

同 志 社 大 学

2011 年度 個人研究費研究経過・成果報告書

2012 年 3 月 20 日提出

所 属	職 名	氏 名
心理学部	教授	佐藤 豪
研 究 題 目	安心感に基づく生活習慣変容プログラムの策定	
研 究 成 果 の 概 要	<p>本研究は生活習慣病を予防するために、その基礎となるセルフ・コントロールのメカニズムを検討しようとするものである。本年度の研究では、前年度行った研究である携帯電話による喫煙のセルフ・コントロールの方法論をさらに展開するために、スマートフォンによる調査研究を行うこととした。これについては予備調査の結果、以前のものよりも使いやすいということで、調査参加者からはかなり好意的な評価を得ている。このプログラムをさらに修正して実用的なものとするための作業に時間がかかっているために、このプログラムを用いた本格的な調査は現在まだ行ってはいない。</p> <p>またこの研究では、True Colors というパーソナリティの分類法をベースにして調査協力者を類似したパーソナリティのグループに分けて、それぞれのグループで禁煙という課題に向けての取り組みをしてもらうことを計画している。これは類似したパーソナリティをもつ集団の中では、各調査協力者が共感的理解によって安心感を得やすいために、禁煙というストレスフルな課題に対しても対処しやすくなるというグループでの心理的特徴を生かした介入方法を策定しようとするものである。今年度は True Colors の指導をしてくださるカツヨ・ハワード教授と具体的な喫煙研究に True Colors を導入するためのシステムについての打ち合わせをすることができている。来年度については、この研究をさらに展開してスマートフォンによるセルフ・コントロールを導入して行く予定である。この研究を用いることによって、まず喫煙問題からのセルフ・コントロールの方法論を確立することができると思う。</p>	