

## 認定心理士の会から

### 認定心理士（心理調査）とは？

日本心理学会のHPやメール等でもお知らせしているとおり、2021年からすでに認定心理士である皆様にも、「認定心理士（心理調査）」という資格を申請いただけることとなりました。

「認定心理士（心理調査）」とは、認定心理士のなかでも「心理調査に関連する専門科目を履修した認定心理士である」と日本心理学会が認定する資格です。つまり、この資格を持っている人は、調査や実験や観察や面接などの手法を用いて（「心理調査」といっても調査法に限定しているわけではありません）、人の心の仕組みに関するデータを適切に収集・分析し、結果を適切に考察することができるようになるための専門科目を履修した人ということです。

世の中には以前にも増して多数のアンケートが溢れ、マスメディアなどを通して様々なデータとそれについての解釈が流れてきます。しか

し、残念ながら「そんな質問の仕方では本当に正しく事態を捉えられるの？」とか、「それはいったい何を測っているの？」とか、「それは歪んだ解釈でしょ」とか、「都合良くグラフの縦軸を操作してるなあ」などなど、ツッコミどころ満載状態でもあります。今こそ、心理学の研究方法を「きちんと」学んだという方は、「認定心理士（心理調査）」の資格を取得しましょう。そして、この資格のパワーを発揮しましょう。職場で顧客の意見を聞いてみようという話になったなら、適切なアンケート用紙を作成してみてください。町内会やPTAの集まりで何かを決めることになったなら、適切に情報を分析・判断して意思決定をしてみてください。心理学の研究方法を学んで得た知識とスキルを発揮する場はたくさんあるはずです。この資格が、心理学の有用性を世の中に伝える一つの、そして大きな足がかりになることを期待しています。

（認定心理士の会運営委員会委員 小川一美）

## 若手の会から

### コロナ禍における運動

コロナ禍の中、皆様の研究活動や教育活動の進捗はいかがでしょうか。オンラインでできることが増えて効率化された恩恵を感じつつも、その反面身体的な不調が顕在化している事例が多いようです。私の周りの友人、知人からも、眼精疲労、肩こり、頭痛、不眠と枚挙に遑がないほどさまざまな症状を訴える声が聞かれます。PCとにらめっこしながら家で過ごす時間が増えたことにより、身体的な活動量が大幅に減少してしまった方も少なくないことでしょう。

身体を動かすことが脳機能を高め、学習効率や集中力を向上させるといった研究が数多くあります。実証研究を参照するまでもなく私たちが直感的に理解していることですが、心と身体は繋がっているわけです。私自身は自転車（ロードバイク）を趣味にしており、月にだいたい800キロメートルほど走っていますが、ライドから戻ってきた後は頭がクリアに

なって筆が進むような気がしますし（この原稿もライドから帰還後に書いています）、心地良い疲労感が良質な睡眠をもたらしてくれるので、翌日のパフォーマンスも向上するように感じます。皆様もぜひさまざまな形で身体を積極的に動かすということを日々の生活の中に取り入れていただくと良いのではないかと思います。健康的な身体なくして秀逸な研究は遂行できないのですから。

対面で侃々諤々の議論ができていた日々は当たり前前の時間ではなかったと再認させられる今日ですが、再びのリアルな交流ができる日を待ちわびながら、各々が健康的に精進していこうではありませんか。若手の会は若手同士の交流を促進する場を提供するためにこれからも敢為邁往してまいります。

（若手の会幹事 岡村靖人）