


心理学部 心理学科

 准教授 **渡辺 克徳 WATANABE Katsunori**

 専門・活動分野 **臨床心理学、健康心理学、医療心理学**
最新の研究内容
テーマ：マインドフルネス系心理療法の実践とその効果
研究/活動紹介
①効果的な心理療法の理論と実践

心の健康やメンタルヘルスへの関心が高まる現代社会を背景に、効果的な心理療法の確立とそれを実践できる専門家の養成が求められています。研究・活動の目的は、認知行動療法を中心にマインドフルネスなど多様な理論を統合し臨床現場で実際に役立つ心理的支援法を体系化することです。成果として、理論的枠組みに基づいた介入プログラムが患者の抑うつや不安の軽減、自己理解の促進に効果を示し、教育現場でも心理的支援の質を高めています。今後は、文化的背景を踏まえた柔軟な適応やデジタル技術を活用した新しい実践モデルの開発を進め、心理療法が国民のメンタルヘルス向上に一層貢献できるように研究を深化させていきます。

< 集団心理療法 >


②人の苦しみに心理学ができること

うつや不安に関する心理学的研究は、心の病の理解と治療を深める過程で、人間の苦しみだけでなく幸福や強みを探究する必要性を示してきました。その流れからポジティブ心理学が誕生し、苦しみを軽減するだけでなく、よりよく生きる力を育むことを目的とするように発展しています。治療の枠を超え、行動の活性化を重視する点も特徴です。これらの研究と実践の成果として、感謝や楽観性、レジリエンスを高める介入が人々の心理的安定や生活の質の向上に効果を示し、臨床や教育の場で応用されるようになってきました。今後は個人から社会へ、すべての人々の苦しみに寄り添い、持続的なウェルビーイングを実現する心理学的研究の応用と展開が期待されます。私も、少しでもその歩みに貢献できればと考えております。

< 仁愛大学公開講座の様子 >


産学連携/地域貢献へのアピールポイント、相談可能事項

- 心理学的知見を基盤にした職場研修や地域講座を企画し、ウェルビーイングの普及に寄与できると考えております。これまでも研修会などを担当してきた経験があります。
- メンタルヘルスの問題、対人関係の問題、ストレスについて、マインドフルネス、職員のリカバリーなど、内容・テーマについてはお気軽にご相談ください。

学会・経歴

- 日本心理臨床学会
- 日本認知療法
- 認知行動療法学会
- 日本認知・行動療法学会
- 日本マインドフルネス学会
- 日本デイケア学会
- 医療保健福祉領域における心理支援活動

< お問い合わせ窓口 >

仁愛大学 地域共創センター TEL 0778-43-6576 e-mail collabo@jindai.ac.jp