



抑うつ的な反芻思考の理解と支援のための研究

生活環境科学系・臨床心理学領域

梅垣 佑介

准教授 UMEGAKI Yusuke

博士(教育学)(東京大学)

■研究キーワード 臨床心理学 / 認知行動療法 / 反芻思考 / うつ病 / 援助要請行動

■主な所属学会 日本認知療法・認知行動療法学会 / 日本認知・行動療法学会 / 日本心理学会 / 日本心理臨床学会

■研究者総覧 <https://koto10.nara-wu.ac.jp/profile/ja.1992d9cc330f52bd520e17560c007669.html>

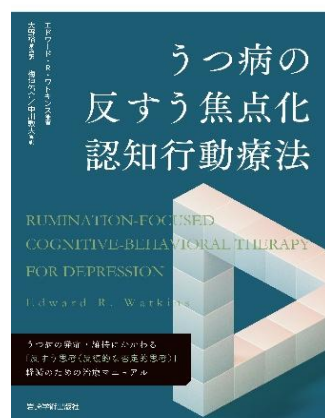


研究者総覧

研究概要

私が専門とする臨床心理学は、心理学の知見を活かしてより良い人の生に貢献しようとする応用的な学問領域です。その中でも認知行動療法と呼ばれる、物事に対する捉え方・考え方と感情・気持ち、行動の連関に注目した理論に基づいた研究と実践を行っています。近年は特に、うつ病や不安症の発症・維持に関わる重要な要因とされる抑うつ的な反芻思考に着目し、研究を進めています。具体的な研究内容は以下の通りです。

1. 反芻思考に焦点化した認知行動療法の効果検証
(反芻焦点化認知行動療法の臨床試験)
2. 反芻思考がどういった帰結につながるかの検討
(反芻の精神病理学的研究)
3. 精神的困難に対する捉えと援助要請行動の関連の検討
(援助要請行動の調査研究)



反芻焦点化認知行動療法の治療者向けマニュアルを翻訳しました



効果検証で使用している認知行動療法ワークブック

研究成果の応用の可能性

①労働者のメンタルヘルス対策

働き盛りの20～30代は、実はうつ病の有病率が高い年代でもあります。もちろん、40～60代やそれ以降もうつ病にならないわけではありません。「心の骨折」と呼ばれるように、うつ病は誰であってもなる可能性があります。

当研究室で開発した認知行動療法のプログラムによって、うつ病などのメンタルヘルスの問題を経験する前に、自分自身の考え方を見直し、より積極的な考え方が採用できるようになるかもしれません。これは、単にポジティブに考える、ということではなく、受動的・消極的になりがちな考え方を、より積極的で自分らしい考え方へと変えていくアプローチです。こういったプログラムは、企業等の労働者のメンタルヘルス対策に役立つ可能性があります。

②生徒のメンタルヘルス対策

抑うつ的な反芻思考は、思春期ごろから始まると言われています。この頃にうつ病などを経験することもあります、「心の持ちようだから」などと看過されてしまうことも少なくありません。

欧米では、思春期以降の生徒を対象とした認知行動療法のプログラムの有効性が報告されています。当研究室で開発した認知行動療法のプログラムも、生徒さんが自分自身や取り巻く仲間・世界のことを積極的に考えるきっかけとして役立てていただける可能性があります。