

研究機関名：東北大学

1.受付番号	2022-002
2.研究課題名	セルフヘルプ形式によるメンタルトレーニングの効果検証
3.研究期間	令和4年（倫理委員会承認後）～ 令和6年3月31日
4.研究の概要	意義・目的（研究の背景・目的や倫理的項目についての確に記すこと。） 慈悲の瞑想（Loving Kindness Meditation）は、自分自身や、他者や、あらゆる生物に対する優しさや思いやりの能力を育むための実践である（Salzberg, 2020）。これまでの研究では、慈悲の瞑想によるストレス低減効果や、ポジティブ感情の向上、社会的回避の低減などの効果が明らかにされてきた（Zeng et al., 2015）。その一方で、これまでの研究は長期にわたる瞑想リトリートへの参加や、集合形式での瞑想クラスへの参加などによる実践の効果を調べるものが大部分であり、実践に相応のコストを伴うといえる。したがって、より簡易な方法による実践の効果検証は有意義であるが、このような試みは未だ限られている。そこで、本研究では音声教示を用いたセルフヘルプ形式の慈悲の瞑想トレーニングの短期的実施によるストレス低減、ならびにポジティブ感情向上効果を検証する。 本研究計画は、介入を伴う計画であること、ならびに効果検証の際に心理的ストレス負荷試験を行うため、一定の侵襲を伴う計画であることから、川内南地区「人を対象とする医学系研究」倫理審査委員会への申請が適当と判断した。 対象者（研究に必要な対象者人数、年齢構成、性別、および対象者を選ぶ方針・基準も記すこと） ■研究1 研究1ではセルフヘルプ形式による慈悲の瞑想トレーニングの有効性を自己報告式尺度に基づいて検証する。事前の検定力分析に基づき、18歳以上の大学生・大学院生約192名を対象とする。対象者は、性別で層化したうえで「慈悲の瞑想」群、「マインドフルネス瞑想」群、対照群の3群に無作為に割り付ける。 【研究1包含基準】 (a)仙台市近郊に在住の18歳以上の大学生および大学院生であること（本学の学生を含む） (b)日本語を母語とすること (c)精神疾患の診断を受けた経験がないこと、および、精神的な問題のために通院等の治療を行った経験がないこと (d)実験参加時に身体的に健康であり、身体疾患に罹患していないこと。特に、本研究で取り組む呼吸法によって有害事象が生じる可能性があるため、心臓血管系疾患、呼吸器系疾患に罹患していないこと (e)実験実施時に極度の睡眠不足や疲労状態にないこと (f)実験参加時に複数日にわたる別の研究に参加していないこと (g)スマートフォンを所持し、モバイルメッセージングアプリケーション

	「LINE」を使用していること（トレーニング実施のリマインドならびにアンケート送付のため） ■研究2 研究2ではセルフヘルプ形式による慈悲の瞑想トレーニングの有効性を実験室における急性ストレスに対する反応性の観点から検証する。研究1を最後まで完了した者から参加者を募集する。各群20名程度からの参加を想定する。 【研究2包含基準】 (a)研究1に参加していること (b)仙台市近郊に在住の18歳以上の大学生および大学院生であること（本学の学生を含む） (c)日本語を母語とすること (d)精神疾患の診断を受けた経験がないこと，および，精神的な問題のために通院等の治療を行った経験がないこと (e)実験参加時に身体的に健康であり，身体疾患に罹患していないこと。特に，本研究で測定する指標への影響，およびストレス課題に伴って生じるおそれがある有害事象のリスクを軽減するために，内分泌系疾患，自己免疫疾患，心臓血管系疾患，呼吸器系疾患，皮膚疾患，失神やてんかん発作の経験などがなく，暑さ・寒さなど皮膚感覚に過敏でないこと。血圧の測定で気分が悪くなった経験がないこと。 (f)実験参加時に本研究で測定する指標に影響する服薬（主に経口避妊薬，β遮断薬）を行っていないこと。 (g)実験実施時に極度の睡眠不足や疲労状態にないこと。 (h)実験直前（3時間以内）に激しい運動，カフェイン摂取，アルコール摂取をしていないこと。 問い合わせ・苦情等の窓口（講座・研究室の連絡先を記入し、研究者の個人名は記入しないこと） 教育心理学講座・臨床心理学分野 Tel：795-6146
--	---

（紙面が不足するときには、罫線の縦幅を任意に増やし、次頁送りにしてください。）