

心の回復のしくみを探る

■ 教養力育成センター 准教授 井隼 経子

○ 研究分野：心理学

○ キーワード：レジリエンス、回復、注意機能、心理的快

Ⅰ 研究概要

研究の背景

現代社会の抱える大きな問題の一つに、精神的健康がある。我が国では毎年多くの自殺者が出ており、またうつ病患者も増加している。近年はコロナ禍によるストレスを抱える者も多くおり、私達はこのようなストレスや心の危機的な状況を自分でうまく処理していくことが精神的健康につながると考えられる。

私達は心の回復機能が備わっており、心が傷ついても元の健康な状態に戻ることができる。この機能をレジリエンスという。レジリエンスが高い者の心は柔軟でさまざまな事柄に適応していき、ダメージからの回復も速いとされるが、低い者は概して回復が遅れる傾向にある。これらの違いは、自身のパーソナリティや置かれる環境、サポート資源の有無によって生じることが明らかになっている。これらの持ちうる回復機能はケアや訓練等により変化するものであるが、これまでの研究では多くが専門家とともに、専門的な手続きを何度も繰り返して行う必要があった。また、レジリエンスは非常に複雑な概念であるため、心の回復までの仕組みの全容が明らかになっていないこともレジリエンス向上を阻む一因となっている。

そこで本研究では、心の回復機能と心理的な快（安心、癒やし、心地よい等）との関連を調べ、ダメージからの回復の仕組みを明らかにする。そのことから、安心・癒やしをキーワードとして個人でより手軽に、日常の中で取り組みやすい心の回復方法を提案することを目標としている。

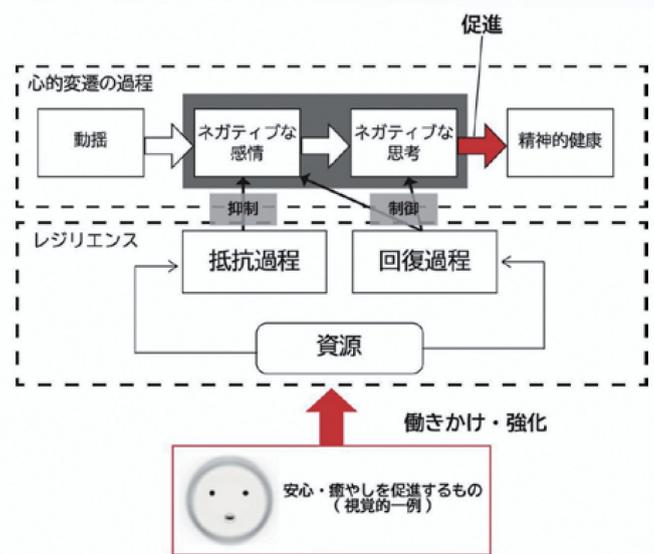


図1: 回復モデルと安心対象の関わり

Ⅰ 利点特徴

2020年度から、『「安心・癒やし」を用いたレジリエンス向上手法の探索』として研究を実施している。ここでは、触れると心地が良いもの、安心するようなものを取り上げ、このような安心感、癒やしが不安な状態からどれだけストレスや不安な気持ちが減らせるのかを明らかにすることを目的としている。また、こういった対象が「安心感」や「癒やし」をもたらすのかを調べている。

Ⅰ 応用分野

臨床心理学、カウンセリング等

