



認知行動療法やマインドフルネスのメカニズムおよび社会実装に関する研究

[キーワード: 認知行動療法、マインドフルネス、産業・労働領域、メンタルヘルス、自殺対策]

准教授 甲田宗良

<研究の概要>

「メンタルヘルス不調者を励ましてはいけない(激励禁忌)は本当か？」

「メンタルヘルス不調者は休養が必要(療養、休職など)とされているが、どの程度休むと良いのか？」

「メンタルヘルス不調者への対応は、いつでも・誰に対しても激励禁忌・休養推奨だけで良いのか？」

これらの疑問を解決するための調査・実験研究を行い、産業・労働領域や医療領域のメンタルヘルス問題に取り組んでいる。



「誰が」「どのような理由で」メンタルヘルス不調に陥るのか、個別性の高い問題なので、質量両面で十分な研究を進める必要があります。

- 産業臨床心理学研究室では、働く人の「こころの健康の保持増進」や「労働パフォーマンスの最適化」を目指します。
- 仕事を探している人(求職者)や、体調不良などを理由に仕事を休んでいる人(休職者)の支援にも取り組みます。
- 認知行動理論やマインドフルネスの考え方を活用します。
- 心理学の理論や支援技法を企業や自治体などの現場に実装するアプローチを志向しています。
- メンタルヘルスや自殺対策などの国や地方自治体の施策や事業に、心理学の知見を活用することを通じて、政策立案やその効果検証にも取り組んでいます。

<主要研究業績>

- 甲田宗良 (2024). 抑うつ症・双極症 (3) 抑うつ症・双極症に対する臨床現場でのアプローチ 相馬 花恵・板口 典弘(編著) ステップアップ心理学シリーズ:臨床心理学—理論と実践をつなぐ— 講談社サイエンティフィク
- 甲田宗良 (2022). 気分の波 横光 健吾・入江 智也・田中 恒彦(編) 代替行動の臨床実践ガイド 北大路書房
- 甲田宗良 (2021). ケースフォーミュレーション, アセスメント, 介入計画 酒井 美枝・嶋 大輝・武藤 崇(監訳) ACT(アクセプタンス&コミットメント・セラピー)実践家のための「コンパッションの科学」:心理的柔軟性を育むツール 北大路書房
- 甲田宗良 (2021). 公認心理師の各領域におけるマインドフルネスに基づく心理的支援の発展と今後の課題 心理学評論, 64(3), 244-259.
- 甲田宗良 (2019). 情動処理解理論の基礎研究 日本認知・行動療法学会(編) 認知行動療法事典 丸善出版

<地域(行政)、NPOや企業と連携・共同研究可能なテーマ>

- メンタルヘルス対策全般(ストレスチェック、復職支援など)
- 健康経営、生産性向上、持続可能な組織・チーム作り
- 心のサポーターや、ゲートキーパーなどの人材養成

専門分野: 産業臨床心理学・異常心理学

E-mail: mkoda@tokushima-u.ac.jp

Tel: 088-656-7286

Fax: 088-656-7286

HP: <https://researchmap.jp/munegoroh>

詳細情報: <http://pub2.db.tokushima-u.ac.jp/ERD/person/350191/profile-ja.html>

