

第 65 回 菅原 大地さん (筑波大学)

日本心理学会若手の会コラムリレーでは、若手のみなさまに、ご活躍されている領域や普段の生活についてご紹介いただきます。

第 65 回目は、菅原 大地さんにご執筆いただきました。

めくるめくポジティブ感情研究の世界

私の研究テーマは、「細分化したポジティブ感情の機能差」です。“ポジティブ感情”と一括りにするのではなく、喜びや愉快、愛情、誇り、畏敬といった、それぞれの感情にどのような機能があるのかを明らかにすることに取り組んでいます。

フレドリックソン先生の論文を授業で読んだことが、ポジティブ感情研究を始めたきっかけです。生じたストレス反応が、ポジティブ感情によって素早く元の状態に戻る“元通り効果”に興味を持ち、「研究で精神疾患の予防、臨床で治療ができればよいなあ」と、漠然と考えながら大学院に進みました。

博士論文を提出するまでは、どちらかといえばポジティブ感情の“ポジティブな”機能を研究していましたが、最近では双極性障害、ギャンブル・ゲーム依存、パーソナリティ障害と絡めてポジティブ感情の“ネガティブな”機能の研究を進めています（感情の機能にポジティブもネガティブもないとは思っていますが）。気がついたら共同研究に巻き込まれてしまうたちのようです。興味がある方はコラボレートしましょう！

菅原 大地 (Daichi SUGAWARA)

【所属】筑波大学

【連絡先】 sugawara@human.tsukuba.ac.jp

【HP】 <https://sugardeichi.wixsite.com/sugawarahp>

【その他】①4月に長男が生まれたので養育的愛情 (nurturant love) を感じる日々です。②ポジティブ心理学研究会の副代表兼事務を務めています (<https://sppjhome.wixsite.com/sppj>)。③コロナ疲れ、セルフ・コンパッション、インターネット認知行動療法、自殺予防教育、乗馬・洞窟での心的体験なども研究しています。④学会等で会ったら「ガースー」と気軽に呼んでください。