

感情体験過程に関する研究



【池袋キャンパス】臨床心理学研究科 講師

大久保 智紗 Okubo Chisa

URL : [帝京平成大学 教員業績紹介ページ](#)

キーワード : 感情・感情調整・不安・感情スキーム



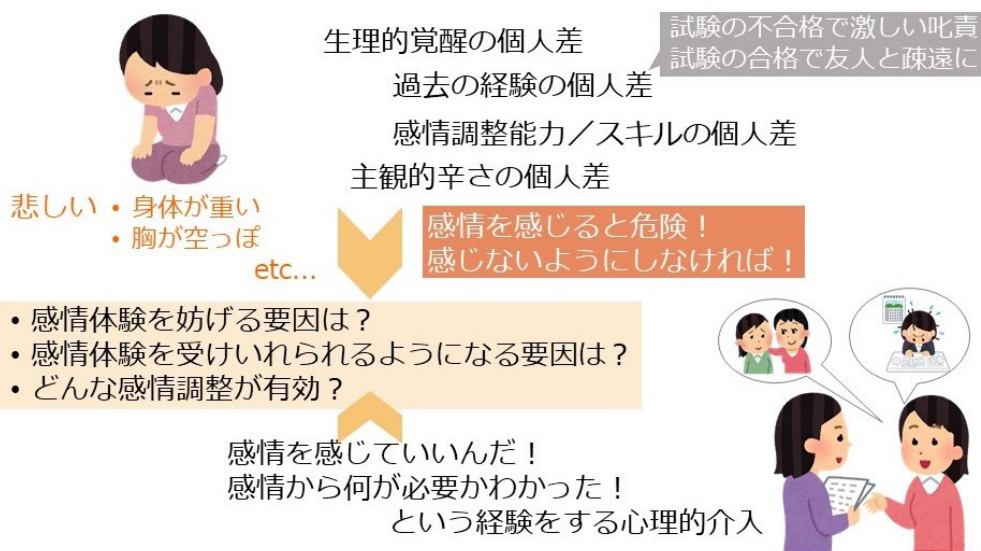
研究の概要

SDGs 目標 3 : すべての人に健康と福祉を

感情は、自分の今の状況が望むものか、望まないものかを知らせ、望まなければそれが維持されるように、望ましくなければそれを変化させるように動機づけるという重要な機能をもつ。感情の生じやすさや、感情の体験を受け入れたり調整したりする能力には個人差がある。

感情を体験することは自分にとっても他者にとっても大変である場合も多い。例えば、合格したい試験に落ちた場合、悲しみを覚えることは適切であるが、道が閉ざされたような圧倒されるほどの絶望感として経験されるなら、それを受け入れることは難しいだろう。一方で、試験に合格して喜びを感じることは適切であるが、親しい友人が同じ試験で落第した場合、その友人にとっては面前で喜びを表されることを歓迎するのは難しいだろう。様々な経験から、出来事から生ずるはずの本来の感情は、感じないようにされたり、別の感情で覆い隠されたり、過度な感情的な反応になったりする（感情スキーム）。

これらの感情の体験のあり方に関する個人差について研究をするとともに、感情を安全に体験する土台をつくる心理的介入や感情調整スキルを育てる心理的介入（個人・グループ）について研究をおこなっている。



実学へのつながり・産業界や自治体へのアピールポイント・協力可能事項・協力希望事項

感情は、個人が状況を改善していくために重要な機能を果たすものであるが、本来の機能通りに上手に扱っていくことは難しい。そのために、感情は社会の中で忌避されやすく、個人の精神的不調、他者との関係の不和につながってしまいやすい。感情を上手に扱うための場をつくったり、環境を整えたりする方法をとることで、より多くの人々が望ましい生き方をしたり、場（家庭、学校、職場、地域等）を共有する人たちが互いに活用したりしていくことのできる社会に寄与していきたいと考えている。

知的財産・論文・学術発表など（詳細は右上 QR コードの教員紹介からご確認ください）

・「感情調整が困難な青年に対する『感情予測と問題解決のためのシステムズトレーニング(STEPPS)』短縮版の予備的検討」