教育学・心理学

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

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)
●臨床心理士
●2001年
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
●2007年
滋賀大学
教育学部　特任講師
●2012年
滋賀大学　准教授
●2018年
滋賀大学　教授

【主な社会的活動】
●2000 年
関西医科大学
非常勤嘱託
●2009 年
大阪大学大学院
非常勤講師
●近江八幡市いじめ問題
専門委員会 委員長
●栗東市いじめ対策
連絡協議会　委員

【主な著書・論文】
●「心因性難聴」2005
中山書店
●「心因性難聴女児の箱庭に表現された楽園的世界からの考察」2006
心理臨床学研究 24
●Clinical features of functional hearing loss with inattention problem in Japanese children. 2011. International Journal of Pediatric Otorhinolaryngology.75

【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

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、W.Kuyken 教授による調査では、うつ症状が低下し、健康が増進するとの効果が報告されています。

本プロジェクトでは、英国から講師を招聘して教育関係者に指導者養成を行うことを予定しています。.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。

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、発達障害への支援を模索し、特別支援教育という枠組みにどのように活かしてゆけるかについて、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についても検討しています。

.b プログラム各回のテーマ

箱庭の設置されたカウンセリング・ルーム

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、発達障害に関する共同開発・共同研究を希望します。
・マインドフルネスを子どもの心理療法に取り入れる研究にご協力いただける学校、企業(自治体)を探しています。