

教育学・心理学	【代表的な研究テーマ】 □ 子どもを対象としたマインドフルネス・プログラムの実践 □ 子どもの心身の問題についての臨床心理学的支援
key word	
■ マインドフルネス ■ 心理教育プログラム ■ 子ども ■ 聴覚情報処理障害 ■ 心身症 ■ イメージ療法	課題解決に役立つシーズの説明 1. 子どもを対象としたマインドフルネス・プログラムの実践 こころの健康教育の一つとして、近年世界各国で注目されている「マインドフルネス」の子ども用プログラムの実践を行っています。マインドフルネスとは、科学的なエビデンスをもとに米国で開発された注意集中を高めるトレーニングです。慢性的な病を持つ方に対する心身への効果、健康な方のストレスのレベルを下げる効果、パフォーマンス力の向上など、脳科学的に様々な効果が示されています。 2019 年度より、W.Kuyken 教授(オックスフォード大学)の指導の下、英国の Mindfulness in Schools Project (MiSP)により開発された「b(ドットビー)プログラム」を日本に導入するプロジェクトを行っています。b とは「Stop, Breathe and Be」という練習の呼称であり、今この瞬間の身体感覚にあるがままに注意を向けることを目指します。様々な具体的なプラクティスによって構成された 10 回のプログラムにより、困難な感情に惑わされない力を涵養すること、試験や試合、発表などで集中して力を発揮すること等といった効果が期待されており、筆者の研究でも、抑うつや不安の低下や幸福感の向上、抗ストレスホルモンの上昇といった効果が示唆されています。 本プロジェクトでは、英国から講師を招聘し、2021 年より日本にて指導者養成を行っています。b は指導者養成についても構造化されており、指導者自身がマインドフルネスを体得し、子どもたちを導くことができる一連の流れが準備されています。マインドフルネスは教育関係者のメンタルヘルスにも有効であることが示されており、本プログラムは学校全体のウェルビーイングの向上に貢献する可能性を含んでいます。不登校やいじめなど子どもたちのこころの問題が大きな社会的問題となるなか、すべての子ども達を対象としたユニバーサルな予防的教育としての効果が期待されます。
	
芦谷 道子 Michiko Ashitani	
教育学部 教授	
【専門分野】 ・ 臨床心理学	
【プロフィール】 ・ 博士(医学) ・ 公認心理師・臨床心理士 ・ 大阪大学大学院人間科学 ・ 研究科 博士後期課程単位 取得退学 ・ 2018年より現職	2. 子どもの心身の問題についての臨床心理学的支援 聴力検査では異常がないにもかかわらず、聴き取りに困難が生じる聴覚情報処理障害 (APD: Auditory Processing Disorders) や、心因性難聴 (PHS: Psychogenic Hearing Loss) を始めとする様々な子どもの聴こえの問題に対する心理的支援に携わっています。その他、子どもたちの様々な心身の問題に向き合い、臨床心理学的知見を生かした心理的支援について模索しています。具体的には、学校教育の中で子どもの心身医学的問題、発達の問題(特異な才能をもつ子どもたちを含む)への望ましい支援の在り方を模索し、理論的、実践的に検討しています。またいじめや不登校といった心理的問題を抱える小児に対する心理臨床的支援、イメージ療法についても検討しています。
【主な社会的活動・兼業】 ・ 日本小児心身医学会理事 ・ 滋賀県臨床心理士会理事 ・ 滋賀県公認心理師会理 ・ 滋賀県障害者支援地域協議 会会長 ・ 関西医科大学 非常勤嘱託	
【主な著書・論文】 ・ Kevin Hawkins 著「マインドフルな先生、マインドフルな学校」金剛出版, 2023. 翻訳 ・ 「こころしずまるまほうのまわっく」学研, 2024. ・ Clinical features of functional hearing loss with inattention problem in Japanese children. Int. J. Pediatr. Otorhinolaryngol. 75, 1431-35, 2011. ・ 聴覚情報処理障害児に対する統合的遊戯療法アプローチ、心理臨床学研究, 39, 4, 296-306, 2021. ・ 小児におけるストレスの毛髪による生体評価と主観評価、心身医学, 62, 6, 482-489, 2022. ・ 高校生を対象としたマインドフルネス・プログラム.b(ドットビー)の主観・生体指標による効果評価、教育心理学研究, 72, 2, 121-132, 2024.	 
企業・自治体へのメッセージ	
	・ 子どもの聴こえの問題、心身症、発達障害の支援に関する教育機関との共同研究を希望します。 ・ マインドフルネスや SEL: Social Emotional Learning など、子どもたちの心の健康を維持増進させるユニバーサルな心理健康教育の実践研究にご協力いただける学校、教育機関、企業(自治体)を探しています。現在、その効果評価を行う研究実践を院生や他大学と共に行っています。また、学校全体の Well-being を向上させるため、教員のメンタルヘルス向上や、子どもたちの心の問題の理解を目的とする教員研修も行っています。