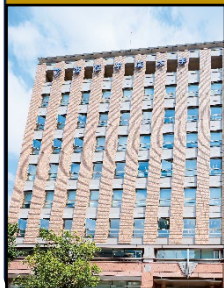


認知行動療法／マインドフルネスの諸技法の効果に関する研究



【池袋キャンパス】健康メディカル学部 心理学科 准教授

島津 直実 Shimazu Naomi

URL : [帝京平成大学 教員業績紹介ページ](#)



キーワード : 認知行動療法・マインドフルネス・抑うつ・反応スタイル・呼吸法

研究の概要

SDGs 目標 3 : すべての人に健康と福祉を

SDGs 目標 16 : 平和と公正をすべての人に

認知行動療法／マインドフルネスはうつ病の治療および再発予防、不安障害、生活習慣病など幅広い対象に効果があることが実証されている。その基礎理論として抑うつの発生・維持を説明する Beck の認知理論、抑うつと認知の双方向の因果関係を仮定する Teasdale の理論、そして、抑うつ気分時の考え込み反応は抑うつの持続・重症化に、気そらし反応は抑うつの短期化・回復に繋がると説明する Nolen-Hoeksema の反応スタイル理論がある。精神的健康が阻害されるのは、抑うつが持続し重い抑うつ状態に陥る時である事が知られており、抑うつへの介入・予防には抑うつの持続と回復をもたらす要因の研究が求められる。また、これらの理論は抑うつが発生し持続する一連のプロセスを部分的に表現している。そのため、これまでの研究では、抑うつを総合的かつ実証的に捉えるための統合モデルの構築を試みた（科研費研究 18K13328）。技法実施が抑うつの統合モデルのプロセスに及ぼす影響を検討する事は、抑うつの持続と回復のメカニズムの解明に寄与するものと考ええる。また、抑うつの低減、再発予防に効果が認められてきているマインドフルネスの技法効果を抑うつの持続・低減と関係があるとされる反応スタイルと併せて研究されたものはまだない。そのため、大学生を対象に 2 週間のマインドフルネスの技法を実施し、その効果を反応スタイル、メタ受容、抑うつとの関係で検討した（科研費研究 21K13710）。技法実施が抑うつの増強・軽減のプロセスに及ぼす影響を検討することは、治療的観点から抑うつを軽減させ、健康予防的観点から抑うつを増強させない介入法の開発を進める一助となると考える。

（研究協力者：本学健康メディカル学部心理学科 中村玲子，早稲田大学文学学術院 越川房子）

【関連学会発表】

・ Shimazu, N., Nakamura, R., & Koshikawa, F. (2025)

「Effects of a mindfulness technique on response styles. APA Annual Convention」

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

職業生活等において強い不安、ストレス等を感じる労働者は約 6 割、また、メンタルヘルス上の理由により過去 1 年間に連続 1 か月以上休業した労働者の割合は 0.6%と報告されている（厚生労働省，2024）。労働者のメンタルヘルス不調に関連する経済損失額は国内総生産の 1.11%と甚大であることも指摘されている（Hara, Nagata, Matoba & Miyazaki, 2025）。そのような中、マインドフルネスはうつ病の再発予防をはじめとして、不安障害、生活習慣病など幅広い対象に効果があることが実証されており、現代社会を生きる私たちの心の健康維持に役立つ技法と考えられている（越川，2010）。抑うつの持続と回復のメカニズムの解明は経済損失額の低減のためにも必要な取り組みと考えられる。

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）

【科研費実績】

・（若手研究 21K13710）

「マインドフルネス呼吸法が反応スタイル，メタ受容および抑うつに及ぼす影響の検討」

・（若手研究 18K13328）「反応スタイルとメタ受容が抑うつに及ぼす影響に関する統合モデル構築」