

論文【雑誌・報告書等】《2000～2010》

2010年

- [1]. 足達淑子：禁煙支援の心理的アプローチ—行動療法の実際と女性における課題．日本禁煙学会雑誌．2010；5(6)；179-185.
- [2]. 羽山順子，足達淑子，津田明：新生児の母親に対する乳児の睡眠形成についての簡便な親教育．行動医学研究．2010；6(1)；21-30.
- [3]. Tanaka M, Adachi Y, Adachi K, Sato C : Effects of a non-face-to-face behavioral weight-control program among Japanese overweight males: A Randomized Controlled Trial . Int J Behav Med. 2010 ; 17(1) ; 17-24.
- [4]. 天本優子，足達淑子，国柄后子ほか：通信制生活習慣改善法が睡眠改善に及ぼす効果とその関連要因．日本公衆衛生雑誌．2010；57(3)；195-202.
- [5]. 足達淑子，国柄后子，谷山佳津子，林ちか子，田中みのり，佐藤千史：職域の非対面の行動的快眠プログラムにおける目標行動設定とセルフモニタリング—読書療法のみとの比較—．産業衛生学雑誌．2010；52；276-284. 【優秀論文賞受賞】
- [6]. 足達淑子，藤崎章好，金澤亜衣，渡邊純子，田中みのり：特定保健指導における減量成績にみる成功要因の検討（主任研究者 武見ゆかり）．平成21年度厚生労働科学研究費補助金 糖尿病戦略等研究事業 生活習慣病対策における行動変容を効果的に促す食生活支援の手法に関する研究 平成21年度総括・分担研究報告書．14-35.
- [7]. 足達淑子，山上敏子，羽山順子，西野紀子：乳児をもつ母親の育児ストレスを軽減するための親訓練の普及啓発活動．2010年度メンタルヘルス岡本記念財団研究助成報告集．22；111-116.
- [8]. 羽山順子，足達淑子，山上敏子，山崎利夫，津田彰：行動療法による生活習慣改善がメンタルヘルスに及ぼす影響の検討．2010年度メンタルヘルス岡本記念財団研究助成報告集．22；53-57.
- [9]. 林ちか子，足達淑子，山上敏子，国柄后子：睡眠改善を目的としたセルフケア支援がメンタルヘルスと身体健康に及ぼす影響の検討．2010年度メンタルヘルス岡本記念財団研究助成報告集．22；47-51.
- [10]. 足達淑子，石野祐三子，伊藤恵子，村田美加，宮腰真紀子，田中みのり，藤崎章好：非対面プログラム「健康達人 Pro」を用いた職域における特定保健指導 —比較試験のプロトコールと実施可能性—．日本病態栄養学会誌．2010；13(2)；147-156.

2009 年

- [1]. 足達淑子, 田中みのり : 肥満と体重コントロール. 保健医療科学. 2009 ; 58(1) ; 11-18.
- [2]. Adachi Y, Sato C, Nishino N, Ohryoji F, Hayama J, Yamagami T : A brief parental education for shaping sleep habits in 4-month-old infants. Clinical Medicine & Research. 2009 ; 7(3) ; 85-92.
- [3]. 足達淑子 : 3. 食事療法の行動科学. 糖尿病. 2009 ; 52(7) ; 511-513.
- [4]. 足達淑子 : シンポジウムⅡ実戦! メタボリックシンドローム撲滅 リバウンドしない楽しく 5%減量作戦. 板橋区医師会医学会誌. 2009 ; 13 ; 116-125.
- [5]. 田中みのり, 足達淑子, 藤崎章好, 国柄后子 : 地域住民を対象とした非対面プログラムの活用と個別面接による介入効果の検討. 肥満研究. 2009 ; 15 ; 59-68.
- [6]. 羽山順子, 足達敏子, 山上敏子, 山崎利夫, 津田彰 : 行動療法による生活習慣改善がメンタルヘルスに及ぼす影響の検討(1). 2009 年度メンタルヘルス岡本記念財団研究助成報告集. 21 ; 49-56.
- [7]. 羽山順子, 足達敏子, 山上敏子, 山崎利夫, 津田彰 : 行動療法による生活習慣改善がメンタルヘルスに及ぼす影響の検討(2). 2009 年度メンタルヘルス岡本記念財団研究助成報告集. 21 ; 57-62.
- [8]. 足達淑子, 山上敏子, 羽山順子, 西野紀子 : 乳児をもつ母親の育児ストレスを軽減するための親訓練の普及啓発活動. 2009 年度メンタルヘルス岡本記念財団研究助成報告集. 21 ; 69-75.

2008 年

- [1]. Adachi Y, Sato C, Kunituka K, Hayama J, Doi Y : A brief behavior therapy administered by correspondence improves sleep and sleep-related behavior in poor sleepers. Sleep and Biological Rhythms. 2008 ; 6 : 16-21.
- [2]. Adachi Y, Sato C, Hayama J : Late bedtime after 22.00 hours affects daily weight gain in 4-month-old infants. Sleep and Biological Rhythms. 2008 ; 6 : 50-52.
- [3]. 足達淑子, 田中みのり : 非対面減量プログラム利用者における 9 ヶ月後の減量維持を予測する要因の検討. 肥満研究 . 2008 ; 14 : 244-250.
- [4]. 足達淑子, 田中みのり : 非対面減量プログラムを用いた保健指導者による 12 地域同時介入の試み. 公衆衛生. 2008 ; 72(8) : 674-679.
- [5]. 足達淑子, 山上敏子, 羽山順子, 西野紀子 : 乳児をもつ母親の育児ストレスを軽減するための親訓練の普及啓発活動. 2008 年度メンタルヘルス岡本記念財団研究助成報告集. 20 : 73-79.
- [6]. 上田真寿美, 足達淑子, 羽山順子, 山上敏子 : 医学生に対する行動科学に基づく睡眠改善教育

プログラムの作成とその効果. 日本公衆衛生雑誌 . 2008 ; 55(1) : 3-10.

- [7]. 羽山順子, 足達淑子, 西野紀子, 押領司文健 : 養育行動が4ヶ月児の睡眠、母親の睡眠と健康に及ぼす影響の検討. 日本公衆衛生雑誌. 2008 ; 55 : 693-700.

2007 年

- [1]. Adachi Y, Sato C, Yamatsu K, Ito S, Adachi K, Yamagami T : A randomized controlled trial on the long-term effects of a one-month behavioral weight control program assisted by computer tailored advice. Behavior Research And Therapy. 2007 ; 45(3) : 459-470.
- [2]. 足達淑子 : IT を用いた減量指導プログラムとは? Q & A でわかる肥満と糖尿病. 肥満と糖尿病. 2007 ; 6(3) : 441-443.
- [3]. 足達淑子, 山上敏子, 羽山順子, 西野紀子 : 乳児の健全な睡眠習慣形成を目的とした親訓練の普及啓発活動. 2007 年度メンタルヘルス岡本記念財団研究助成報告集. 19 : 137-142.
- [4]. 田中みのり, 渡邊純子, 山津幸司, 足達淑子 : 栄養士に対するビデオを用いた簡便な行動療法教育プログラムの検討. 臨床栄養. 2007 ; 110(3) : 311-315.
- [5]. 田中みのり, 足達淑子, 羽山順子, 渡邊純子, 伊藤桜子, 足達教 : BMI22 未満で減量を希望する 20 歳代女性の体重コントロール志向と生活習慣. 肥満研究. 2007 ; 13(1) : 42-50.
- [1]. 田中みのり, 足達淑子, 伊藤桜子, 足達教 : BMI22 未満で減量を希望する女性の体重コントロール行動とライフスタイル. 健康支援. 2007 ; 9(2) : 102-109.
- [2]. 羽山順子, 足達淑子, 西野紀子, 押領司文健 : 4ヶ月児健康診査における児の睡眠調査—就床時刻と夜間覚醒の実態—. 日本公衆衛生雑誌. 2007 ; 54(7) : 440-446.

2006 年

- [1]. 足達淑子 : 肥満予防と行動療法. 体育の科学. 2006 ; 56(11) : 913-917.
- [2]. 足達淑子 : 「知っているスキル」から「できるスキル」に. 地域保健. 2006 ; 37(11) : 8-15.
- [3]. 足達淑子, 山上敏子, 羽山順子, 西野紀子 : 乳児の健全な睡眠習慣形成を目的とした親訓練の普及啓発活動(2). 2006 年度メンタルヘルス岡本記念財団研究助成報告集. 18 : 109-113.
- [4]. 伊藤桜子・足達淑子・山津幸司 : 非対面減量プログラムに参加した肥満者の生活習慣と心理行動特性. 肥満研究. 2006 ; 12(2) : 136-141.
- [5]. 足達淑子, 国柄后子, 山津幸司 : 通信による簡便な生活習慣改善プログラム : 1年後の減量と習慣変化. 肥満研究. 2006 ; 12(1) : 19-24.

- [6]. 羽山順子, 足達淑子: 不眠者の生活習慣と、睡眠に対する不適応的認知 —睡眠セミナー参加者と健診受診者との比較—. 行動医学研究. 2006; 12(1): 25-35.
- [7]. 足達淑子, 井美代子, 石井薫, 和泉厚子, 江崎恭子, 太田真由美, 木崎真美子, 五嶋睦子, 谷口美紀, 塚本有喜, 中田智子, 波村智美, 古木なおみ, 田中みのり, 山津幸司, 伊藤桜子: 地域における体重コントロール推進のための指導者教育に関する研究—ITプログラムを用いた12地域同時介入比較試験. 厚生労働科学研究費補助金長寿科学総合研究事業 老人保健事業の推進のためのITを活用した地域健康づくりの推進方策と指導者教育法の確立に関する研究(主任研究者中村正和) 平成17年度総括・分担研究報告書. 2006; 103-121.

2005年

- [1]. 足達淑子, 山津幸司, 足達教, 山上敏子: 減量希望者の心理行動特性と習慣変容: コンピュータプログラム利用者における成績から. 日本病態栄養学雑誌. 2005; 8(1): 39-48.
- [2]. 足達淑子, 山津幸司: 行動変容に対する個別助言をコンピュータ化した高血圧予防プログラム(第1報): プログラム終了者の10ヵ月後の追跡調査. 行動医学研究. 2005; 11(1): 14-22.
- [3]. Adachi Y: Behavior therapy for obesity. Japan Medical Association Journal. 2005; 48(11): 539-544.
- [4]. 山津幸司, 足達淑子: 男性に対する非対面の行動的減量プログラムを用いた無作為介入試験. 肥満研究. 2005; 11(3): 311-316.
- [5]. 足達淑子: コンピュータを活用した非対面減量研究. 肥満研究. 2005; 11(3): 326-327.
- [6]. 足達淑子: 生活習慣病と行動療法; 医師の立場から. 臨牀看護 臨時増刊. 2005; 31(13): 2110-2115.
- [7]. 足達淑子: 行動療法; 行動変容を促す理論と技術—患者の心理と行動を理解し、働きかけるための技術—. 糖尿病診療マスター. 2005; 3(1): 39-43.
- [8]. 足達淑子, 山上敏子, 羽山順子, 西野紀子: 乳児の健全な睡眠習慣形成を目的とした親訓練の普及啓発活動. 2005年度メンタルヘルス岡本記念財団研究助成報告集. 17: 101-107.
- [9]. 足達淑子: 行動科学に基づく簡便な生活習慣改善プログラムの開発と効果の検討. 平成16年度厚生労働科学研究費補助金 健康科学総合研究事業 平成14~16年度総合研究報告書.
- [10]. 足達淑子, 徳島了, 国柄后子, 山口幸生, 山津幸司: 行動科学に基づく簡便な生活習慣改善プログラムの開発と効果の検討. 平成16年度厚生労働科学研究費補助金 健康科学総合研究事業(主任研究者 足達淑子). 平成16年度分担研究報告書. 10-40 .
- [11]. 山上敏子, 足達淑子, 小野志保, 西野紀子, 羽山順子, 国柄后子, 山津幸司, 新山徹二: 睡眠習慣改善の行動的介入プログラムの開発と効果の評価 —保健指導者教育と4ヶ月児の母親の睡

眠について一. 平成 16 年度厚生労働科学研究費補助金 健康科学総合研究事業 行動科学に基づく簡便な生活習慣改善プログラムの開発と効果の検討 (主任研究者 足達淑子) 平成 16 年度分担研究報告書. 64-94 .

2004 年

- [1]. 足達淑子, 田中雅人, 山津幸司, 大河内満, 足達教 : 高血圧者に対するコンピュータを用いた生活習慣改善 (第三報) : 1 年後の長期効果について. 健康支援. 2004 ; 6(2) : 117-122.
- [2]. 足達淑子, 山津幸司 : 肥満に対するコンピュータを用いた健康行動変容プログラム: 9 ヶ月後の減量と生活習慣の変化. 肥満研究. 2004 ; 10(1) : 31-36.
- [3]. Adachi Y, Kunitsuka K, Yamatsu K, Yamagami T : Long-term effects of brief behavior therapy for sleep habits improvement in a work place by correspondence. Sleep and Biological Rhythms. 2004 ; 2 : 69-71.
- [4]. Yamatsu K, Adachi Y, Kunitsuka K, Yamagami T : Self-monitoring and bibliotherapy in brief behavior therapy for poor sleepers by correspondence. Sleep and Biological Rhythms. 2004 ; 2 : 73-75.
- [5]. 足達淑子, 国柄后子, 山本長史, 山津幸司, 渡辺純子, 高橋稔, 佐藤千史, 山上敏子 : 行動科学に基づく簡便な生活習慣改善プログラムの開発と効果の検討. 厚生労働科学研究費補助金 がん予防等健康科学総合研究事業 行動科学に基づく簡便な生活習慣改善プログラムの開発と効果の検討 (主任研究者 足達淑子). 平成 15 年度研究報告書. 10-40.

2003 年

- [1]. 足達淑子 : 肥満の行動療法. 日本医師会雑誌. 2003 ; 130 : 24.
- [2]. Adachi Y, Tanaka H, Kunistuka K, Takahasi M, Doi Y, Kawakami N, Minowa M : Brief behavior therapy for sleep habits improvement in a work place by correspondence. Sleep and Biological Rhythms. 2003 ; 1 : 133-135.
- [3]. Adachi Y : Behavior therapy for nutritional counseling.—In cooperation with registered dietitians—. Japan Medical Association Journal. 2003 ; 46(9) : 410-415.
- [4]. Yamatsu K, Adachi Y, Kunitsuka K, Yamagami T : Bibliotherapy and self-monitoring in mediated minimal behavior therapy for poor sleepers. Sleep and Biological Rhythms. 2003 ;
- [5]. Adachi Y : Cognitive-behavior therapy to promote nutritional education. Japan Medical

Association Journal. 2003 ;

- [6]. 足達淑子：肥満の行動変容アプローチ. 日本官能評価学会誌. 2003 ; 7 : 9-13.
- [7]. 足達淑子：情報技術を活用した生活習慣変容支援. 精神療法. 2003 ; 29 : 173-180.
- [8]. 足達淑子：生活習慣改善のための行動療法. 臨床看護. 2003 ;
- [9]. 山津幸司, 足達淑子, 大河内満, 足達教：高血圧者に対するコンピュータを用いた生活習慣改善（第2報）—非対面プログラムとの比較による指導者ガイダンスの効果の検討—. 健康支援. 2003 ;
- [10]. 山津幸司, 山口幸生, 足達淑子：大学生における質問紙法による身体活動量の正確性と心理社会的要因の関係—社会的望ましさと測定間隔の交互作用について—. 健康支援. 2003 ; 5 : 9-17.
- [11]. 足達淑子, 国柄后子, 山津幸司, 渡辺純子, 佐藤千史, 山上敏子：行動療法を用いた通信による生活習慣改善プログラムの開発と効果の検討. 厚生労働科学研究費補助金 健康科学総合研究事業 行動科学に基づく簡便な生活習慣改善プログラムの開発と効果の検討（主任研究者 足達淑子）. 平成 14 年度研究報告書. 8-38.
- [12]. 足達淑子, 国柄后子, 上田真寿美, 羽山純子, 山津幸司, 田中秀樹, 山上敏子：行動療法を用いた睡眠習慣改善プログラムの作成と効果の検討 —職域での介入および医学教育における体験学習の試み—. 厚生労働科学研究費補助金 障害保健福祉総合研究事業（主任研究者 大川匡子）. 平成 14 年度研究報告書. 61-105.
- [13]. 足達淑子, 山津幸司, 高橋稔, 渡辺純子, 山上敏子：行動科学の理論や手法に関する指導者養成法の確立 —基本理論学習教材および面接ビデオを用いた教育効果の検討—. 厚生労働科学研究費補助金 健康科学総合研究事業（主任研究者 中村正和）. 平成 14 年度総括・分担研究報告書. 足達-1～足達-69.

2002 年

- [1]. 足達淑子, 山上敏子：慢性不眠の行動療法とその効果. 精神神経学雑誌. 2002 ; 104 : 513-528.
- [2]. 足達淑子：栄養教育のための行動療法—IT を活用した新しい方法—. 臨床栄養. 2002 ; 101 : 810-816.
- [3]. 足達淑子, 温泉美雪, 曳野晃子, 武田和子, 山上敏子：1 歳 6 か月児の母親の養育行動—質問票調査からみた具体的行動、育児ストレス、認知の関係について—. 行動療法研究. 2002 ; 26(2) : 69-82.
- [4]. 足達淑子：変えたいことはありませんか？—ライフスタイル改善で心身のバランスを. 児童心理 臨時増刊. 2002 ; 764 : 112-117.
- [5]. 足達淑子：ライフスタイル療法—生活習慣改善と疾病予防のための行動療法. ストレス科学.

2002 ; 17 : 47-54.

- [6]. 国柄后子, 山津幸司, 足達淑子 : 選択メニューによる6つの生活習慣変容プログラム—職場における簡便な通信指導—. 日本公衆衛生学雑誌. 2002 ; 49 : 525-534.
- [7]. 足達淑子, 山上敏子 : 行動療法による体重コントロールのための指導者教育プログラムとその評価. 日本公衆衛生雑誌. 2002 ; 49(11) : 1184-1194.

2001 年

- [1]. 足達淑子 : 栄養指導のための行動療法—管理栄養士との連携—. 日本医師会雑誌. 2001 ; 126(6) : 806-810.
- [2]. 足達淑子, 山津幸司, 大河内満, 足達教 : 高血圧者に対するコンピュータを用いた生活習慣改善—1ヵ月の短期行動療法—. 健康支援. 2001 ; 3(1) : 1-10.
- [3]. 川上憲人, 足達淑子, 国柄后子, 田中秀樹 : 慢性不眠の行動療法と睡眠習慣改善介入の検討 —文献レビューと簡便な通信指導の試み—. 厚生科学研究費補助金 障害保健福祉総合研究事業 睡眠障害対応のあり方に関する研究 (主任研究者 大川匡子) 平成13年度研究報告書. 36-46.
- [4]. 足達淑子, 木津明彦, 高橋稔, 佐々木直美, 杉山雅彦 : 行動科学の理論や手法に関する指導者養成法の確立 —行動療法学習に関する考察と基本理論学習教材の作成—. 厚生科学研究費補助金 健康科学総合研究事業 行動科学に基づいた喫煙、飲酒等の生活習慣改善のための指導者養成システムの確立に関する研究 (主任研究者 中村正和) 平成13年度総括・分担研究報告書. 足達-1~足達-49.
- [5]. 足達淑子 : ライフスタイル改善によるこころの健康増進. こころの科学. 2001 ; 99 : 82-88.

2000 年

- [1]. 足達淑子 : うつ病の二次予防と認知行動療法. 心療内科. 2000 ; 4 : 191-199.
- [2]. 足達淑子 : 糖尿病と食事—栄養指導における行動療法—. 診断と治療. 2000 ; 88 : 313-320.
- [3]. 国柄后子, 足達淑子 : 行動療法による体重コントロールの通信指導. 肥満研究. 2000 ; 6(3) : 262-268.
- [4]. 足達淑子 : 健康日本21が取り組むこころの健康づくり—習慣変容の視点からの具体的アプローチを—. 生活教育. 2000 ; 44 : 7-13.
- [5]. 足達淑子 : 行動科学の視点からみた健康づくり. 社会保険. 2000 ; 603 : 24-27.
- [6]. 足達淑子 : こころの健康、休養 健保組合の利点を活かしセルフケアのサポートを. けんぽ.

2000 ; 486 : 30-31.

- [7]. 足達淑子, 山津幸司 : 体重コントロールのための方法論の確立と指導者教育法の開発ーコンピュータを用いた行動療法による減量支援プログラムとその効果ー. 厚生科学研究費補助金 健康科学総合研究事業 行動科学に基づいた生活習慣改善支援のための方法論の確立と指導者教育養成に関する研究報告書(主任研究者 中村正和). 平成 12 年度総括・分担研究報告書. 45-62.
- [8]. 足達淑子, 羽山順子 : 睡眠薬・精神安定剤乱用・依存の予防のための慢性不眠の行動療法とその効果に関する文献レビューおよび一般住民向けパンフレットの作成. 厚生科学研究費補助金 医薬安全総合研究事業 精神安定剤および睡眠薬の乱用・依存の実態と予防に関する研究報告書 (主任研究者 川上憲人). 平成 12 年度総括・分担研究報告書. 48-73.