

研究分野	心理学
キーワード	感情, 認知, 自律神経活動, 心拍, 心拍変動性, 皮膚電気活動, マインドフルネス, メタ認知

情動制御の認知神経科学的基盤の解明

福祉健康科学部 福祉健康科学科 心理学コース

<http://www.oita-u.ac.jp/>

准教授 村上 裕樹 (Hiroki Murakami)



研究概要

さまざまな心理療法に組み入れられている認知活動について整理しなおし、ストレスの低減につながる認知活動と感情反応, 脳機能, 自律神経活動, 免疫・内分泌系反応の関連性について研究しています。

特に現在は、ストレスの低減やうつ病の再発予防効果が認められている「マインドフルネス」に注目しています。

アピールポイント (技術・特許・ノウハウ等)

こころの健康と関連するマインドフルネスの状態を測定するアンケートの日本語版を開発しました。このアンケートに回答することにより、どのような心理状態が問題となっているのかがわかります。また、唾液からストレスホルモンや免疫機能を測定することができ、簡便かつ非侵襲的にストレス状態を客観的に測定することができます。

さらに、マインドフルネスのトレーニングを指導することで、精神的健康を維持することにも貢献できます。

応用可能な分野

- ・ ストレスマネジメント研修
- ・ ストレス状態の客観的測定
- ・ ストレスやその対処法における精神生理学的メカニズムの講演
- ・ 人を対象とした介入研究における研究計画の助言