

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)	増田 愛梨 (ますだ あいり)
所属・資格 (※学生は課程・学年を記載。卒業生・修了生は卒業・修了年月も記載)	早稲田大学大学院人間科学研究科修士課程 1 年
発表年月 または事業開催年月	2023 年 9 月
発表学会・大会 または事業名・開催場所	日本心理学会第 87 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)	増田愛梨, 金子健一郎, 桂川泰典
発表題目 (※学会発表の場合のみ記載)	想定書簡法が持つマインドフルネスの効果 –想定書簡法と自由筆記開示を用いた介入–
<p>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> <p>トラウマへの対処法の 1 つに、筆記開示がある。中でも、自分の理解者に対して投函しない手紙を書き、返事を自分で書く想定書簡法(福島, 2005)の効果が高いとされている。本研究は、想定書簡法と自由筆記開示におけるマインドフルネス効果を比較検討した。PTSD 尺度のスクリーニングを経た大学生・大学院生 17 名を対象に、想定書簡法群と自由筆記開示群にランダムに振り分け筆記課題を実施した。筆記開示群と時期による FFMQ の各下位項目, IES-R, ト라우マに対する主観的苦痛度の交互作用および主効果の検討について, 2 要因分散分析を行ったところ, 「Observing」において交互作用が有意傾向であり, 想定書簡法群における実験前とフォローアップの単純主効果が有意傾向であった。また, IES-R において, 時期の主効果が有意であり, 自由筆記開示群における時期の単純主効果が有意傾向であった。想定書簡法は他人の視点から自身の体験を観察するため体験を観察する能力が上がること, また, 筆記開示にはトラウマを軽減させる効果があることがわかった。今後, よりトラウマ体験に対して効果のある想定書簡法の開発が望まれる。</p> <p>https://confit.atlas.jp/guide/event/jpa2023/subject/1P331-337-05/tables?cryptoId=</p>	

※無断転載禁止