

## 研究シーズのタイトル

感情制御のメリットとデメリット

## 研究者名

小林 亮太

## 所属

人間社会学部

## 研究シーズの専門分野

感情心理学, 認知心理学

## 研究シーズのキーワード

感情, 感情制御, コーピング, ストレス, 身体感覚

## 研究シーズの概要

研究テーマは、大きく感情制御と内受容感覚の2つです。まず、感情制御については、普段の生活の中で感じるネガティブな感情（例：不安、怒り）をどうしたら緩和することができるのか？ どういった方略が有効なのか？といったことを検討してきました。今後はこうした感情制御のメリットを追求するとともに、そのデメリット（弊害）の解明や日常応用について研究をしていきたいと考えています。次に、内受容感覚についてですが、そもそも内受容感覚という用語は、身体内部の反応（例：心臓の鼓動、胃の収縮）に関する感覚を意味します。そしてたとえば、不安なときに心臓がドキドキするように、あるいは怒っているときに腸が煮えくり返ると表現するように、この内受容感覚は感情と密接に結びついています。これまで私はこうした内受容感覚への意識（注意）の向きやすさと感情体験の関連について研究を行ってきました。現在は、内受容感覚への意識を簡単に測定できる尺度を作成することに力を注いでおり、子ども向けの尺度も作成していければと思案しています。

## 研究シーズの適用分野

感情制御、内受容感覚ともに臨床、教育、産業など様々な場面に関わると考えています。たとえば私自身の研究ではないのですが、感情制御への介入を行うことで、小中学生への支援を行う取り組みなどもなされています。また、産業場面に関しては、身体感覚（内受容感覚）に意識を向ける介入方法（e.g., マインドフルネス認知療法）を行うことで、社員の心理的健康の改善を図る試みなどもなされています。このように感情制御、および内受容感覚は様々な分野に応用できるシーズではないかと思われれます。