

第16回 原田和弘さん（国立長寿医療研究センター）

日本心理学会若手の会コラムリレーでは、若手のみなさまに、ご活躍されている領域や普段の生活についてご紹介いただきます。

第16回目は、原田和弘さん（国立長寿医療研究センター）にご執筆いただきました。

私は、運動習慣がどのように作られるのかについて研究しています。

「継続は力なり」とは言いますが、運動は、日記や英会話、早寝早起きなどとともに、つい「三日坊主」になりがちな行動の代表格です。

運動習慣の形成は、本人の気持ちや考え方だけではなく、周りの運動環境や、人間関係、遺伝的要素など様々な要因が複雑に影響している可能性が最近の研究でわかってきました。

しかし、現段階ではまだ、運動習慣を作る確実な方法がわかる段階には至っていません。

運動習慣の形成は、人々の健康や生きがいづくりに貢献する、社会的意義のある研究テーマだと考えています。

多くの心理学者や関連領域の方々と協働して、この研究を盛り上げて行きたいと思っています。

原田和弘さん（Kazuhiro HARADA）

【ご所属】 国立長寿医療研究センター

【ご連絡先】 haradak@ncgg.go.jp

【ホームページ】 <http://www.ncgg.go.jp/cgss/department/cre/>

【その他】 運動習慣の形成に取り組む若手心理学者は非常に限られています。多少なりとも興味をお持ちの方は、是非お気軽にお声かけ下さいますと幸いです。