

早稲田大学 人間科学学術院 人間科学会 諸費用補助成果報告書 (Web 公開用)

申請者 (ふりがな)	内田 太朗 (うちだ たろう)
所属・資格 (※学生の場合は課程・学年を記載)	博士後期課程 1 年
発表年月 または事業開催年月	2021 年 10 月 10 日～2021 年 11 月 07 日
発表学会・大会 または事業名・開催場所	日本認知・行動療法学会 第 47 回大会
発表者 (※学会発表の場合のみ記載、共同発表者の氏名も記載すること)	内田太朗、高橋徹、杉山風輝子、木甲斐智紀、仁田雄介、熊野宏昭
発表題目 (※学会発表の場合のみ記載)	マインドフルネス介入が日常生活下のセルフコンパッション行動に与える効果 — 抑うつや不安症状を対象としたランダム化比較試験 —
発表の概要と成果 (抄録を公開している URL がある場合、「概要・成果」を記載した上で、URL を末尾に記してください。また、抄録 PDF は別途ご提出ください。なお、抄録 PDF は Web 上には公開されません。)	
<p>本研究では、マインドフルネス介入のランダム化比較試験を実施し、マインドフルネス介入によってセルフコンパッション行動が増加するかを検討した。</p> <p>セルフコンパッション行動の形態「自分自身をなだめる」「優しさを持って自分に接する」「苦痛を緩和しようとする」、マインドフルネス行動、行動後の長期的気分において、群 (介入群と統制群) と時期 (介入前と介入後) の交互作用が有意に示された。よって、マインドフルネス介入によって、セルフコンパッション行動が増加することが示唆された。</p>	