて、国際行動医学会の第9回大会に発表・参加してきた。この学術大会は、2006年11月29日から12月2日まで、タイ・バンコクにて開催され、50カ国以上から900人の以上の研究者が参加した盛大な国際大会であった。医学、看護など医療関係者が多く、臨床心理学者は少数派であった。

私の発表領域は「心理生理的障害と睡眠障害」であったが、このテーマに関心の高さがみられた国は、主催国のタイ、中国、日本とアジア諸国であった。ポスター・セッションで 'Clinical research on the morbidity rate of insomnia and nightmare disorders in Japanese adolescents and adults.' を発表した際も、貴重なコメントを

数々いただいた。研究では、不眠の疑いがみられるのは約4割であり、青年においても、成人においても不眠の深刻さは変わらなかった。また、週に数回以上悪夢を想起するのは約3%であった。今後もこの分野での心理教育と心理治療に貢献する研究を行っていききたい。

折しも大会期間中の11月30日は、世界エイズデーに当たり、東南アジアや南アフリカの公衆衛生のシンポジストが発表し、健康教育の必要性が指摘されていた。さらに最終日には、学術集会が始まる前の早朝6時から会場近くのチャットウィックパークで 'Physical activity and Exercise Program' に参加し、ランニングとエアロビクスに汗し、非常に健康的な大会参加となった。