

メンタルヘルスの維持・向上に関わる研究と実践：災害、対人関係での振る舞いの観点から

関連キーワード: メンタルヘルス、ストレス、災害、健康増進、感情

研究内容

◆災害とメンタルヘルス

- 東北大学と宮城県七ヶ浜町の共同事業「七ヶ浜健康増進プロジェクト」の一環として実施された10年間の健康調査のデータを解析し、被災者のメンタルヘルスの経過にはどのようなパターンがあるのか、またその経過にはどのような要因が影響しているのかについて研究しています。

- 新型コロナウイルス感染症も災害の一つです。日本精神神経学会など5学会が合同で発表した「新型コロナウイルス感染症（COVID-19）流行下におけるメンタルヘルス対策指針第1版」の作成に携わったほか、電話相談対応を行っていた保健所職員の方々の約7割に不眠症状が見られることなどを報告し、新聞等でも取り上げられました。

◆対人関係の中での振る舞い方にまつわる健康的・不健康的側面

- 他者から悪く思われているのではないかとという心配を指す「評価懸念」に関心があります。特に、小学校高学年から中学生を対象に、友人・親・教師に対して抱く評価懸念の特徴によって、メンタルヘルスや学校適応の問題との関連にどのような違いがみられるのかを検討した論文を発表しています。
- 文脈に応じて自分の感情を強調あるいは抑制して表現する能力を指す「感情制御における柔軟性」に関する研究を行っています。特に、辛い出来事の後に人が回復していくプロセスに関心があり、その回復のプロセスに感情制御における柔軟性がどのように影響するのかについて調べる研究を科研費助成（課題番号22K13848）を受けて実施しています。

研究者プロフィール

- 人間科学部 心理行動科学科 准教授 白倉瞳
- 専門分野：感情・人格心理学
- 経歴：2017年4月 東北大学大学院医学系研究科
予防精神医学寄附講座 助教
2020年1月 東北大学災害科学国際研究所 助教
2022年4月 本学 講師
2024年4月 本学 准教授
- 資格：臨床心理士、公認心理師



地域・産学官連携の可能性、事業化のイメージ 他

- 自治体などからの依頼を受けて、「ストレスへの対処」「コミュニケーション」「自殺対策（ゲートキーパー）」をテーマとした研修会・講演会で講師を担当しています。対象者は、地域住民、高校生、民生委員・児童委員などです。
- ICTを活用した健康増進プログラムの実施可能性の検討に関わった経験があります。メンタルヘルスの維持・向上を支える取り組みでお手伝いできることがあるかもしれません。



研究者への連絡先

- E-mail: usukura（アットマーク）mail.tohoku-gakuin.ac.jp
- researchmapにて経歴・業績の詳細等を公開しております。