

定員になり次第締め切らせていただきます

# 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付き」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**健常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。

①介入群 (MBCT プログラムに参加) と②統制群 (プログラム参加はなく評価のみ) の協力者を募集します。

### ■募集枠

①介入群 対象：心身の状態が健常な大学生・大学院生 (6~8 名)

時期：2024 年 4 月~6 月予定 (連続 10 週：オリエンテーション・リトリート含)

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で時間変更の可能性あり

参加：事前にオンラインで個別面談

10 週 (オリエンテーション、リトリート含) のオンラインプログラムに毎回参加、家での実践課題あり

評価：参加前(4 月)と参加後 (6 月) の 2 回、東大本郷キャンパスで脳波測定+質問紙 (計 1.5 時間)

参加後インタビューの可能性あり

**評価謝礼：1 回 3000 円分 Amazon ギフト券 (交通費含、MBCT 参加の謝金はありません)**

②統制群 対象：心身の状態が健常な大学生・大学院生 (6~8 名)

評価：介入群と同時期 (4、6 月) 2 回、東大本郷キャンパスで脳波測定+質問紙 (計 1.5 時間)

**評価謝礼：1 回 3000 円分 Amazon ギフト券(交通費含)**

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



- 注意事項：**※1 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。ご連絡は申込段階でご参加いただける方にのみに差し上げます。  
※2 募集は定員に達し次第終了します。  
※3 脳波計測の後には洗髪が必要となります。洗髪に必要な道具と洗髪できる場所はこちらでご用意します。

## ■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](mailto: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）