



## ■ テーマ名

### マインドフルネス・トレーニングの効果指標の検討

## ■ キーワード

マインドフルネス、マインドレスネス、職場のメンタルヘルス

## ■ 研究の概要

ディストレスやメンタルヘルスのリスク保有者を対象に行うマインドフルネス・トレーニングの有効性を評価するための効果指標について検討している。特に、(1)ディストレスを有する人たちにとって、マインドフルネス・トレーニングは、マインドフルネスの促進というよりも、マインドレスネスの軽減に貢献しているのではないかと、(2)既存の尺度よりも、マインドレスネスの程度を測定する尺度の方が、ディストレスを有する者を対象としたマインドフルネス・トレーニングの効果指標として適切ではないかと、という2点に焦点化して研究を進めている。

## ■ 他の研究／技術との相違点

これまでの先行研究ではあまり注目されてこなかったマインドレスネスの程度の変化に着目し、対象者に合ったマインドフルネス・トレーニングによる効果のアセスメント方法について検討する。

## ■ 今後の展開、実用化へのイメージ

本研究において「マインドフルネス尺度」の実用化を目指すことで、ディストレスや症状の軽減を目的としてマインドフルネス・トレーニングを受ける対象者の実態に即した効果測定を可能にし、マインドフルネス・トレーニングの効果機序の解明に寄与することが期待される。

## ■ 関連業績 (特許・文献)

「復職支援におけるマインドフルネス・トレーニングの有効性について 一効果指標の作成および信頼性・妥当性の検討」(博士学位論文) 中川 (井上) 裕美 2015年3月。

「復職支援における気分障害の再発予防に向けた心理的支援—マインドフルネスに基づく認知行動療法からのアプローチ」中川 (井上) 裕美 (査読付) 産業・組織心理学研究, 第28巻第2号, pp.133-150.2015年3月。

「マインドフルネスの測定—気分障害に対する第三世代の認知行動療法—」井上裕美 (査読付) 同志社政策科学研究, 第15巻1号, pp.141-152.2014年3月。

## ■ 研究者から一言

ポジティブ心理学が注目される中、精神的な健康と不健康とはひとつの軸の対極に位置付けて議論されることが多いのですが、本研究を通して今一度、両者の関係性を整理することにもつなげていきたいと考えています。