

同志社大学

2013年度 個人研究費研究経過・成果報告書

2014年 4月 2日提出

所 属	職 名	氏 名
心理学部	教授	杉若弘子
研 究 題 目	個人内ならびに個人間の行動プロセスに注目したセルフ・コントロールに関する研究	
研 究 成 果 の 概 要	<p>在外研究のため 2013 年 9 月まで滞在した米国の Dr. Kohlenberg (University of Washington, Department of Psychology) の研究室において、1) 機能分析心理療法 (Functional Analytic Psychotherapy; FAP) の根幹をなす「二者間の親密性の深化を通して行動問題となっている対人関係の改善を図る」介入技法についてのアナログ研究 (Relationship Improvement Study), ならびに、2) 対人関係に焦点を合わせたマインドフルネス介入法の効果検証 (Interpersonal Mindfulness Study) の共同研究に取り組んだ。上記 1) によって得られたデータにおいては、中程度のリスクを伴う双方向性のある自己開示は対人関係の深化に寄与することが示唆され、また、2) においては、FAP の枠組みに基づく対人関係に焦点を当てたマインドフルネス技法は対人関係の改善に貢献することが示された。上記 2 研究の成果をもとに、行動の自己制御という問題を個人内と個人間の行動プロセスとして捉え直し、臨床行動分析における self のとらえ方とその臨床実践への適用について検討した。</p>	