

MBCT プログラム効果評価研究 参加者募集

■MBCT プログラムとは

マインドフルネスとは、近年、臨床心理学だけでなくビジネス業界でも注目されている「意識的に、今この瞬間に、判断せずに、あるがままに意識を向けることで得られる気づき」を高めるための実践です。脳科学を含む様々な研究によって、心理的、身体的な健康に良い影響を及ぼすことが明らかになっています。

今回実施する MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) は、マインドフルネス瞑想など様々な実践を組み込んで作られた 8 週間のプログラムです。MBCT は Segal, William, & Teasdale(2002) によってうつ病の再発予防を目的に開発されたものですが、今回は健康者が日常的に感じる抑うつに対する対処の仕方を身に着けるための実践として行いたいと考えています。



■大学学部生・大学院生の参加者募集！

健常な大学生や大学院生を対象に、MBCT プログラムをオンラインで実施し、その効果評価を行います。介入群 (MBCT プログラムに参加)と統制群 (プログラム参加はなく評価のみ)として協力下さる方を募集します。介入群は毎週土曜日に 2.5 時間行われるプログラムに毎回休まず参加できる方限定とさせていただきます。評価は介入群の事前、事後の 2 回で、東京大学 (本郷キャンパス) の教育学部棟で実施します。ただし、申込段階のアンケートおよび個別面談で、健康状態やサポート体制などの参加基準に基づきご参加いただけないこともありますので、何卒ご理解ください。

■募集枠 (介入に毎回出席、前後 2 回来校して計測できる、心身の状態が健常な方限定)

①介入群：対象：大学生・大学院生 (5~7 名)

時期：2023 年 6 月 24 日~8 月 19 日 (連続 9 週)

毎週土曜日 15:00~17:30 までの 2.5 時間

※ 参加者の都合により土日の別の時間に変更の可能性あり

参加：事前確認の個別面談をオンラインで行います

9 週 (リトリートも含む) のオンラインプログラムに参加

※**毎週、家での実践の課題あり**

評価：参加前 (6 月上旬)、参加後 (8 月下旬~9 月上旬)

東大で脳波 + 効果評価用質問紙 (来校いただきます)、参加後のインタビュー



②統制群：対象：大学生・大学院生 (5~7 名)

評価：介入と同じ時期 (6 月上旬、8 月下旬~9 月上旬) に評価を実施します

東大で脳波 + 効果評価用質問紙 (来校いただきます)



■申し込みは URL か QR コードから：<https://forms.gle/UXC32avhu4mabDfV8>

※申込段階で、**健康状態など加味して参加いただける方のみご連絡を差し上げます**。ただし、その後の個別面談で、参加いただけない可能性があります。募集は定員に達し次第終了します。

■プロジェクトメンバー

MBCT ファシリテーター：高橋美保 (東京大学大学院教育学研究科臨床心理学コース・

Trained MBCT Facilitator(the Centre for Mindfulness Studies))

脳波：中谷裕教先生 (東海大学情報通信学部講師)、八木透先生 (東京工業大学工学院機械系准教授)



■連絡先：高橋美保 (東京大学大学院教育学研究科臨床心理学コース教授) odoriba@p.u-tokyo.ac.jp

ご不明な点等ありましたら、メール宛にご連絡ください (すぐに回答できないこともあります)