

教育研究業績

2021年5月1日

氏名 中谷 隆子

学位 博士 (心理学)

研究分野	研究内容のキーワード	
心理学	フォーカシング、学生相談、カウンセリング	
主要担当授業科目	心理学研究法特論、臨床心理基礎実習Ⅰ・Ⅱ、心理実践実習Ⅰ・Ⅱ・A 心理学的支援法 (心理療法B)	
教育上の能力に関する事項		
事項	年月日	概要
1 教育方法の実践例 (1)卒業論文の指導補助	平成21年4月～ 平成23年3月	大学同研究室のゼミ生を対象に、卒業論文を進める上での指導教員の補助を行い、研究実施や執筆上の相談に個別に応じ、卒業論文作成の援助を行った。
(2) 大学心理相談室財務係及び第一種相談 研修員	平成23年1月～ 平成26年3月	大学心理相談室へ配当される運営費交付金の管理・運営を取りまとめた。業務内容は、①予算の管理運営、②院生基金の管理運営、③物品の補充、④相談室所属教員との財務相談、⑤大学事務室会計課との連携等である。加えて平成25年8月より第一種相談研修員に任命され、受理面接への同席やスーパービジョン等における修士課程院生の指導にあたった。
(3)大学「心理統計実習」専門科目 1年次 配当)	平成23年9月～ 平成24年2月	大学1年次の必修授業である「心理統計実習」において、インストラクターとして、資料を用いた講義および関数電卓を用いた実習において実習補助を行い、学習の効果を高め、心理統計の実践的知識獲得を促した。
(4)大学「心理学研究法」専門科目 2,3年 次配当)	平成24年3月～ 平成24年10月	大学3年次の必修授業である「心理学研究法」において、心理学研究の方法論を指導した。半年の期間で2名の学生に対する講義・指導を行った。グループ研究を進めながら、研究計画の立案、調査の実施、統計ソフトを用いた分析、発表会でのプレゼンテーションという一連の研究の流れを実践形式で指導した。これにより、学生は一連の心理学研究法を体得し、その実践力を養った。
(5)生涯学習講座「達人に学ぶ ココロほぐし からだほぐし～自らを癒すコツ～」	平成25年9月 ～平成25年11 月	高齢者を対象とした生涯学習講座の講師を担当した。全7回のうち、「心のセルフメンテナンス法」、「話し上手・聴き上手になろう①」、「話し上手・聴き上手になろう②」の3回を担当した。参加者は1回30名弱であり、講義だけでなく2～3名のグループワークを実施することにより、実践的スキルを体得できるよう内容を工夫した。

(6)大学「学校カウンセリング(初等)」講義における教育実践	平成28年10月～平成30年3月	「学校カウンセリング(初等)」(教職に関する科目、履修年次1年、半期、2単位)において実践した。具体的には、スライド投影による一方向的講義だけでなく、体験的理解の獲得や深化を促すためにワークを頻繁に実施した。ワークでは教員と学生間の対話型シェアリングを行ったり、毎回の講義後に回収するリアクションペーパーに対するコメントを次回講義でフィードバックしたりと、双方向的な講義構成を心掛けた。
(7) 大学「ライフステージと心身の健康」講義における教育実践	平成28年12月及び平成29年10月	「ライフステージと心身の健康」(全学共通科目、半期、2単位)全15回のうち1回を担当した。本科目の主題は、女性のライフステージが進むにつれ、心身の健康課題も様々に変化していくことを学んでもらうことが目的である。担当した講義では、学生相談室という視点から大学生が陥る心身の悩みについて紹介し、対処法について具体例を用いながら丁寧に説明した。
2 作成した教科書・教材		
(1)平成23年度 大学「心理統計実習」教材	平成23年9月～平成24年2月	心理統計の基礎知識や理論に加え、記述統計量や多変量解析など、データ解析のための計算式等の問題を作成し、解説を設けた。
(2)平成24年度 大学「心理学研究法」教材	平成24年3月～平成24年10月	グループ研究を進めるにあたり、研究計画の立案、調査の実施、データの処理・分析、発表資料の作成、研究論文の作成などを網羅した資料を作成し、研究のノウハウについてまとめた。
(3)平成24、25年度 中学校校外学習エンカウンターグループ実習資料	平成24年4月～5月及び平成25年4月～5月	100名(1回)の中学生に対してエンカウンターグループを進めるにあたり、児童生徒や教職員へ進行を説明し、グループワークによる自己理解と他者理解を促すための資料を作成し、配布した。さらに、ファシリテーター補助員がいる際は、エンカウンターグループ全体の進行や目的、支援点を記載した資料を作成し、配布した。
(4)平成25年度 スクールカウンセラー教員研修資料	平成25年4月～平成26年3月	スクールカウンセラーとして、平成25年8月に小学校教職員に対する研修(発達障害を有する児童への対応)の資料・教材、及び平成26年2月に中学校教職員に対する研修(アンガーマネジメント)の資料・教材を作成し、配布した。内容は座学だけでなくグループワークを取り入れ、体験的理解を得られるように工夫した。
(5)平成25年度 生涯学習講座「達人に学ぶ ココロほぐし からだほぐし～自らを癒すコツ～」資料	平成25年9月～平成25年11月	全7回中3回の講座を担当し資料を作成した。「心のセルフメンテナンス法」では、ストレスのメカニズムと自律訓練法に関する資料を作成した。「話し上手・聴き上手になろう①」では傾聴に関する資料を作成し、グループエクササイズを取り入れた。「話し上手・聴き上手になろう②」ではアサーションに関する資料を作成し、グループエクササイズを取り入れた。
(6)「学生対応教職員用マニュアル」の作成	平成26年2月	学業不振者の呼び出し面接を教職員が実施する際に使用される学生への具体的な対応方法について説明したマニュアルを作成した。
(7)小学校教員免許取得希望者向け「学校カウンセリング(初等)」講義資料及び教材	平成28年10月	「学校カウンセリング(初等)」(教職に関する科目、履修年次1年、半期、2単位)において、学校カウンセリングの理論や概念について全15回分の講義資料をパワーポイントで作成した。また、講義中に実施したワークでは、方法の説明や振り返りシートを独自に作成し、体験的理解を深めるために配布した。

<p>(8)「ライフステージと心身の健康」講義資料及び教材</p> <p>3 当該教員の教育上の実績に関する大学等の評価 特になし</p> <p>4 その他 特になし</p>	<p>平成 28 年 10 月</p>	<p>「ライフステージと心身の健康」(全学共通科目、半期、2 単位)において、主に学生生活サイクルの理論を中心として、大学生が陥る心理的課題の特徴や対処法についてパワーポイントで独自に資料を作成した。</p>
---	---------------------	--

著書・学術論文等の名称	単著・共著の別	発行又は発表の年月	発行所、発表雑誌又は発表学会等の名称	概要
(著書) 特になし				
(学術論文)				
(1)日常的フォーカシング態度と日記の読み返し効果の検討	単著	平成 21 年 3 月	平成 20 年度筑波大学第二学群人間学類卒業論文	日記を読み返す際の意味づけの仕方(成長の確認、自己の客観視、自己利益)によって、自己の内的感覚に対する態度の取り方が異なることを質問紙調査で明らかにした。
(2)フォーカシング的体験様式と精神的健康の関連	単著	平成 23 年 3 月	平成 21 年度筑波大学人間総合科学研究科修士論文	日常生活において、自己の曖昧な内的感覚に注意を向け、言語やイメージによって表現する態度は、精神的健康に正の影響を与えることを質問紙調査で明らかにした。
(3)フォーカシングに関連する心理学的研究の動向—日常的フォーカシング態度への発展可能性—	共著	平成 25 年 8 月	筑波大学心理学研究, 46, 121-129.	日常生活におけるフォーカシング態度を検討するために、フォーカシングに関連する先行研究と臨床実践について概観し、課題点を示したうえで、今後の研究の展望を論じたレビュー論文である。 中谷隆子・杉江征
(4)日常的フォーカシング態度尺度の開発及びその信頼性・妥当性の検討～内的プロセスモデルの検証～	共著	平成 26 年 6 月	心理臨床学研究, 32(2), 250-260.	日常的フォーカシング態度尺度(質問紙尺度)を開発し、その信頼性と妥当性を検討し、抽出因子間に構造的に一連の流れが想定されることを確認した。すなわち、自己の内的感覚に注意を向け表現する態度は、臨床現場のみならず日常的にも存在し、しかもその態度はステップに分かれており、辿るステップによって精神的健康が左右されていた。精神的健康を増すためには適切なステップ(流れ)を辿る必要があることを指摘した。 中谷隆子・杉江征

(5) 日常的フォーカシング態度の適応的機能に関する心理学的研究: 精神的健康の観点から	単著	平成 30 年 3 月	博士学位論文 (未刊行)	代表的な心理療法の一つであるフォーカシング理論と技法を基盤として、日常生活におけるフォーカシング的態度の内的プロセスやその適応的機能に着目し、主に精神的健康への効果を明らかにした研究である。一連の検討の結果、日常的フォーカシング態度の高低や内的プロセスの辿り方は個人特性によって異なり、特に適応的なプロセスを辿る者は精神的健康度が高いことが明らかになった。
(その他)				
(1) 日常的フォーカシング態度と日記の読み返し効果の検討	共著	平成 21 年 8 月	日本心理学会第 73 回大会	日記を読み返す際の意味づけの仕方(成長の確認、自己の客観視、自己利益)によって、自己の内的感覚に対する態度の取り方が異なることを明らかにした。 ○中谷隆子・葉山大地
(2) 大学講義の延長としての AT 講習における参加者の特徴—練習記録の記述内容から—	共著	平成 22 年 10 月	日本自律訓練学会第 33 回大会	大学講義出席者を対象に、自律訓練講習を実施し、訓練記録記述内容の分析から、参加者の特徴を見出した。 山田圭介・佐々木恵理・可児佳菜子・○中谷隆子・三原淳・坂入洋右・杉江征
(3) 日常的フォーカシング態度尺度作成の試み	共著	平成 23 年 8 月	日本心理学会第 75 回大会	日常的に自己の内的感覚に注意を向け、言語化する態度を測定するために、新しく日常的フォーカシング態度尺度を作成し、信頼性・妥当性を検討した。 ○中谷隆子・杉江征
(4) 日常的フォーカシング態度と Well-being との関連	共著	平成 24 年 9 月	日本健康心理学会第 26 回大会	日常生活におけるフォーカシング的態度は、Well-being のうち、人格の成長と有意な正の関連が見られることを質問紙調査で明らかにした。 ○中谷隆子・杉江征
(5) 学生支援機関が連携するためのメンタルヘルス調査実施の試み	共著	平成 27 年 9 月	第 53 回全国保健管理研究会	学生相談室及び保健管理センターが学生支援において連携するための基礎資料を収集するために、メンタルヘルス調査を実施し、問題を抱えている可能性がある学生を対象とした呼び出し面接を行った。その結果、不登校学生や希死念慮のある学生が少なからず存在しており、そうした学生には各学生支援組織が連携し、チームでサポートすることの重要性が示唆された。 ○中谷隆子・山崎 恵・本田善一郎・岩壁 茂

<p>(6)認知傾向と自律訓練法の効果との関連—各心理療法に関連する認知傾向の共通性と個別性の探索—</p>	<p>共著</p>	<p>平成 28 年 9 月</p>	<p>日本自律訓練学会第 39 回大会</p>	<p>諸心理療法について、その認知傾向の共通性と個別性を明らかにし、それぞれが自律訓練法の効果に与える影響を検討した。その結果、自律訓練法における受動的注意集中と同様の認知傾向を有する心理療法が明らかとなり、それら心理療法が自律訓練法の効果を促進させる可能性が示唆された。 菅原大地・堀田亮・○高橋歩実・佐々木恵理・<u>中谷隆子</u>・山田圭介・杉江征</p>
<p>(7) 学生支援機関が連携するためのメンタルヘルス調査実施の試み 第 2 報</p>	<p>共著</p>	<p>平成 28 年 10 月</p>	<p>第 54 回全国保健管理研究会</p>	<p>学生相談室及び保健管理センターが共同で実施しているメンタルヘルス調査について、アンケート回収率向上の試みと前年度との比較検討を行った。その結果、メール配信や掲示方法の工夫により回収率は向上し、自殺企図や不登校といった問題を抱える学生数が増加している可能性が示唆された。また、学生相談室と保健管理センターの連携数も増加し、アンケート調査が円滑な学生支援を促進したことがうかがえた。 <u>○中谷隆子</u>・山崎 恵・本田善一郎・岩壁 茂</p>
<p>(8)不眠症状と認知傾向に関する予備的検討—各心理療法に関連する認知傾向に注目して—</p>	<p>共著</p>	<p>平成 28 年 11 月</p>	<p>日本健康心理学会第 28 回大会</p>	<p>諸心理療法と関連する認知傾向と不眠症との関連を検討した。その結果、自己への注意傾向が高いと不眠傾向が促進され、感覚から距離を置いたり受容したりする傾向が高いと不眠症状が改善されることが示唆された。 菅原大地・堀田亮・○高橋歩実・佐々木恵理・<u>中谷隆子</u>・山田圭介・杉江征</p>
<p>(9)自律訓練法によってもたらされる認知傾向の変容—大学生・大学院生を対象としたパイロット・スタディー—</p>	<p>共著</p>	<p>平成 29 年 9 月</p>	<p>日本行動療法学会第 43 回大会</p>	<p>自律訓練法の取得によって、諸心理療法に付随する態度や認知傾向が変容するかどうかについて検討した。その結果、8 週間の介入前後でマインドフルネスや脱中心化といった認知傾向が高まった。 ○菅原大地・岡部楓子・堀田亮・山田圭介・岡田眞ノ典・佐々木恵理・<u>中谷隆子</u>・杉江征</p>
<p>(10)復職支援における自律訓練法の有効性—共起ネットワーク分析による質的な検討—</p>	<p>共著</p>	<p>平成 29 年 9 月</p>	<p>日本自律訓練学会第 40 回大会</p>	<p>復職支援における自律訓練法の有効性を質的に検討した。その結果、自律訓練プログラム開始時当初はストレスやそれに伴う心身症状がみられていたが、自律訓練の習得に伴い、リラックス効果だけでなく、対人緊張や対人関係にも変容がみられた。 ○岡部楓子・菅原大地・岡田眞ノ典・堀田亮・山田圭介・佐々木恵理・<u>中谷隆子</u>・杉江征</p>

<p>(11) 学生支援機関が連携するためのメンタルヘルス調査実施の試み 第3報</p>	<p>共著</p>	<p>平成 29 年 12 月</p>	<p>第 55 回全国保健管理研究集会</p>	<p>2015 年度より実施してきたメンタルヘルスアンケートとあわせて、2017 年度から新たに就学上の困難度（発達障害傾向）を加えて調査し分析した。その結果、支援を求めている潜在的な学生が増加しており、特に友人関係への難しさを感じる者が学校不適応状態にいる可能性が示唆された。また、アンケート調査は学内で定着し始めているが、未回答者のうち支援の必要性がある者へのアプローチが課題であることも見出された。</p> <p>○中谷隆子・山崎 恵・本田善一郎・岩壁 茂</p>
--	-----------	---------------------	-------------------------	---