

## 平成22年度東京成徳大学ポジティブ臨床心理学研究会活動報告

Report on the Activity of Positive Clinical  
Psychological Study Group in 2010

石村郁夫・羽鳥健司・浅野憲一・山口正寛

(東京成徳大学)

*Ikuo ISHIMURA, Kenji HATORI, Kenichi ASANO, Masahiro YAMAGUCHI*

(Tokyo Seitoku University)

ポジティブ臨床心理学研究会は、約2カ月に1度の間隔で東京成徳大学大学院にて開催している。研究会のメンバーには、市村操一教授をはじめ、石村郁夫助教、羽鳥健司助教、浅野憲一助教、山口正寛助教がおり、さらに、ポジティブ心理学に興味のある他大学の教員や大学院生、社会人の方が参加している。また、本研究会の活動を支えるアドバイザーには、新井邦二郎研究科長、海保博之応用心理学部長も本研究会の活動を積極的に支援して頂いている。

平成22年度の活動は、第3回(3月30日)、第4回(6月19日)、第5回(8月21日)、第6回(10月30日)の計4回実施した。ここでは、平成22年度の第3回から第6回までの本研究会の活動内容の概略を報告する。

## 第三回研究会の活動報告

第三回研究会は平成22年3月30日(火)に実施され、本学の斎藤義浩非常勤講師をはじめ、他大学の大学生などが参加した。はじめに、市村教授は身体活動と生活の質に関する研究について展望した論文を紹介し、身体活動によってもたらされるポジティブな情動が生活の質を高めることを報告した。次に、第三著者(浅野)が睡眠と関連したパーソナリティ特性に関する論文を紹介し、青年期における睡眠の質を向上させる予防的介入への可能性

について報告した。次に、第二著者(羽鳥)が意味づけを測定する尺度に関する最新の実証研究を紹介し、意味づけがwell-beingに影響を与えていることを報告した。最後に、第一著者(石村)が強みに基づくカウンセリング、強み中心療法、ポジティブ心理療法の実際を紹介し、ポジティブ心理学の構成概念を促進するエクササイズについて報告した。

## 第四回研究会の活動報告

第四回研究会は平成22年6月19日(土)に実施され、筑波大学の坂入洋右准教授、清和大学の谷木龍男講師をはじめ、予備校講師、企業に勤務する臨床心理士、本学の大学院生7名が参加した。はじめに、市村教授から夏のスポーツキャンプにおける道徳教育の教授法の違いによる効果について解説された。次に、第二著者(羽鳥)は勇気に関する最新の知見を紹介し、勇気の定義には目標があること、意図的であること、熟慮していること、リスクがあることが条件であることを説明した。さらに、第一著者(石村)がクオリティ・オブ・ライフ療法、ウェルビーイング療法、ポジティブ心理学に基づいたワークの実際を紹介した。さらに、第三著者(浅野)が不眠症への認知行動療法の有効性についてレビューをし、その治療効果や治療を左右する関連要因、さらに治療実施の際の検討

課題を紹介した。最後に、第四著者（山口）から感情状態を内省する能力に関する自我心理学の最新の論文が紹介され、事例を2例紹介しながら情動制御の概念的検討を説明した。

## 第五回研究会の活動報告

第五回研究会は平成22年8月21日(土)に実施され、本学大学院の受験相談会に来た受験生も参加した。はじめに、市村教授が青年期の男性フットボール選手に焦点を当て、フットボール選手の良い睡眠パターンと心理的機能について紹介した。次に、第二著者（羽鳥）が勇気行動に関する最新の論文を紹介し、他者にとっての勇気行動は美德として認識されやすいことが示されることを報告した。さらに、第一著者（石村）が自分を慈しみ、優しくし、なぐさめる心（self-compassion）のあり方を高めるワークの事例報告の論文やこの研究文脈でよく使用されている Self-Compassion Scale の短縮版の尺度も紹介した。次に、第三著者（浅野）が不眠症の介入に対する反応性の観点から原発性不眠症の下位グループの特徴をまとめた論文を紹介した。最後に、第四著者（山口）が近年愛着理論の中で注目をされているメンタライゼーションに関する論文を紹介し、メンタライゼーションを支える脳神経科学的な基礎、メンタライゼーションと情動・トラウマとの関連について報告した。

## 第六回研究会の活動報告

第六回研究会は平成22年10月30日(土)に実施され、本学の受験相談会に来た受験生も参加した。はじめに、市村教授がロシア出身のフィンランドのスポーツ心理学者である Hanin が提唱した Individual Zones of Optimal Functioning (IZOF) Model に関する2つの論文を紹介した。次に、第二著者（羽鳥）が勇気行動に関する論文

を紹介し、勇気をもって行った行為は成功したと認識されやすいことを報告した。さらに、第一著者（石村）がこの自分を慈しみ、優しくし、なぐさめる心（self-compassion）のあり方を高める課題によってコルチゾールが減少するという論文を紹介した。次に、第三著者（浅野）が大学生の不眠症に対する介入プログラム作成のための研究計画を発表し、参加者とともに研究計画を検討した。最後に、第四著者（山口）がメンタライゼーションや養育者との関係が摂食障害の発生や症状にどのような影響を与えているかを検討している論文について紹介した。

## その他の活動報告

本研究会の構成メンバーが平成22年度に行った研究業績は以下の通りである。

### 著書

- 羽鳥健司 2010 困難体験受容における肯定的意味づけに関する心理学的研究 雄松堂出版  
國分康孝・新井邦二郎監修 石村郁夫・羽鳥健司・浅野憲一編著 2010 カウンセリングのすべてがわかるーカウンセラーが答える本当の心理学 技術評論社

### 審査論文

- 羽鳥健司（印刷中） 勇気に関する心理学的研究の概観 東京成徳大学臨床心理学研究  
市村操一・羽鳥健司・石村郁夫・川北隼人 2010 パーソナルアウトに対するポジティブ心理学的アプローチ：Lonsdale らによる質的研究と量的研究の接合 東京成徳大学臨床心理学研究 10, 127-124.  
神谷祐樹・河合英紀・石村郁夫・小玉正博・國枝和雄・山田敬嗣 2010 Web 質問紙とセンサデータに基づくオフィスワーカーの心理状態と活動状態の相関分析 信学技報 109, 25-30.  
川北隼人・羽鳥健司・近藤明彦・市村操一 2010 スポーツにおけるポジティブな社会的態度の決定要因としての価値観と達成目標 東京成徳大学研究紀要— 人文学部・応用心理学部 — 17, 123-133.

- 黒川泰貴・西村昭徳・石村郁夫 2010 嫌悪場面に対する回避傾向尺度の開発 ― 大学生における不登校への予防的アプローチを目指して ― 東京成徳大学臨床心理学研究 10, 3-15.
- 山口正寛・山根隆宏・花村香葉・鍋島宏之 2010 養育者の内在的要因が子どもの愛着行動に与える影響 ― 定型発達児と自閉症児の比較研究から ― 発達科学研究教育センター紀要：発達研究 24, 167-178. (平成20年度発達科学研究教育奨励賞対象研究)
- 学会発表**
- 浅野憲一 2010 あきらめの心理学 ― その意義と展望 ― 日本心理学会第74回大会ワークショップ (企画及び話題提供).
- 浅野憲一 2010 自己臭恐怖を主訴とした20代男性への認知行動療法―行動実験により認知の再構成が促された事例 第10回日本認知療法学会・第23回日本サイコオンコロジー学会合同大会ケーススタディ5.
- Asano, K. & Kodama, M. 2010 The Relation between Resignation Orientation and Cognitive Control. *6th World Congress of Behavioral and Cognitive Therapies*, Poster 13B-47.
- 浅野憲一・小玉正博 2010 わりきり志向が認知的統制に及ぼす影響 日本心理学会第74回大会 2PM-046.
- 石村郁夫・河合英紀・國枝和雄・山田敬嗣・小玉正博 2010 おりづる課題の前後における心理状態の変化に関する研究 日本感情心理学会第18回大会プログラム・予稿集 38.
- 石村郁夫・河合英紀・國枝和雄・山田敬嗣・八越忍・小玉正博 2010 集団討議前における不安低減技法の違いが感情状態やアイデア産出量に与える影響 日本心理学会第74回大会発表論文集 922.
- Ishimura, I., Kawai, H., Kunieda, K., Yamada, K., Yakoshi, S., & Kodama, M. 2010 Effects of flow induced technique in group on emotions and idea production. *Proceedings of the International conference of 4th Asian Congress of Health Psychology*, 28.
- 石村郁夫・羽鳥健司・小玉正博 2010 自分をほめる行為が強迫傾向に及ぼす影響 日本ヒューマン・ケア心理学会第12回大会プログラム・発表論文集 76.
- 羽鳥健司・石村郁夫・小玉正博 2010 困難事態経験後の肯定的意味づけ研究の展望 日本ヒューマン・ケア心理学会第12回大会プログラム・発表論文集 67.
- 羽鳥健司・小玉正博 2010 困難経験後に知覚する成長感が抑うつに与える影響について日本心理学会第74回大会発表論文集 71.
- Kamiya, Y., Kawai, H., Ishimura, I., Kodama, M., Kunieda, K., & Yamada, K. 2010 Sensor-based correlation analysis between office activities and psychological states. *Book of Abstracts of the 5th European Conference of Positive Psychology*, 72.
- 田口通子・小玉正博・石村郁夫 2010 共感性と情緒的巻き込まれ傾向が感情・行動の制御および精神的健康に与える影響 日本ヒューマン・ケア心理学会第12回大会プログラム・発表論文集 40.
- 山口正寛 2010 内的作業モデルが共感性と怒り感情および攻撃性に与える影響 日本心理学会第74回大会発表論文集 420.
- 山口正寛 2011 メンタライゼーションの測定に関する予備的研究(1) ― メンタライゼーション尺度作成の試み ― 日本発達心理学会第22回大会発表論文集 417.
- 競争的研究費等**
- 浅野憲一 2010年度から研究代表者として科学研究費補助金(研究活動スタート支援：大学生の不眠のサブタイプに応じた集団認知行動療法プログラムの開発)の交付を受ける
- 石村郁夫 2010年度から研究代表者として科学研究費補助金(若手研究B：フロー体験を促進させる活力資源育成プログラムの開発)の交付を受ける
- 石村郁夫 2010年度から研究補助者として科学研究費補助金(基盤研究B：ポジティブ心理学モデルによる人間力育成のための心理教育的介入法の開発)の交付を受ける
- 論文賞等**
- 石村郁夫 平成22年度に日本心理学会に投稿した原著論文(Flow experience in everyday activities of

Japanese college students: Autotelic people and time management) が評価され、優秀論文として表彰された

#### その他

石村郁夫 平成22年9月に社団法人ポジティブイノベーションセンターが主催するポジティブ心理学応用研究会の講師として、研究活動の紹介と交流を行った

石村郁夫 平成22年11月1日にNHK 総合テレビの「あさイチ」で日本ヒューマン・ケア心理学会で発表した「ほめ日記」について研究が紹介された