

## 研究シーズのタイトル

マインドフルネスを用いたストレスマネジメントプログラム

## 研究者名

小山 憲一郎

## 所属

人間社会学部

## 研究シーズの専門分野

医療心理学、健康心理学、心身医学

## 研究シーズのキーワード

肥満症、マインドフルネス、ストレスマネジメント、認知行動療法

## 研究シーズの概要

現在は、肥満症治療のためのマインドフルネスプログラムである Mindfulness Based Eating Awareness Trainingに関する基礎研究および高いストレス教職員に対するマインドフルネスを用いたオンラインセラピーのRCT、コロナ禍におけるエッセンシャルワーカーとしての保育士のストレスマネジメントに関する研究を行っています。

## 研究シーズの適用分野

マインドフルネスを用いた持続可能なストレスマネジメント

## 共同研究が期待される外部機関

医療機関、幼稚園・保育所など