

不安症やうつ病に対する認知行動療法とコンパッションに基づいた介入の効果研究

関連キーワード: メンタルヘルス、不安、うつ、ストレス、認知行動療法、コンパッション（思いやり）

研究内容

不安症のひとつである社交不安症の心理学的理解と認知行動療法の治療効果を検討する研究を行ってきた。社交不安症は、人前でのスピーチや他者と会話したりする対人交流場面に対する不安が顕著に強まり、そうした場面を避けることで日常生活に支障をきたす精神疾患である。

具体的には、社交不安症が発症したり維持・増悪するメカニズムについて脳波や心電図、心理学的な課題を用いて明らかにしてきた。また、心理療法のひとつである認知行動療法の技法の効果研究を行ってきた。近年では、不安などのネガティブな感情を減らすことだけを目的とせず、穏やかさ、リラックス、他者とつながった感覚といったポジティブな感情を高めることも目的として、コンパッション（思いやり）の効果に注目している。

コンパッションは、近年注目されている「マインドフルネス」とも関係する概念である。わたしたちは、過去や未来のことを考えることに起きている時間の50%ほどを使っており、不安や落ち込みを経験する。一方、今この瞬間の体験に意識を向けるマインドフルネス瞑想を行うことによって、不安や落ち込みの軽減、集中力や創造性の向上が示され、マインドフルネスに基づく介入は医療だけではなくビジネスの領域でも取り入れられている。マインドフルネスとともに実践されるコンパッションは、自分や他者への思いやりをもつことであるが、決して甘えではなく、苦手なものに対して向き合う勇気が湧くとともに、ポジティブ感情やwell beingが高まることが明らかにされている。コンパッションを日常生活や臨床場面で活用するために、コンパッションが効果をもたらすメカニズムや効果研究を進めている。

研究者プロフィール

- ・人間科学部 心理行動科学科 教授 金井嘉宏
- ・専門分野 臨床心理学
- ・研究分野 不安症やうつ病に対する認知行動療法
- ・所属学会 日本心理学会、日本認知・行動療法学会
- ・早稲田大学大学院人間科学研究科修士課程修了、北海道医療大学大学院看護福祉学研究科博士後期課程修了 博士（臨床心理学）



地域・産学官連携の可能性、事業化のイメージ他

- ・臨床心理学や心理療法に関する知識、および臨床技術を用いて、メンタルヘルス向上のための支援や商品開発に貢献できる。
- ・現在、さまざまな企業へのメンタルヘルスサービスを提供している株式会社アドバンテッジリスクマネジメントのスーパーバイザーと代表カウンセラーを務めている。
- ・これまでに連携した成果としては、アプリ開発会社emolと連携し、中学生以上の方々に精神疾患に関する情報を提供するアプリを開発し (<https://fuasil.com/>)、プレスリリースを行った (<https://prt看times.jp/main/html/rd/p/0000000023.0000043787.html>)。

研究者への連絡先

連絡先 産学連携推進センター
E-mail srcenter@mail.tohoku-gakuin.ac.jp
電話 022-354-8122