

Keywords : メンタルヘルス, うつ病, 不安障がい, 復職支援, 認知行動療法, 問題解決療法

◆研究概要等

これまで、医療現場・産業現場を中心に、メンタルヘルス不調者、特にうつ病や不安障がい患者の問題解決プロセスの特徴を調べてきました。メンタルヘルスが不調である場合、効果的な問題解決が困難となり、さらに、状態が悪化し、悪循環に陥ることが明らかになっています。

そこで、不調から抜け出すための糸口を見つけて出す支援プログラム「問題解決療法」を構築し、様々な臨床・教育の場で、その効果を検討しています。近年の研究として、(1)メンタルヘルス不調による休職者の復職支援プログラム、(2)がん患者の心理的苦痛の緩和を目指した介入プログラム、(3)大学生の抑うつや不安の緩和を目指した介入プログラム、(4)大学生のコミュニケーション力の向上を目指した実習プログラム等があります。

◆研究テーマ等

1. メンタルヘルス不調による休職者の復職支援プログラムに関する研究

近年、適応障がいやうつ病等の気分障がいで休職する就労者が増加しています。そこで、問題解決療法を基盤とした復職支援プログラムを構築し、その効果を検証してきました。さらに、2015年12月には、就労者のストレス・チェックが義務化されたことにより、チェック後の高ストレス者に対するフォローの在り方が模索されています。休職者の復職支援・再発予防のみならず、高ストレス者の早期発見・早期介入プログラムを構築し、ラインケア研修やセルフケア研修における有用性についても検討をはじめています。

2. がん患者の心理的苦痛の緩和を目指した介入プログラムに関する研究

近年、癌の罹患率が増加すると共に、治療の長期化、副作用、再発不安等で心理的苦痛を抱える患者の心理的支援が求められています。我々は、「がん患者の心理的苦痛を緩和する問題解決療法」を構築し、その効果を検討してきました。現在は、そのプログラムの効果検証のみならず、緩和ケアに携わっている医療関係者等を対象とした実施者養成プログラムの開発を進めています。

3. 大学生の抑うつ・不安の緩和と予防に関する研究

近年、うつ病や不安障がい等の低年齢化が問題となっていることから、大学生を対象とした介入及び予防プログラムの開発と、その効果検証が進んでいます。我々も、大学生を対象とした講義形式のプログラムや、学生相談室と連携

心理系専攻

臨床心理学 研究室

准教授

もとおか ひろこ

本岡 寛子

h_motooka@socio.kindai.ac.jp



<http://researchmap.jp/hiroko.motooka>

して、相談者を対象としたプログラムを構築し、その効果を検討してきました。さらに、「就業後のメンタルヘルス不調予防のための大学生向けキャリア教育プログラムの開発」に関する共同研究を進めています。

大学生のコミュニケーション力を高めると共に、その理論的背景についても理解を深めることを目的とした「コミュニケーション心理学実習（担当者：直井，大対，堀田（美），本岡）」を2016年度より開講しました。実習プログラムの構成，進め方等を検討し，その効果について検証していく予定です。

4. 大学生のコミュニケーション力の向上を目指した実習プログラム

◆論文・作品・表彰・特許等

- 1: 本岡寛子・中川（井上）裕美・枚田香(2015). トピック3 ストレス 現代社会と応用心理学4 クローズアップ「メンタルヘルス・安全」福村出版
- 2: 本岡寛子(2014). ストレスマネジメント力を身につける - 認知行動療法をヒントに - . 奈良大学臨床心理クリニック紀要, 6, 50-58.
- 3: 本岡寛子(2012). 「うつ病に対する非薬物療法の有用性：各治療法と薬物療法の効果の比較」うつ病に対する問題解決療法. *Japanese Journal of Clinical Psychopharmacology*, 138, 53-58.
- 4: 本岡寛子・長見まき子・藤原和美(2011). 復職支援プログラム参加者を対象とした集団問題解決療法の有用性 - 問題解決に伴う社会的問題解決能力と情緒状態の変化 - . 関西福祉科学大学EAP研究所紀要, 5, 17-26.
- 5: 本岡寛子(2011). 「がん患者への認知行動療法」 Monthly Book Medical Rehabilitation, 全日本病院出版会
- 6: 本岡寛子(2010). 大学生を対象とした集団問題解決療法プログラムの作成の試み. 総合福祉科学研究, 創刊号, 57-64.
- 7: 明智龍男・平井啓・本岡寛子(2009). 「不安と抑うつに対する問題解決療法」金剛出版

◆趣味等

夏は水のあるところへ，冬は雪のあるところへ旅行に行きます。旅行先に地ビールと猫がいると，なおさら，嬉しいです。

- 1: 水泳
- 2: スキー
- 3: 国内・海外旅行
- 4: 猫と遊ぶ
- 5: 地ビール巡り

◆ゼミの宣伝等

心理療法の1つである認知行動療法を基盤とした心理アセスメントや介入プログラムの開発を行っています。青年期以降のうつや不安を専門にしていますが，最近では，高齢者心理にも領域を広げつつあります。ゼミでは，食事会等を開催して親睦を深めています。