

第 74 回 井上 和哉さん (早稲田大学)

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 74 回目は、井上 和哉さんにご執筆いただきました。

「時は」 「Precious」

もしも不安や痛みをなくそうとする今までの努力がまったくの逆効果だったとしたら？私の研究テーマであるアクセプタンス&コミットメント・セラピー (ACT) は、そのような問いにユーモアを交えながらこたえる認知行動療法の一つです。主な研究内容はACTの治療効果を促進するために必要な治療文脈を「関係フレーム理論」の観点から基礎的に実験することです。

嫌な考えなどを抑え込もうとする行動 (体験の回避) は多くの場合、リバウンドし、逆効果になります。そのため、ACTではコントロールができないものは、あるがままに受け入れる行動 (アクセプタンス) を促進させます。しかし、今まで染みついた行動パターンを切り替えるのは容易ではありません。そこで私の研究では、「クライアントが体験の回避をやめ、アクセプタンスを試すようになるには、治療内においてどのような言語のやり取りが重要か」を明らかにするためにImplicit Relational Assessment Procedure (IRAP) を用いた検討を行っています。

「個人の人生が拡大する機会を提供すること」が私の研究、臨床の動機になります。

最近では、野球の送球イップスに対するACTの効果研究にも取り組んでいます。

井上 和哉 (Kazuya INOUE)

【所属】 早稲田大学 人間科学学術院

【連絡先】 k-inoue@moegi.waseda.jp

【HP】 <https://researchmap.jp/ino27>

【補足】 IRAP は Implicit Association Test (IAT) を発展させたパソコンの認知課題です。

最近、若手の会に入りました。お気軽にご連絡ください。