研究テーマ こころの健康の維持・増進

所属 学術研究部人文科学系

講師 重松潤
https://researchmap.jp/Jun-Shigematsu

研究分野	臨床心理学
キーワード	臨床心理学，ストレスマネジメント，認知行動療法，医療コミュニケーション

研究室URL： https://shigematsu-lab.labby.jp

研究の背景および目的

うつ，不安，対人関係の困難など，こころの問題に対する支援では，「知識を伝えること」だけでなく，本人が自分の経験を整理し，納得しながら行動を変えていく過程が重要です。ただ，どのような条件で認知や感情の変化が生じるのかは，なお十分に明らかではありません。そこで，対話や認知的介入がもたらす変化のメカニズムを実証的に明らかにし，より効果的で説明可能な心理支援へとつなげることを目的としています。



■主な研究内容

認知行動療法や感情心理学の知見を基盤として，人が「納得して行動を変える」過程を明らかにし，対人支援やコミュニケーションの質向上に活かす研究

認知行動療法におけるソクラテス式対話，心理教育，認知再構成法が，信念の確信度や「腑に落ちる理解」にどのような影響を与えるかの検討

感情制御や対人場面に着目し，早期不適応的スキーマや認知バイアス，セルフ・コンパッションが，他者へサポート行動や心理的適応とどのように関連するかの解明

心理療法のプロセス研究として，治療同盟やセッション内相互作用を評価し，臨床実践の質をどのように高められるかを検討

教育，医療，産業の現場で活用可能な心理学的知見の普及，面接・対話スキル，心理教育プログラム，メンタルヘルス支援プログラムの開発と効果検証

期待される効果・応用分野

本研究は，心理療法やカウンセリングにおいて，「どのように相手の理解と行動変容を支えられるのか」を科学的に示すことにつながります。これにより，認知行動療法の実践精度向上，公認心理師養成における教育内容の充実，医療面接やメンタルヘルス教育への応用が期待されます。さらに，企業・医療・教育の現場における対人支援やコミュニケーションの質向上に貢献することが期待されます。心理学に基づく調査設計，研修プログラムの開発，メンタルヘルス支援の改善などに応用可能です。

■共同研究・特許など

医療，教育，産業の各領域と連携し，心理支援やメンタルヘルス教育に関する共同研究を進めています。学校現場での心理教育，心理療法プロセス研究，産業領域における調査設計・データ活用など，実践現場と往還する研究を重視しています。

共同研究例：㈱日本ｵｰﾌﾞﾝｼｽﾃﾑｽﾞ：従業員ｴﾝｹﾞｰｼﾞﾒﾝﾄ調査

富山大学研究者プロファイルPure URL：
https://u-toyama.elsevierpure.com/ja/persons/jun-shigematsu/