

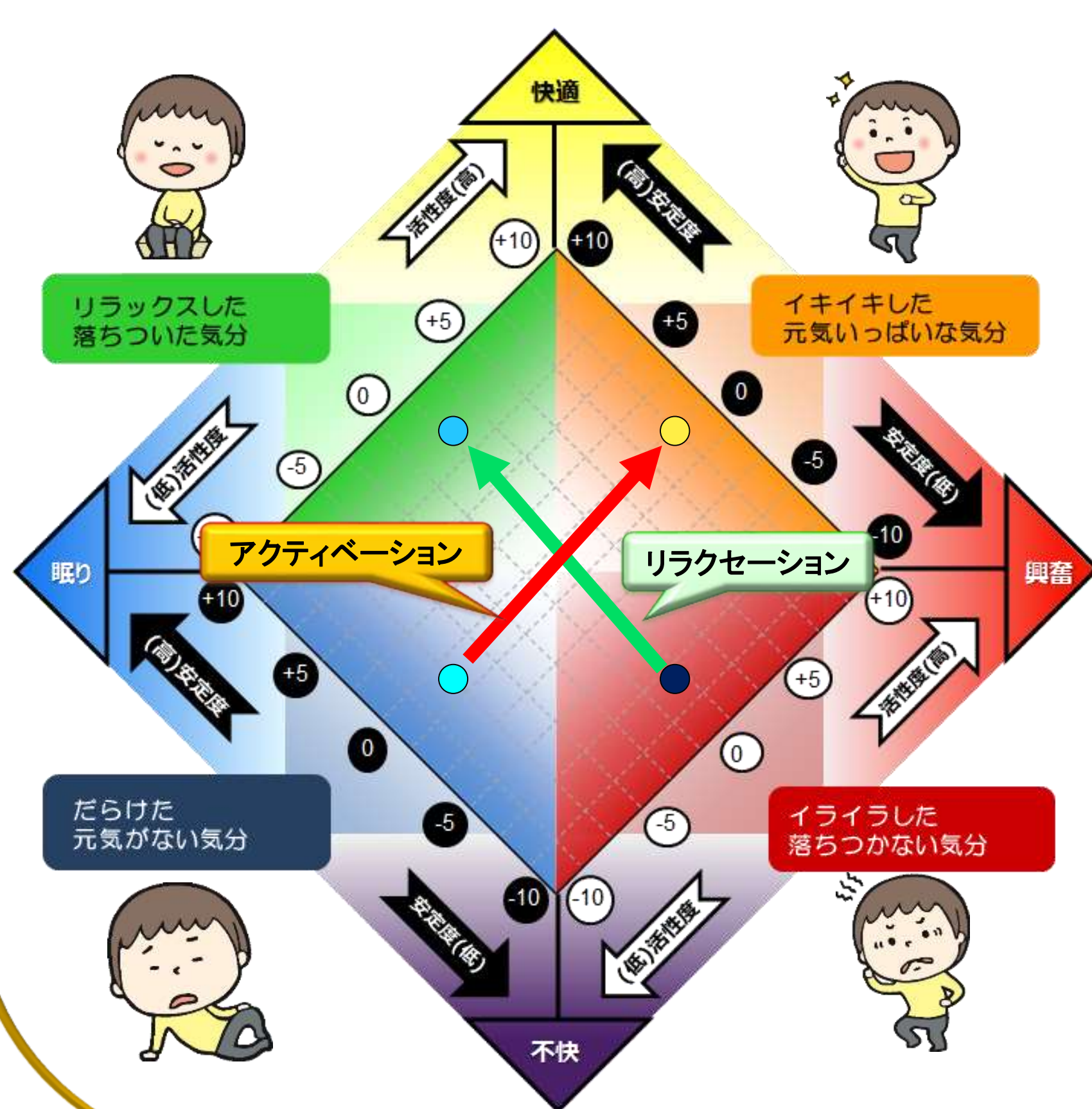
健康と能力発揮のための心身の自己調整システムの開発

体育系 教授 坂入洋右・特任助教 雨宮怜・研究員 稲垣和希

心身のコンディションを、課題や目的に応じて最適な状態に調整するため、心の状態を可視化して変化をベクトルで表示できる「心のダイアグラム」と、自律訓練等の身体技法を活用して各個人が自己調整するシステムを開発。

セルフ・モニタリング

Two-dimensional Mood Scale:
二次元気分尺度 (特許第4378455号)



心のダイアグラム

- 言葉・絵・色を活用した感性指標
- 各自の心理状態を数値化し、その変化をベクトルで図式化

活性度(イキイキ)
(元気⇔うつ状態)
安定度(リラクス)
(安心⇔不安状態)
快適度
(快適⇔不快状態)

様々な領域での活用

セルフ・レギュレーション

Autogenic Training: 自律訓練法

日本自律訓練学会HP: <https://www.jsoat.jp/>

- シュルツ(Schultz, 1932)が開発した心身医学的自己調整法。
- リラクゼーション(安定化)とアクティベーション(活性化)の効果があり、1回3~5分の練習を継続することで、心身のコンディションを自分で調えることができる。

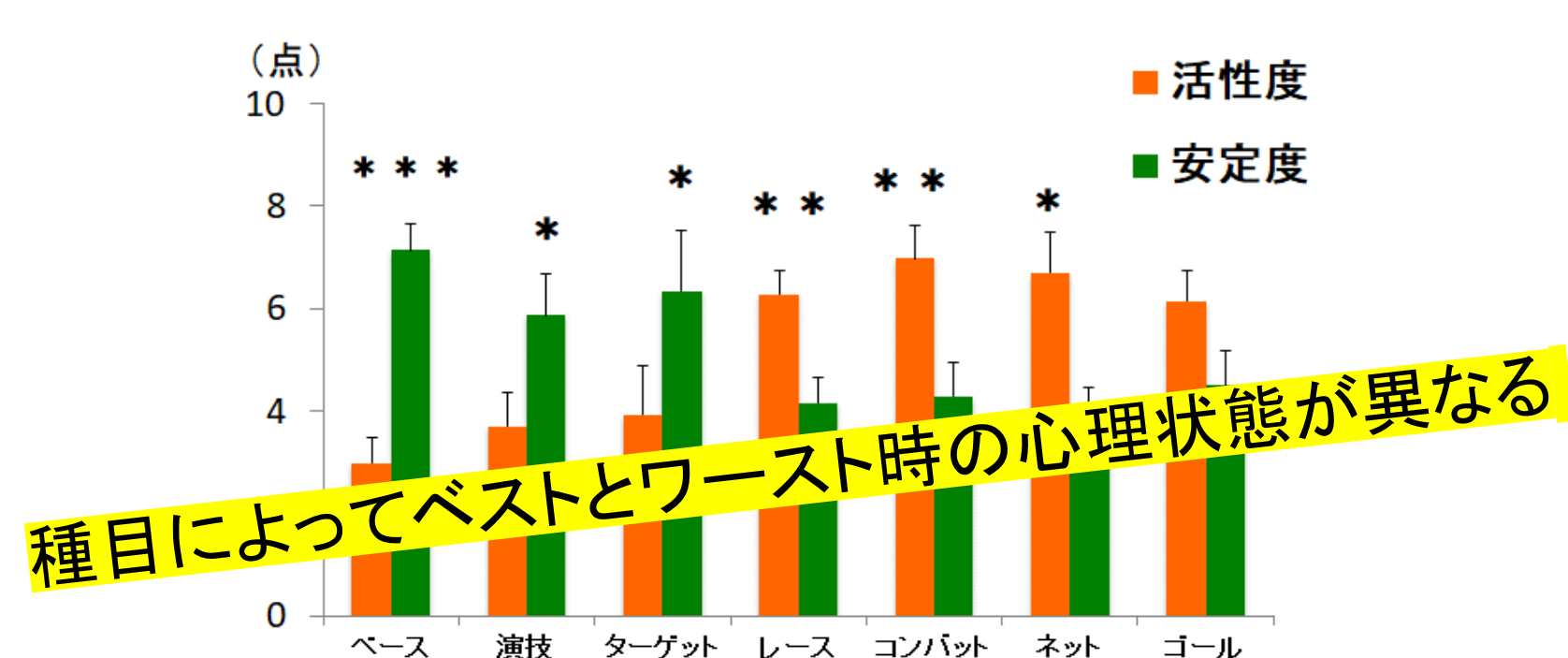
Mindfulness: マインドフルネス

日本マインドフルネス学会HP: <http://mindfulness.jp.net/>

- 東洋社会で活用されていた瞑想やヨガを用いた心身の自己客観視法(Kabat-Zinn, 2003)。
- 瞑想やヨガを活用したプログラムを通して、自身の心身状態への気づき・客観視を導き、自己調整の契機を作る。

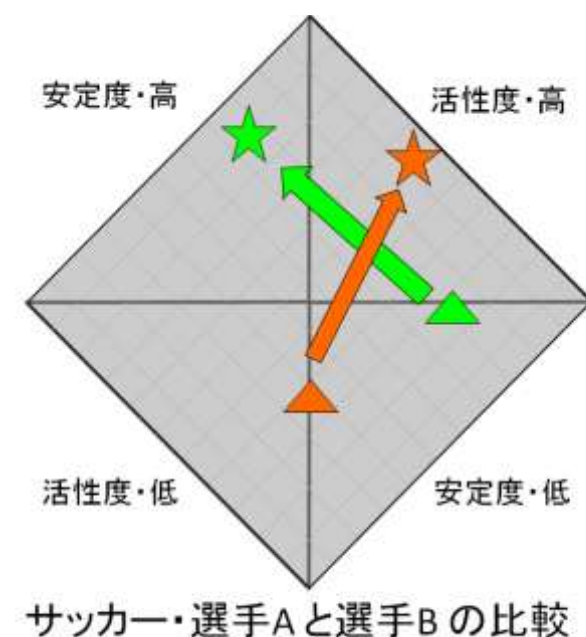
スポーツ

アスリートのメンタルトレーニングへの活用



個人間でも最適な心理状態は異なる

- 選手A: 安定度重視タイプ
ワースト時(▲) → ベスト時(★)
- 選手B: 活性度重視タイプ
ワースト時(▲) → ベスト時(★)

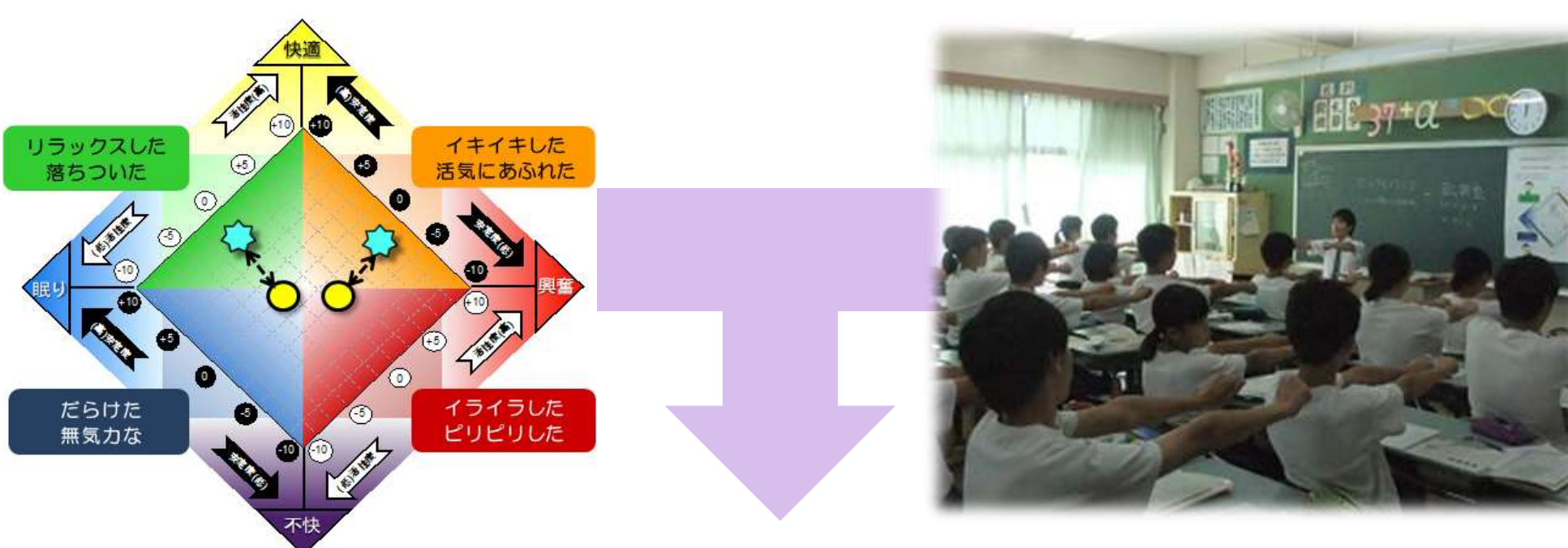


サッカー・選手Aと選手Bの比較

自分のパフォーマンスにとって最適な心理状態をモニタリングし、心身を最適化

教育

千葉県の中学校との連携事例



	活性度	安定度	OPまでの距離
計算	0.45 **	0.17	-0.44 **
聞き取り	0.35 *	0.38 *	-0.60 ***

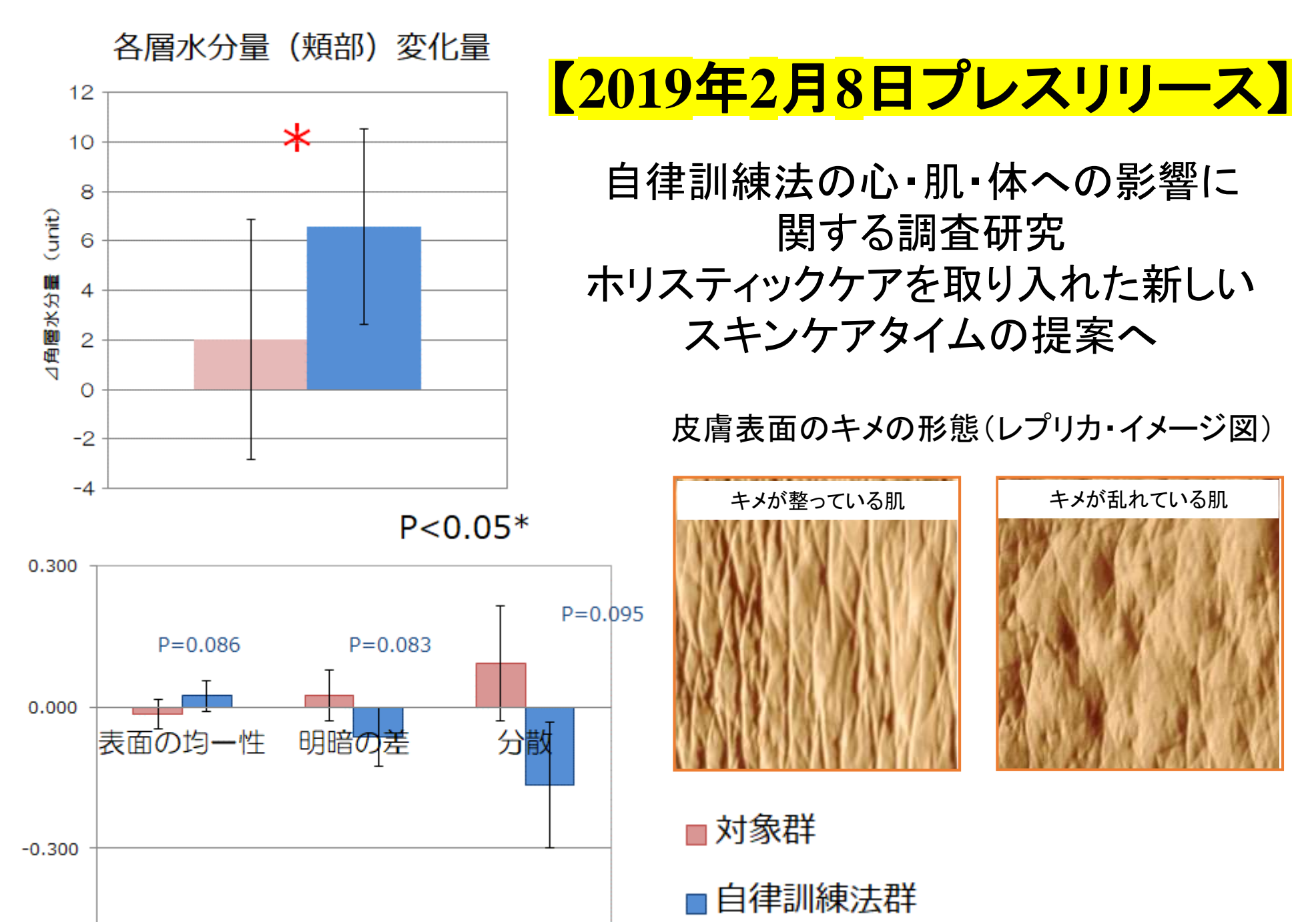
* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

【※OPまでの距離】
二次元グラフ上における今の心理状態から最適な状態までの距離

セルフ・モニタリング・システムを教育現場に導入: 学業成績に効果

美容・産業

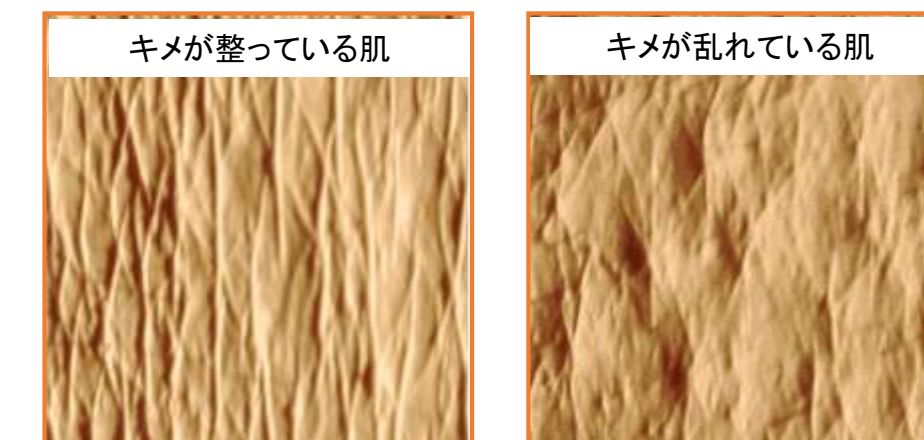
化粧品会社との連携



【2019年2月8日プレスリリース】

自律訓練法の心・肌・体への影響に関する調査研究
ホリスティックケアを取り入れた新しいスキンケアタイムの提案へ

皮膚表面のキメの形態(レプリカ・イメージ図)



■対象群 ■自律訓練法群

自律訓練法を活用したスキンケア・メソッドによる肌と気分の自己調整

Difference トップダウン(理論主導)からボトムアップ(個別データ主導)への変革。

多様な個人差・課題差・状況差に応じた最適な対応を可能にするため、従来のテーラーメイド(他律)型からセルフメイド(自律)型にシフトし、個々の人間が各自の特性や状態を理解し、固有のベストゾーンへコンディションを調えるシステム。