

演題番号：P-1

(実証研究)

注意欠如・多動傾向者に適したボディスキャン時の身体姿勢とは？—易実施性と状態マインドフルネスの向上のために—

The Body Scan Postures Suitable for People With Attention-Deficit/Hyperactivity Characteristics

福市 彩乃 (関西大学大学院心理学研究科, 日本学術振興会)

菅村 玄二 (関西大学文学部)

仰臥位と3椅坐位(直立・前屈・後傾)でボディスキャンを行った。状態マインドフルネスや実践の行いやすさは、全体的に仰臥位や直立姿勢で向上し、ADHD傾向が高いと前屈姿勢で低下することなどが明らかになった。

演題番号：P-2

(実証研究)

心療内科外来患者を対象にしたマインドフルネスストレス低減法の有効性—抑うつ, 不安, ストレス症状に対する効果検討—

The Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction in the Treatment for Outpatients in Psychosomatic Medicine

本田 由美 (医療法人和楽会赤坂クリニック)

野田 昇太 (医療法人和楽会赤坂クリニック, 東京マインドフルネスセンター)

小松 智賀 (医療法人和楽会赤坂クリニック)

長谷川 洋介 (東京マインドフルネスセンター)

長谷川 明日香 (医療法人和楽会赤坂クリニック, 東京マインドフルネスセンター)

貝谷 久宣 (医療法人和楽会パニック症研究センター)

マインドフルネスストレス低減法群は、通常薬物治療群よりも、特性不安およびストレス症状が有意に改善していることが示された。特性不安とストレス症状において強い効果量が報告された (Cohen's $d = .95 \sim 1.14$)。

演題番号：P-3

(実証研究)

過敏性腸症候群にみるマインドフルネスと身体活動の関係

Relationship Between Mindfulness and Physical Activity in Irritable Bowel Syndrome

小関 友記（東北大学大学院医学系研究科心療内科，仙台青葉学院短期大学リハビリテーション学科）

村椿 智彦（東北大学大学院医学系研究科心療内科）

津島 博道（国立長寿医療研究センター研究所ジェロサイエンス研究センター）

森永 雄（仙台青葉学院短期大学リハビリテーション学科）

大橋 孝子（仙台青葉学院短期大学リハビリテーション学科）

今福 理博（武蔵野大学教育学部幼児教育学）

鈴木 裕一（仙台青葉学院短期大学リハビリテーション学科）

金澤 素（東北大学大学院医学系研究科心療内科）

福土 審（東北大学大学院医学系研究科心療内科）

マインドフルネス傾向と過敏性腸症候群からの腹部症状，過去の運動経験は相互関係を持ち，運動意欲や身体活動量と関連した。運動介入には対象者のマインドフルネス傾向を評価することが重要である。

演題番号：P-4

（実証研究）

医学生に対するマインドフルネス実習の効果—瞑想経験の有無による差に着目して—
Effects of Mindfulness Practice for Medical Students: Differences Based on the Previous Meditation Experience

西垣 悦代（関西医科大学医学部）

藤村 あきほ（関西医科大学医学部）

医学生に対して12コマのマインドフルネス実習を実施した結果，日本版5因子マインドフルネス質問票のうち2因子に介入前後で有意差が見いだされた。受講生の実習前の瞑想経験の有無によっても効果の違いが見られた。

演題番号：P-5

（実証研究）

マインドフルネス認知療法によって正念，正知，捨のスキルが獲得されるのか？—マインドフルネス特性や精神的健康との関連—

Mindfulness-Based Cognitive Therapy Promotes Cultivating Right Mindfulness, Clear Comprehension, and Equanimity

友利 彰悟（琉球大学大学院人文社会科学部研究科）
塩川 満理香（平安病院）
安仁屋 美香（琉球大学教育学部）
伊藤 義徳（琉球大学人文社会学部）

本研究はヴィパッサナー瞑想で訓練されているスキルに基づいてMBCTの効果を実証的に検討したことで、瞑想が如何にして効果を発揮するのか、その能動的な過程を測定出来るようになった。

演題番号：P-6

（実証研究）

身体性マインドフルネスワークによるリラックス反応の相違—高齢者の運動機能向上のための身体性マインドフルネスワークの開発—

Differences in Relaxation Responses to Somatic Mindfulness Work

山本 卓資（近畿大学大学院薬学研究科，スギ薬局）
松野 純男（近畿大学大学院薬学研究科）
小室 弘毅（関西大学人間健康学部）
笠波 嘉人（近畿大学大学院薬学研究科，スギ薬局）
榊原 幹夫（スギ薬局）
岡田 啓（スギ薬局）
川畑 篤史（近畿大学大学院薬学研究科）

高齢者に対して、身体性感覚を意識したマインドフルネスワークを実施し、唾液アミラーゼ濃度の低下やマインドフルネスの状態に関するアンケートで評価した結果、ワークごとに異なるリラックス反応が得られた。

演題番号：P-7

（研究プロジェクト）

従業員のストレスマネジメントスキルと健康経営の取り組み—マインドフルネス実践をメンタルヘルス活動へ繋げるプロジェクト—

Improvements and Changes for Employee's Skills of Stress Management by Practicing Mindfulness

齊藤 朋恵（株式会社ホンダカーズ愛知）

弊社ではマインドフルネス実践を定期的にも実施している。活動を拡大予定であったが、感染

症対策や業務との両立を考慮し、オンラインでの実施も検討中である。従業員のストレスマネジメントに寄与できるか検討する。

演題番号：P-8

(実証研究)

看護学生における認知的要因とバーンアウトに対するセルフ・コンパッションの調整効果
Moderate Effect of Self-compassion on Cognitive Factors and Burnout
in Nursing Students

波光 涼風 (広島大学大学院人間社会科学研究科, 国立病院機構呉医療センター・中国がんセンター)

重松 潤 (富山大学学術研究部, 国立病院機構呉医療センター・中国がんセンター)

豊國 千穂 (広島大学大学院人間社会科学研究科, 国立病院機構呉医療センター・中国がんセンター)

神原 広平 (広島大学大学院人間社会科学研究科)

田辺 紗矢佳 (国立病院機構呉医療センター・中国がんセンター, 広島大学大学院教育学研究科)

濱咲 真理子 (国立病院機構呉医療センター・中国がんセンター)

神田 弘子 (国立病院機構呉医療センター・中国がんセンター)

町野 彰彦 (国立病院機構呉医療センター・中国がんセンター)

竹林 実 (国立病院機構呉医療センター・中国がんセンター, 熊本大学大学院生命科学研究部神経精神医学講座)

尾形 明子 (広島大学大学院人間社会科学研究科)

バーンアウトを生起させる認知的要因とバーンアウトの関連に対するセルフ・コンパッションの影響について看護学生を対象に縦断調査を実施した結果、反すうについてセルフ・コンパッションの調整効果が示唆された。

演題番号：P-9

(実証研究)

マインドフルネス実践を促進する方法の検討—マインドフルネス教示を用いて—
Strategies of Promoting Mindfulness Practice: Reminding Mindfulness
Instruction

野田 萌加 (早稲田大学大学院文学研究科)

越川 房子 (早稲田大学文学学術院)

マインドフルネス教示がマインドフルネス特性に与える影響を検討した。相関分析の結果、マインドフルネス教示を見ることでインフォーマル実践が促された場合、マインドフルネス特性が向上する可能性が示唆された。

演題番号：P-10

(理論研究)

マインドフルネスにもとづく青少年教育への実践的示唆—NPO法人Inward Bound Mindfulness Education (iBme) の挑戦を踏まえて—
Practical Implications for a Mindfulness-Based Education Program for Youth: The Challenge by iBme

内田 範子 (群馬県スクールソーシャルワーカー)
池埜 聡 (関西学院大学人間福祉学部)

米国NPO法人iBmeによる青少年を対象にしたマインドフルネス・プログラムでの実践経験に対して対話型の省察を施し、今後の若年層を対象にしたマインドフルネスのあり方と方法について考察した。

演題番号：P-11

(実証研究)

看護師の共感疲労と共感満足への支援プログラムの検討—コンパッションフォーカストセラピーを援用した支援プログラムの作成と効果について—
A Study of Programs for Compassion Fatigue and Satisfaction Among Nurses

岸本 久美子 (帝京平成大学)
西村 昭典 (東京成徳大学)

看護師の共感疲労と共感満足に対する対策として、コンパッションをベースとした新たな支援プログラムの活用について検討した。

演題番号：P-12

(理論研究)

キリスト教におけるマインドフルネスとコンパッションの基礎づけ試論
Foundational Study of Mindfulness and Compassion in Christianity

柳田 敏洋（イエズス会霊性センターせせらぎ）

トマス・アクィナスの存在論エッセとエンスを手掛かりに人間精神におけるエッセへの開けによるマインドフルネスとコンパッションの基礎づけをキリスト教の観点から試みた。

演題番号：P-13

（実証研究）

大学のフルオンデマンド講義への集中瞑想・慈悲の瞑想・観察瞑想の導入—学期を通した3分間実践による心理的効果および性格特性との関連—

Psychological Impacts of 3-Minute Meditations Introduced in a Full-on-Demand Course for University Undergraduates

宮田 裕光（早稲田大学文学学術院）
久保田 勇魚（早稲田大学文学学術院）
及川 伊織（早稲田大学文学学術院）
岡本 珠実（早稲田大学文学学術院）
今野 雄太（早稲田大学文学学術院）

履修者1,160名の大学におけるオンデマンド講義の各回に、集中瞑想、セルフ・コンパッション、慈悲の瞑想、観察瞑想を含む3分間瞑想を動画視聴により実施し、心理的効果および性格特性との関連に関する証拠を得た。

演題番号：P-14

（実証研究）

女性がん患者に対する慈悲の瞑想の効果—共起ネットワークによる日記分析—

The Effect of Loving-kindness Meditation on Female Cancer Patients: Diary Analysis Using Co-occurrence Network

波多野 敬子（早稲田大学大学院文学研究科）
越川 房子（早稲田大学文学学術院）

女性がん患者を対象に慈悲の瞑想後、日記に、感想記述を依頼し、KH coder3（樋口，2004）を用いて分析した。分析結果から、自分から大切な人、他者へコンパッションを向ける傾向と瞑想の難しさが、示唆された。

演題番号：P-15

(実証研究)

2種類の瞑想の実施順序が瞑想初心者に与える影響

Effects of the Order of Two Meditations for Meditation Beginners

今城 希望 (早稲田大学)

阿部 哲理 (早稲田大学)

小守林 真実 (日鉄ソリューションズ株式会社)

石川 遥至 (早稲田大学)

牟田 季純 (早稲田大学)

越川 房子 (早稲田大学)

止瞑想と観瞑想の実施順序が、瞑想初心者に及ぼす影響について、脳波を用いて検討した。瞑想初心者は、種類を問わず、瞑想の実施順序よりも、実施回数の影響を受ける可能性がある。

演題番号：P-16

(実証研究)

シングルケースデザインによるMBCT-CPの効果検討 (2) —痛みに関連した認知プロセスの変化についての検討—

Examining the Effect of MBCT for Chronic Pain in Single-Case Design (2): Cognitive Process Related to Pain

石川 遥至 (早稲田大学)

牟田 季純 (早稲田大学)

阿部 哲理 (早稲田大学)

今城 希望 (早稲田大学)

野田 萌加 (早稲田大学)

細井 玲奈 (早稲田大学)

伊藤 悦朗 (早稲田大学)

堀 正士 (早稲田大学)

越川 房子 (早稲田大学)

5名の慢性疼痛患者を対象に慢性疼痛に特化したMBCTプログラムを実施したところ、身体感覚の増幅と主観的痛みの低下が確認された一方で、痛みに対する不安や破局的な思考といった認知への効果は確認されなかった。

演題番号：P-17

(実証研究)

シングルケースデザインによるMBCT-CPの効果検討(1) —日常生活における痛み変化のプロセスと瞑想の手ごたえ—

Examining the Effect of MBCT for Chronic Pain in Single-Case Design (1): The Process of Changing Pain in Daily Life and the Feeling of Meditation

阿部 哲理 (早稲田大学)
牟田 季純 (早稲田大学)
石川 遥至 (早稲田大学)
今城 希望 (早稲田大学)
野田 萌加 (早稲田大学)
細井 玲奈 (早稲田大学)
伊藤 悦朗 (早稲田大学)
堀 正士 (早稲田大学)
越川 房子 (早稲田大学)

4週間のMBCTプログラムにより、慢性疼痛患者の日常生活における主観的な痛みが減少することが示された。

演題番号：P-18

(実証研究)

シングルケースデザインによるMBCT-CPの効果検討(3) —精神物理学的測定法を用いた検討—

Examining the Effect of MBCT for Chronic Pain in Single-Case Design (3): Psychophysical Assessment

牟田 季純 (早稲田大学)
石川 遥至 (早稲田大学)
阿部 哲理 (早稲田大学)
今城 希望 (早稲田大学)
野田 萌加 (早稲田大学)
細井 玲奈 (早稲田大学)
伊藤 悦朗 (早稲田大学)
堀 正士 (早稲田大学)
越川 房子 (早稲田大学)

5名の慢性疼痛患者を対象に慢性疼痛に特化したMBCTプログラムを実施したところ、全ての参加者で介入期間後に精神物理学的指標で測定した微細な刺激への感度が上昇（感覚閾値が低下）し、疼痛強度が低下していた。

（本発表は発表者の意向で「取り下げ」となりました。）

2021年12月28日更新