

教 育 研 究 業 績

氏名 本多 麻子
学位: 博士(人間科学) (早稲田大学)

研 究 分 野	研 究 内 容 の キ ー ワ ー ド	
実験心理学, 応用健康科学	感情, 健康, ストレス, パフォーマンス, 生理反応, 身体活動	
主要担当授業科目	健康心理学, 健康心理学特講, ポジティブ心理学特講, 健康心理アセスメント, 健康心理アセスメント実践演習, 心理学実験実習Ⅰ, 心理学実験実習Ⅱ, 基礎ゼミⅢ, 基礎ゼミⅣ, 健康・スポーツ心理学演習, 卒業演習	
教 育 上 の 能 力 に 関 す る 事 項		
事 項	年 月 日	概 要
1 教育方法の実践例 ① 双方向的な教育方法の実践	平成24年4月 (現在に至る)	いずれの講義科目においても、毎回リアクションペーパーを用いて講義内容を踏まえた問いかけに対する回答や意見の提出を求めた。学生の理解度を把握すると同時に、授業の感想・要望・疑問点を聴取し、授業改善に努めた。学生からの質問には次回の講義時に言及した。毎回の講義前にキーワードと図表を掲載した配布資料をポータルサイトにアップロードし、学生には配布資料の印刷物を持参し、適宜ノートをとる、あるいはPCやタブレット上でPDFファイルにメモをとるように指導した。
② アクティブラーニングの実践	平成25年4月 (現在に至る)	基礎ゼミⅠ, Ⅱ, Ⅲ, Ⅳでは、学生各自が興味のあるテーマを選び、資料を調べてプレゼンテーションを行った。健康心理アセスメントでは種々の心理検査の実施、採点、考察によって学生はアセスメント方法のみならず、自身の健康状態を把握することができた。健康心理アセスメント実践演習では食事、運動、睡眠の各日誌を記録することにより、健康的な生活習慣の形成と維持を実践した。アサーショントレーニングの一環として学生同士でロールプレイを実施した。
2 作成した教科書・教材		
① DVD「スポーツ心理学」	平成19年4月	ウィザス高等学校(通信制・単位制高等学校)のスポーツコースの講義用DVDであった。
② 教科書「スポーツ精神生理学」	平成24年11月	分担執筆(詳細は研究業績参照)
③ 教科書「生理心理学と精神生理学第1巻基礎」	平成29年5月	分担執筆(詳細は研究業績参照)
④ 教科書「実践につながる新しい教養の心理学」	令和4年2月	分担執筆(詳細は研究業績参照)
⑤ 教科書「実践!健康心理学」	令和4年11月	分担執筆(詳細は研究業績参照)
3 当該教員の教育上の実績に関する大学等の評価		
① 学生による授業評価アンケート	平成24年4月 (現在に至る)	東京成徳大学の他に非常勤講師として複数の大学にて、学生による授業評価アンケートにより評価を受けてきた。いずれも平均値と同程度あるいは平均値を上回る評価を得ている。

4 実務の経験を有する者についての特記事項		
5 その他		
職務上の実績に関する事項		
事項	年月日	概要
1. 資格、免許 健康心理士 専門健康心理士 指導健康心理士 認定心理士	平成14年9月 平成17年9月 平成23年9月 令和元年10月	日本健康心理学会認定(登録番号:336) 日本健康心理学会認定(登録番号:336) 日本健康心理学会認定(登録番号:336) 日本心理学会認定(登録番号:62393)
2. 特許		
3. 実務の経験を有する者についての特記事項		
4. 競争的資金等の研究課題 科学研究費基盤C(16K0769)	平成28年4月 ～令和2年3月	課題名「楽観主義者に健康をもたらす心身の反応性と回復性の解明」
5. その他 日本心理学会 認定心理士資格認定委員会	平成27年11月 ～令和元年10月	日本心理学会 認定心理士資格認定委員会 委員
八千代市「平成27年度 第2回生活習慣病予防講演会」講演 講師	平成28年3月	演題「コミュニケーションをもっと上手に！ ストレスを減らし、爽やかな自己表現のための講座」
株式会社少年写真新聞社「心の健康ニュース」監修	平成29年5月	「上手に休養をとろう」監修
日本健康心理学会 認定健康心理士資格認定委員会	平成29年7月 ～令和5年9月	日本健康心理学会 認定健康心理士資格認定委員会 委員
八千代市「八千代市個人情報保護制度運営審議会委員」「八千代市個人情報保護審査会委員」	平成29年7月 ～令和3年7月	八千代市個人情報保護制度運営審議会委員, 八千代市個人情報保護審査会委員
株式会社少年写真新聞社「心の健康ニュース」監修	令和5年4月	「いまこそ上手に休養をとろうー積極的休養と消極的休養ー」監修
国土交通省 水管理・国土保全局水資源部 企画競争有識者委員会	令和5年12月 (現在に至る)	国土交通省 水管理・国土保全局水資源部 企画競争有識者委員会 委員
株式会社少年写真新聞社「心の健康ニュース」監修	令和6年9月	「ストレスとは上手に付き合おう」監修

日本生理心理学会編集委員会	令和7年5月 (現在に至る)	日本生理心理学会編集委員会 委員
日本健康心理学会資格認定委員会	令和7年7月 (現在に至る)	日本健康心理学会資格認定委員会副委員長

著書、学術論文等の名称	単著 共著 の別	発行又は 発表の年月	発行所、発表雑誌等又は 発表学会等の名称	概 要
(著書) 1 スポーツ精神生理学	共	平成24年11月	西村書店	山崎勝男(監)の分担執筆。主な情動・感情理論を概観し、情動・感情の生理学的発現機序を概説後、主要な情動・感情の精神生理学的反応を紹介した(情動・感情の生理学的機序の章担当 pp.26-37)。スポーツや身体活動のもたらす心理的効果を概観し、運動による快感情の発生メカニズム、認知的方略、運動アディクションなどを概説した(快感情をもたらす運動の効果の章担当 pp.255-265)。
2 生理心理学と精神生理学 第1巻基礎	共	平成29年5月	北大路書房	堀 忠雄・尾崎久記(監)坂田省吾・山田富美雄(編)の分担執筆。堀 忠雄・尾崎久記(監修)坂田省吾・山田富美雄(編集)の分担執筆。11章温熱系の1節発汗と2節皮膚電気活動を担当した。発汗について、皮膚と汗腺の解剖学、温熱性の発汗と精神性の発汗の分類、発汗と皮膚電気活動の関連を概説した。皮膚電気活動について、発生メカニズム、定位反応、分類、特徴、測定方法、記録方法、留意点、研究動向を概説した(pp.207-214)。
3 現代心理学辞典	共	令和3年2月	有斐閣	子安増生・丹野義彦・箱田裕司(監修)の分担執筆。30項目担当。
4 実践につながる新しい教養の心理学	共	令和4年2月	ミネルヴァ書房	大浦賢治(編)の分担執筆。14章ポジティブ心理学担当。幸せとは、ポジティブな特性、ポジティブ心理学の実践の3節から構成され、ポジティブ感情、ウェルビーイング、持続的幸福感モデル、強み、Grit、レジリエンス、心的外傷後成長、フロー、楽観性、ポジティブ心理学的介入、ポジティブヘルスなどについて概説した(pp. 197-211)。
5 応用心理学ハンドブック	共	令和4年9月	福村出版	応用心理学ハンドブック編集委員会(編集)の分担執筆。第16章スポーツと応用

<p>6 実践!健康心理学</p> <p>(学術論文)</p>	<p>共</p>	<p>令和4年11月</p>	<p>北大路書房</p>	<p>心理学 トピック10 特定健診・特定保健指導と運動指導の心理学を担当した。特定健診・特定保健指導の歴史と現状を振り返り、メタボリックシンドロームの予防と改善のため、アクティブガイドとプラス・テンを説明した。トランスセオレティカルモデルに基づき、行動変容を概説した (pp. 804-805)。</p> <p>日本健康心理学会(編集)の分担執筆。第二部 健康心理学の理論 1 生物心理社会モデルを概説した。生物心理社会モデルは生物学的要因、心理的要因、社会的要因が相互に作用しあって健康と疾病を生じさせると考え、人間を単なる生物学的な存在としてではなく、心理的、行動的、社会的側面も含めて全人的に理解しようとするものである。生物心理社会モデルと健康づくりについて概説した (pp. 134-139)。</p>
<p>1 正・負の情動誘発刺激に対する自律神経系の反応特異性</p>	<p>共</p>	<p>平成11年3月</p>	<p>ヒューマンサイエンスリサーチ, 8, 75 - 86.</p>	<p>本多麻子・正木宏明・山崎勝男の共著。情動を誘発する映像刺激に対する自律神経系の反応特異性について検討した。血圧、心拍数、指尖表面皮膚温などを記録した。映像間で異なる方向性を示す生理反応が認められたため、反応特異性の検出に成功した。</p>
<p>2 自律神経系活動からみた作業療法課題の提言</p>	<p>共</p>	<p>平成12年12月</p>	<p>健康心理学研究, 13, 9 - 18.</p>	<p>本多麻子・正木宏明・山崎勝男の共著。自律神経系活動に及ぼす作業療法課題の影響を調べた。課題遂行量は高難度条件が低難度条件と二重課題条件よりも低く、二重課題条件の心拍数は低難度条件と高難度条件よりも高かった。臨床場面での作業課題適用方法を提言した。</p>
<p>3 ストレス刺激に対する自律神経系反応パターン</p>	<p>共</p>	<p>平成13年7月</p>	<p>ヒューマンサイエンスリサーチ, 10, 133 - 141.</p>	<p>本多麻子・依田麻子・山崎勝男の共著。ストレス場面における心拍数と皮膚電位反応(SPR)の変化を調べた。心拍数は能動対処での増加に特徴づけられた。SPRは、能動的対処時に陰陽二層性波の振幅増大と、受動的対処時の陽性単相波の出現低下に特徴づけられた。</p>
<p>4 強度の異なる運動が感情と脳波の偏側性に及ぼす効果</p>	<p>共</p>	<p>平成13年12月</p>	<p>生理心理学と精神生理学, 19, 217 - 225.</p>	<p>本多麻子・正木宏明・山崎勝男の共著。強度の異なる自転車エルゴメータによる運動が感情と前頭部脳波に及ぼす効果を</p>

5 情動喚起刺激が自律神経系の反応特異性に及ぼす影響	共	平成 14 年 4 月	生理心理学と精神生理学, 20, 9 - 17.	調べた。快適自己ペース条件では脳波の偏側性がなく, 70%VO ₂ max 条件では左前頭部の賦活が生じた。運動後の不安軽減と快感情が反映されたものといえる。 本多麻子・正木宏明・山崎勝男の共著。正・負の情動喚起刺激に対する自律神経系の反応特異性の検出を試みた。方向性の異なる心臓血管系の反応パターンは, 負の情動喚起による末梢血管抵抗の上昇と, 正・負の情動喚起映像に対する認知の違いに起因したものと考えられた。
6 情動喚起刺激に対する心臓血管系反応と脳波の偏側性	共	平成 14 年 4 月	人間科学研究, 15, 39 - 45.	本多麻子・正木宏明・山崎勝男の共著。映像刺激に対する心拍数, 血圧および脳波の偏側性を調べた。負の情動喚起映像中, 特に不快な場面において, 恐怖と嫌悪が喚起され, 心拍数と血圧の上昇が認められた。同場面では右頭頂部脳波の賦活も認められた。
7 快・不快感情の精神生理学	単	平成 14 年 7 月	早稲田大学大学院 人間科学研究科 博士論文	実験的に喚起した快および不快感情が自律神経系と中枢神経系に及ぼす影響を精神生理学的に検討した。動画, 静止画および身体活動に伴う感情に着目し, 主に心臓血管系指標の反応パターンと, 脳波の左右半球差について調べた。皮膚電位反応の生起パターンと不安水準の関係, 感情喚起として動画と静止画を用いた場合の相違, 視覚刺激あるいは身体活動による感情喚起の相違を明らかとした。
8 アーチェリーにおける心拍数, パフォーマンス, 主観的評価の関連	共	平成 15 年 3 月	早稲田大学体育学 研究紀要, 35, 37 - 42.	本多麻子・廣澤麻子・山崎勝男の共著。アーチェリーにおいて呼吸調整と標的の有無がシューティング時の心拍数, 主観的評価, 得点に及ぼす影響を調べた。標的の有無により, リリース前の心拍数推移は異なった。標的と呼吸調整のある場合, 主観的評価と得点に関連があった。
9 年齢段階別にみたランニングアディクション傾向と心理的特性の関連	共	平成 16 年 12 月	健康心理学研究, 17, 42 - 52.	本多麻子・山崎勝男の共著。中学生, 高校生, 大学生, 一般社会人を対象として, ランニングアディクション傾向と心理的特性の関連を検討した。大学生はポジティブ・ネガティブなランニングアディクション傾向が高く, 一般社会人はポジティブなランニングアディクション傾向が高かった。

10 乗馬運動および馬との接触が気分の改善と心拍数に及ぼす効果	共	平成 18 年 6 月	健康心理学研究, 19, 48 - 55.	本多麻子・山崎勝男の共著。乗馬運動や馬による動物介在効果が気分の改善と自律神経活動に及ぼす影響を検討した。騎乗後に状態不安, 疲労感, 不快な気分が低下し, 活気は増加した。騎乗前よりも騎乗後に心拍数が増加した。気分の改善は乗馬による運動の効果に馬による動物介在効果が重畳したものと考えられる。
11 テニスのスキル習得尺度改訂版の開発	共	平成 19 年 3 月	川村学園女子大学研究紀要, 18, 163 - 174	本多麻子・山崎勝男の共著。テニスを行っている大学生を対象として, "基本動作", "精神的安定", "理解力"の 3 因子 18 項目から構成されたテニスのスキル習得尺度改訂版を開発し, その信頼性と妥当性を確認した。上位群はスキルの習得レベルと気づきレベルが高く, 内的統制傾向も高かった。
12 感情喚起の文脈操作が主観的評価と心拍数に及ぼす影響	共	平成 20 年 5 月	白鷗大学教育学部論集, 2, 87 - 101	本多麻子・山崎勝男の共著。同一の感情価の刺激を連続的に呈示する場合とランダムな順番で呈示する場合を設定し, 感情喚起の文脈操作が主観的評価と心拍数に及ぼす影響を検討した。block 群と比較して, 不快刺激に対する random 群の恐怖と嫌悪の評定が高く, 不快刺激呈示中の random 群の心拍推移は低かった。
13 大学授業におけるコミュニケーションについてその 2 - 「心理学実験」授業におけるデータ分析-	共	平成 20 年 8 月	東京家政学院大学紀要, 48, 1-5.	市原 信・本多麻子の共著。大学の授業場面でのコミュニケーションについて, 心理学実験を例に出席カードと Web ログを使い日常的にデータを収集した。本研究で用いたコミュニケーションチャネルは技術的質問や課題への取り組み方などの情報が共有, 活用されていた。
14 フットサルとサッカーの種目特性と生理反応の関連	共	平成 22 年 5 月	白鷗大学教育学部論集, 4, 223 - 235	本多麻子・山崎勝男の共著。フットサルの試合映像に対する自発性瞬目と皮膚電位反応 (SPR) の様相から, フットサルとサッカーの種目特性を検討した。フットサルの特徴的なプレイを含む場面において, フットサル経験群の SPR 反応量はサッカー経験群よりも増加し, フットサル経験群はイベント中の瞬目率が減少した。
15 スピーチ場面における緊張, 不安および心拍数の	単	平成 23 年 5 月	白鷗大学教育学部論集, 5, 183-195	実際のスピーチ場面において, “あがり”による気分と心拍数の関連を検討した。

時系列変化の関連				
16 内因性瞬目研究小史—19世紀末から21世紀に向けて	共	平成23年5月	白鷗大学教育学部論集, 5, 115-154	スピーチ課題前と比較して、スピーチ課題後の状態不安、緊張—不安、混乱の得点が減少した。スピーチ課題前の心拍数が最も高く、次いでスピーチ課題中の心拍数が高く、質疑応答中の心拍数が最も低かった。実際のスピーチ場面の心拍数は比較的高い水準(平均103.8bpm)で維持された。 平田乃美・本多麻子・田多英興の共著。内因性瞬目の歴史を概観した。Ponder & Kennedy (1927) は内因性瞬目を注意と心的緊張の2次元から検討した。Hall & Cusack (1972) は注意を内的注意と外的注意に分類した。Tecce (1989) は2過程モデルとして注意と快不快の2次元を想定した。Stem et al (1984) は注意と覚醒水準と課題要求の3次元を想定した。21世紀の瞬目研究の動向を理解する鍵概念はドパミンと気質研究の2つである。
17 暗算課題のパフォーマンスが課題遂行時と回復期の精神生理学的反応に及ぼす影響	単	平成24年9月	白鷗大学論集, 27, 277-295	暗算課題のパフォーマンスの違いが課題中と回復期の心拍数と心理指標に及ぼす影響を検討した。暗算課題の正答率に基づいて、実験参加者をパフォーマンス高群とパフォーマンス低群に分類した。パフォーマンス低群と比較して、パフォーマンス高群の心拍数は速やかにベースライン水準に回復した。パフォーマンス高群のポジティブ感情が心拍変化量を速やかにベースライン水準に回復させた可能性がある。
18 積極的休息はパフォーマンスの向上と自覚疲労の回復を促進するのか	単	平成25年5月	白鷗大学教育学部論集, 7, 215-230	積極的休息が作業課題のパフォーマンス、自覚疲労、気分 に及ぼす影響を検討した。座位でストレッチを行う積極的休息群と開眼座位安静で休息する統制群を設定し、自覚疲労、気分、心拍数を記録した。作業課題にはエアキャップつぶしを採用した。自覚疲労、気分、心拍数の結果から、積極的休息群の覚醒水準は統制群よりも高かった。積極的休息群はぼやけ感の上昇を抑制し、覚醒水準と快適度を高め、自覚疲労の回復を促進した。
19 認知的方略が課題成績とストレス反応に及ぼす影響—方略的楽観主義、防衛	単	平成25年9月	白鷗大学論集, 28, 277-296	防衛的悲観主義群、方略的楽観主義群、真の悲観主義群を設定し、認知的方略が課題成績とストレス反応に及ぼす影響を

的悲観主義, 真の悲観主義 —				検討した。課題成績, 心拍数, 唾液アミラーゼに群差はなかった。方略的楽観主義群・防衛的悲観主義群と比較して, 真の悲観主義群のポジティブ覚醒得点は低く, 抑うつ得点は高いことから, 防衛的悲観主義群は真の悲観主義者よりも適応的であると示唆された。
20 バドミントンのサービスにおける心理・生理・行動指標の関連	単	平成26年3月	東京成徳大学研究紀要, 21, 167-177.	バドミントンのサービス時の心理・生理・行動指標の関連を検討した。サービスの種類とレシーバーの有無に基づき, サービス前後の心拍数の変化を分析した。ロングサービスとショートサービスではインパクト前後の心拍数の推移が異なった。ロングサービスのパフォーマンスはショートサービスよりも高かった。サービスのパフォーマンスは自己コントロール能力, リラックス能力, 集中力と関連した。
21 認知的方略が課題成績と精神生理学的反応に及ぼす影響—方略的楽観主義と防衛的悲観主義—	単	平成26年11月	白鷗大学教育学部論集, 8, 367-387.	認知的方略と課題成績と精神生理学的反応の関連を検討した。楽観主義群のコントロール可能性は防衛的悲観主義群よりも高かった。防衛的悲観主義群の抑うつと不安は楽観主義群よりも高かった。収縮期血圧は楽観主義群>防衛的悲観主義群>統制群となった。防衛的悲観主義の課題成績は楽観主義に劣らないものの, 気分, 認知的評価, 心臓血管系反応からみた心身の健康の点では防衛的悲観主義よりも楽観主義の方が適応的であった。
22. 積極的休息によるパフォーマンスの改善と自覚疲労の回復	単	平成27年3月	東京成徳大学研究紀要, 22, 85-96.	積極的休息が作業課題成績, 自覚疲労, 気分 に及ぼす影響を検討した。休息時に座位でストレッチを行う積極的休息群と開眼座位安静の統制群を設定し, 課題には研究1では内田クレペリン検査を, 研究2ではエアキャップつぶし課題を用いた。研究1の結果, 積極的休息群の後期作業のエラー率と不快感得点は統制群よりも低かった。研究2の結果, 積極的休息群では前期よりも後期の作業量が多かった。
23. 大学生の日常的なポジティブイベントの構成要素—大学生は SNS よりも直接的なコミュニケーション	単	平成28年3月	東京成徳大学研究紀要, 23, 103-112.	大学生の日常的なポジティブイベントの構成要素を検討した。週1回15週間に渡り「24時間以内に happy だったできごと」の自由記述を求めた。テキストマ

に幸せを感じる—				イニングの結果、友人を中心とした人間関係や、食事、睡眠などの生理的欲求に関連した内容が中心的であること、SNSよりも直接的なコミュニケーションに幸せを感じる事が明らかとなった。
24. 対戦相手の競技レベルが方略と感情に及ぼす影響— 一格上の選手に挑戦する心理—	単	平成29年3月	東京成徳大学研究紀要, 24, 65-76.	対戦相手の競技レベルが卓球の試合の方略と感情に及ぼす影響を検討した。格上と対戦する格上条件と同レベルと対戦する同格条件を設定した。試合前のポジティブ感情は同格条件よりも格上条件で高く、同格条件では試合後にポジティブ感情が増加した。試合後に格上条件のネガティブ感情が増加した。格上条件の方略は技術的内容が中心であり、同格条件の方略は精神的内容が中心であった。
25. 課題の達成目標における方略と説明スタイル— 楽観主義者と悲観主義者の言い訳は質的に異なる—	単	平成30年3月	東京成徳大学研究紀要, 25, 1-11.	ダーツ課題の達成目標における方略と説明スタイルの関連を検討した。自己ペース条件と高要求水準条件を設定した。セルフ・ハンディキャッピング、認知的評価、楽観・悲観性を評価し、目標達成あるいは未達成の理由と方略について自由記述を求めた。集中力の欠如と脅威性は、合理化と楽観性とそれぞれ正の相関があった。楽観傾向群と悲観傾向群では達成、未達成の説明スタイルに相違があった。
26. 楽観性・悲観性および心拍数の反応性と回復性の関連	単	平成31年3月	東京成徳大学研究紀要, 26, 141-150.	運ゲーム条件とスキルゲーム条件を設定し、楽観性、悲観性と心拍数の反応性と回復性の関連を検討した。運ゲーム条件では心拍数の回復時間は悲観性が高いほど延長し、楽観性が高いほど短くなった。心拍数の回復性は、悲観性が高いほど遅れ、楽観性が高いほど速やかになる可能性が示唆され、楽観性と心臓血管系の健康には関連があるというポジティブヘルスの概念に一致した。
27. 達成と情熱のポジティブ心理学的検討— Grit, レジリエンス, 楽観性の関連—	単	令和2年3月	東京成徳大学研究紀要, 27, 87-98.	スポーツや勉強における達成、伸び悩み等の経験と情熱の関連を検討した。資質的・獲得的レジリエンスはいずれも楽観性、Grit、根気と正の相関があり、悲観性と負の相関があった。Grit と根気は楽観性と正の相関があり、悲観性と負の相関があった。目標達成群は継続中群よりも楽観性が高かった。目標達成群は辞めた群よりも行動力、問題解決志向、資質的

<p>28. 対人ストレス場面におけるアサーションとネガティブな反すうの関連—ネガティブな反すうよりもそのコントロール不可能性が問題となる—</p>	<p>単</p>	<p>令和3年3月</p>	<p>東京成徳大学研究紀要, 28, 1-12.</p>	<p>レジリエンスが高かった。 アサーションとネガティブな反すう傾向とストレス反応の関連を検討した。ネガティブな反すう傾向高群は低群よりもコントロール不可能性、抑うつ、不安が高かった。ネガティブな反すうのコントロール不可能性高群は低群よりもネガティブな反すう傾向、抑うつ、不安が高く、アサーションが低かった。ネガティブな反すうのコントロール不可能が高いほどアサーティブな行動がとれないと示唆された。</p>
<p>29. 思いやりの表出と抑制—相手を傷つけないために思いやり行動を抑制する—</p>	<p>単</p>	<p>令和4年3月</p>	<p>東京成徳大学研究紀要, 29, 19-29.</p>	<p>思いやりの表出と抑制の関連を共感、向社会的行動、社会的スキルの観点から検討した。社会的スキルはポジティブ感情の共感と正の相関があった。女性の思いやり得点とポジティブ感情の共感得点は男性よりも高かった。思いやり高群はポジティブおよびネガティブ感情の共感得点が思いやり低群よりも高かった。スキル不足に加えて、相手に共感するからこそ相手を傷つけないために思いやり行動を抑制すると示唆された。</p>
<p>30. スポーツにおけるセルフ・コンパッション研究の動向</p>	<p>共</p>	<p>令和6年3月</p>	<p>東京成徳大学心理学研究, 1, 47-56.</p>	<p>本多麻子・石村郁夫・雨宮 怜・荒木雅信・市村操一の共著。スポーツ領域におけるセルフ・コンパッション研究の動向を紹介した。セルフ・コンパッションがスポーツ領域のウェルビーイングに果たす役割は負のスパイラルを減衰させ、建設的かつ適応的な方法で目標追求に取り組むための手段となることである。</p>
<p>31. 挫折経験に対する適応的諦観とセルフ・コンパッションの関連</p>	<p>単</p>	<p>令和8年</p>	<p>東京成徳大学心理学研究, 1</p>	<p>適応的諦観、セルフ・コンパッション、楽観・悲観性について質問紙調査を行った。挫折経験としての不本意な出来事の内容について、学業、人間関係、継続してきたことから選択させた。適応的諦観は楽観性およびセルフ・コンパッションとそれぞれ正の相関があり、悲観性と負の相関があった。挫折経験の内容は悲観性とセルフ・コンパッションとその否定的側面に違いをもたらした。</p>
<p>(その他) 【翻訳】 スポーツ心理学大事典</p>	<p>分担 翻訳</p>	<p>平成25年11月</p>	<p>西村書店</p>	<p>山崎勝男（監訳）の分担翻訳。スポーツの才能と発達について研究動向を概観し</p>

				た(スポーツの才能と発達の章担当 pp. 204-219.)。スポーツと運動における内発的動機づけと外発的動機づけの階層モデルを概観した(スポーツと運動の内発的・外発的動機づけの章担当 pp. 297-317)。スポーツ・運動における集団凝集性について概観した(スポーツ・運動の集団凝集性の章担当 pp. 358-364)。
<p>【報告書】</p> <p>1 心理学基礎教育における学習目標達成度の測定と評価に関する実践的研究(その2 実習科目の成績評価方法の検討)</p>	共	平成22年3月	白鷗大学教育科学研究 所年報, 5 卷, pp. 75-84	落合信寿・神戸文朗・平田乃美・伊崎純子・本多麻子・田多英興の共著。心理学基礎実験演習のレポート作成において、各課題の評価と単位取得と成績評価の関連を検討した。「論旨の一貫性」「考察」「目的」などの評価項目で成績評価と高い相関があった。評価項目は「考察の緻密さ」「目的の理解」「方法・結果の詳細さ」「論理構成の適切さ」の4因子に集約された。
2 ボランティア体験に根ざした学生育成と地域連携に関するプロジェクト(電話相談を含む)(2)	共	平成25年3月	東京成徳大学研究紀要, 20 卷, pp. 173-176.	中山哲志・飯田順子・石田祥代・石村郁夫・加地雄一・根津克己・羽鳥健司・半田勝久・本多麻子・宮本文雄・山口正寛・渡辺央の共著。
3 基礎ゼミにおける学習日誌の導入と学習習慣形成の実践プロジェクト	単	平成26年3月	東京成徳大学研究紀要, 21 卷, pp. 216-218.	学習日誌の実施とフィードバックによって学習習慣を形成することを目的とした。学習日誌は、授業時間外の学習時間と学習内容を e-mail で基礎ゼミ担当教員に送信するものであった。高校時と比較して、大学入学後に授業外の学習時間が増加した。前期と後期の学習日誌の報告率は夏休みよりも高かった。基礎ゼミにおける学習日誌の導入は学習習慣の形成にとって有益であると示唆された。
<p>【シンポジウム】</p> <p>ポジティブ情動への生理心理学的接近</p>	単	平成25年5月	第31回日本生理心理学会大会	シンポジウム「ポジティブ情動への生理心理学的接近」において「スポーツ・身体活動によるポジティブ感情とその活用」という演題で話題提供をした。スポーツ・身体活動によるポジティブ感情について、前頭部脳波の左右差、運動強度、運動習慣から検討した研究を紹介し、活用方法について、積極的休養、気分、疲労、パフォーマンスから検討した研究を紹介した。
<p>【依頼記事】</p> <p>1 上手に休養をとろう</p>	単	平成29年5月	少年写真新聞社 心の	上手に休養をとるための概説をした。休

			健康ニュース	養には消極的休養と積極的休養があり、消極的休養は睡眠や安静に休むことであり、一方、積極的休養は疲労回復を目的とした比較的強度の低い運動のことである。運動に伴う心理的効果には抑うつやストレスの軽減、ポジティブ感情の増加、ネガティブ感情の減少があり、積極的休養はストレス・マネジメントにも有用であると紹介した。
2 いまこそ上手に休養をとろうー積極的休養と消極的休養ー	単	令和3年4月	少年写真新聞社 心の健康ニュース	心の健康を保つため、心身の疲労の回復と充実した人生を目指すために消極的休養と積極的休養について概説した。ストレスは必ずしも悪いものではなく、「ストレスは活力になる」というマインドセット（心構え）によって、動機づけとパフォーマンスを高め、成長する可能性を説明した。コロナ禍のいまこそできるこころのABC活動（竹中,2020）を紹介した。
3 ストレスとは上手に付き合おう	単	令和6年9月	少年写真新聞社 心の健康ニュース	ストレス対処法を概説した。ストレスとストレス反応のメカニズム、ストレス対処方略、マインドセットを紹介し、自己効力感、ソーシャルサポート、援助要請をする勇気、行動力、コミュニケーションスキルの重要性を述べた。
4 動く？休む？アクティブレストは？心の持ち様でこれほど変わる！その活動の意味	単	令和7年7月	Sport Japan, 80, 20-23	特集「休息、レスト、ブレイク……そのひと休みが描く、スポーツ新世界」において、アクティブレスト、行動変容ステージモデル、歩数・活動時間と病気の予防との相関、パフォーマンスと動機づけの関連等について概説した。
【学会報告】 1 自律神経系の反応特異性と情動に関する研究	共	平成10年5月	日本生理心理学会第16回学術大会	本多麻子・正木宏明・山崎勝男の共著。情動誘発映像に対する自律神経系の反応特異性を検討した。不快映像に対して血圧が上昇し、快映像に対して皮膚温が低下した。
2 能動的・受動的対処に関する生理心理学的研究ー皮膚電気活動と心拍数の変化ー	共	平成10年10月	日本心理学会第62回大会	本多麻子・山崎勝男の共著。能動的・受動的対処に関する皮膚電気活動と心拍数の変化を調べた。能動的対処では心拍数が増加し、受動的対処では皮膚電位活動が減少した。
3 正・負の情動誘発刺激に	共	平成11年5月	日本生理心理学会第17	本多麻子・正木宏明・山崎勝男の共著。

対する大脳半球の偏側性			回学術大会	正・負の情動誘発刺激に対する大脳半球の偏側性を調べた。前頭部脳波の左右差を偏側性の指標とした結果、正・負のいずれの情動誘発刺激に対しても偏側性はなかった。
4 Respiration and heart rate to positive and negative motion-inducing film stimuli.	共	July, 1999	International Interdisciplinary Symposium on Respiration “Respiration and Emotion”	<u>Asako Honda</u> , Hiroaki Masaki, & Katuo Yamazaki. 情動誘発刺激に対する呼吸活動と心拍数の変化の関係を調べた。時間の経過に従い、Positive 条件では心拍数が低下し、Negative 条件では心拍数が上昇した。呼吸数は条件間に差はなかった。
5 正・負の情動誘発刺激に対する心臓血管系反応パターン	共	平成 11 年 9 月	日本心理学会第 63 回大会	本多麻子・正木宏明・山崎勝男の共著。情動誘発刺激に対する心臓血管系の反応パターンを調べた。心臓血管系の反応パターンは、正の情動誘発刺激に対して低下し、負の情動誘発刺激に対して増加した。
6 情動誘発刺激に対する指尖表面皮膚温と心拍数の変化	共	平成 12 年 6 月	日本生理心理学会第 18 回学術大会	本多麻子・正木宏明・山崎勝男の共著。誘発された正・負の情動に対する自律神経系の反応特異性を検討した。Negative 条件では指尖皮膚温が時間経過に伴い低下し、心拍数は増加した。
7 Hemisphere asymmetry and cardiovascular responses to the emotion-inducing film stimuli.	共	July, 2000	XXVII International Congress of Psychology	<u>Asako Honda</u> , Hiroaki Masaki, & Katuo Yamazaki. 映像刺激に対する大脳半球の偏側性と心臓血管系反応を検討した。不快な映像刺激に対して、血圧と心拍数が増加し、頭頂部において大脳半球の偏側性がみられた。
8 作業療法課題が自律神経系に与える影響	共	平成 12 年 8 月	日本健康心理学会第 13 回大会	本多麻子・正木宏明・山崎勝男の共著。作業療法課題が自律神経活動に与える影響を調べた。課題遂行量は高難度条件が低難度条件と二重課題条件よりも低く、二重課題条件の心拍数は低難度条件と高難度条件よりも高かった。
9 作業療法課題における心臓血管系反応	共	平成 12 年 11 月	日本心理学会第 64 回大会	本多麻子・正木宏明・山崎勝男の共著。作業療法課題における心臓血管系反応を調べた。二重課題条件では、低難度条件と高難度条件よりも心拍数が高く、皮膚電位反応が増大した。
10 感情喚起スライドに対する心臓血管系反応	共	平成 13 年 7 月	日本生理心理学会第 19 回学術大会	本多麻子・正木宏明・高澤則美・山崎勝男の共著。感情喚起刺激に対する心臓血管系反応を検討した。不快刺激に対して

11 暗算及び雑音暴露条件下のポリグラフィー	共	平成 13 年 7 月	日本生理心理学会第 19 回学術大会	心拍数が低下し、時間経過に伴い心拍数が低下した。平均血圧と拡張期血圧の推移は減少傾向であった。 高澤則美・廣田昭久・鈴木敦命・ <u>本多麻子</u> ・山崎勝男の共著。暗算と雑音暴露条件下のポリグラフィーを調べた。暗算課題において、心拍数が増加した。雑音暴露条件では呼吸変数が抑制された。
12 強度の異なる身体活動が快感情と脳偏側性におよぼす効果	共	平成 13 年 11 月	日本健康心理学会第 14 回大会	本多麻子・正木宏明・山崎勝男の共著。運動強度と快感情の関係を前頭部脳波の偏側性を用いて検討した。快適自己ペース条件と比べて、70%VO2max 条件では運動終了後に左半球の相対的な賦活と快感情の出現がみられた。
13 感情喚起スライドに対する大脳半球の偏側性	共	平成 13 年 11 月	日本心理学会第 65 回大会	<u>本多麻子</u> ・正木宏明・高澤則美・山崎勝男の共著。感情喚起に伴う大脳半球の偏側性を検討した。快条件と不快条件で左前頭部の賦活を示す大脳半球の左右差が確認された。
14 虚偽検出事態のポリグラフィー	共	平成 13 年 11 月	日本心理学会第 65 回大会	高澤則美・廣田昭久・ <u>本多麻子</u> ・正木宏明・山崎勝男の共著。虚偽検出事態のポリグラフィーを調べた。裁決質問では無罪条件より皮膚電位反応の振幅が大きかった。裁決質問の心拍数は刺激呈示後に増加後、減少した。
15 感情喚起スライドに対する心臓血管系反応 (2)	共	平成 14 年 5 月	第 20 回日本生理心理学会大会	本多麻子・正木宏明・高澤則美・山崎勝男の共著。ランダム呈示により感情喚起刺激の感情価に対する予測性を排除したうえで心臓血管系反応を調べた。不快刺激呈示時に心拍間隔の延長が認められ、心拍が低下した。
16 注意の集中が呼吸運動に及ぼす効果	共	平成 14 年 5 月	第 20 回日本生理心理学会大会	高澤則美・廣田昭久・ <u>本多麻子</u> ・山崎勝男の共著。呼吸運動を変容させる要因として認知的要因に注目し、注意の集中と呼吸運動の関連を調べた。マウスによるトラッキング課題中、呼吸運動の抑制が生じた。
17 Recommendation of occupational therapy based on autonomic nervous activity.	共	July, 2002	XXV International Congress of Applied Psychology	<u>Asako Honda</u> , Hiroaki Masaki, & Katuo Yamazaki. 作業療法課題における自律神経系の影響を調べた。二重課題の心拍変化率は、低難度条件、高難度条件より高

18 感情喚起スライドが脳波の偏側性に及ぼす影響	共	平成 14 年 9 月	日本心理学会第 66 回大会	<p>かった。二重課題条件では皮膚電位反応の陽性单相波の出現が増加した。</p> <p><u>本多麻子</u>・<u>正木宏明</u>・<u>高澤則美</u>・<u>山崎勝男</u>の共著。感情喚起刺激のランダム呈示法によって感情喚起に伴う前頭部脳波の偏側性を調べた。感情価に関わらず左前頭部が相対的に賦活した。</p>
19 刺激情報の具体性が呼吸運動の変容に及ぼす効果	共	平成 14 年 9 月	日本心理学会第 66 回大会	<p><u>高澤則美</u>・<u>廣田昭久</u>・<u>本多麻子</u>・<u>正木宏明</u>・<u>山崎勝男</u>の共著。注意集中と呼吸運動の変容との関連を調べた。呼吸運動の抑制的变化は必要な情報に選別的に注意を向けて認識するという心理的過程に関わっていた。</p>
20 喚起スライドが心拍間隔と自発性瞬目に及ぼす影響	共	平成 14 年 10 月	日本健康心理学会第 15 回大会	<p><u>本多麻子</u>・<u>正木宏明</u>・<u>山崎勝男</u>の共著。感情喚起刺激に対する心拍間隔と自発性瞬目の関連を検討した。快・中性刺激と比較して、不快刺激呈示時に心拍間隔が延長し、自発性瞬目率が減少した。</p>
21 感情喚起スライドに対する心臓血管系反応(3)	共	平成 15 年 5 月	第 21 回日本生理心理学会大会	<p><u>本多麻子</u>・<u>正木宏明</u>・<u>高澤則美</u>・<u>山崎勝男</u>の共著。感情喚起刺激の連続呈示による快感情の元通り効果を主観的評価と心拍数を指標として検討した。元通り効果は心拍数よりもむしろ、主観的評価に影響を及ぼした。</p>
22 情動予期と前頭部脳波の偏側性	共	平成 15 年 5 月	第 21 回日本生理心理学会大会	<p><u>竹内成生</u>・<u>本多麻子</u>・<u>山崎勝男</u>の共著。負の感情刺激予期に関連する前頭部脳波の偏側性と刺激先行陰性電位を検討した。不快刺激の予期に対して刺激先行陰性電位が増大した。</p>
23 前頭部脳波の非対称性と気分一致効果の関連性	共	平成 15 年 5 月	第 21 回日本生理心理学会大会	<p><u>渡辺淳宣</u>・<u>本多麻子</u>・<u>山崎勝男</u>の共著。前頭部脳波の偏側性と気分一致効果の関連を検討した。ベースラインと気分誘導時において、気分、刺激評価、脳波のα、βパワー値に差はなかった。</p>
24 呼吸調整がアーチェリー行射時の心拍数・得点・主観的評価に及ぼす効果	共	平成 15 年 9 月	日本心理学会第 67 回大会	<p><u>本多麻子</u>・<u>山崎勝男</u>の共著。アーチェリーを課題として呼吸調整と標的が行射時の心拍数、得点、主観的評価に及ぼす影響を検討した。標的の有無は行射前の心拍数に影響し、標的と呼吸調整のある場合、主観的評価と得点に関連があった。</p>

25 年齢別にみた運動アディクションと心理的特性の関連	共	平成 15 年 11 月	日本健康心理学会第 16 回大会	本多麻子・山崎勝男の共著。年齢別にネガティブ、ポジティブな運動アディクション傾向と心理的特性の関係を検討した。運動アディクション得点と強迫性得点および走行距離は、いずれの年齢においても正の相関があった。
26 連続呈示された感情喚起スライドに対する自発性瞬目	共	平成 16 年 5 月	第 22 回日本生理心理学会大会	本多麻子・正木宏明・高澤則美・山崎勝男の共著。感情喚起刺激の連続呈示が自発性瞬目に及ぼす影響を検討した。先行刺激が不快の場合、後続刺激に対する瞬目率は増加した。後続刺激が不快の場合、瞬目率は減少した。
27 フットサルとサッカーの種目特性が皮膚電位反応と自発性瞬目に及ぼす影響	共	平成 16 年 5 月	第 22 回日本生理心理学会大会	渡辺博之・本多麻子・堀野博幸・山崎勝男の共著。サッカーとフットサルの種目特性を自発性瞬目と皮膚電位反応から検討した。フットサル映像に対してフットサル熟練者の瞬目率は減少し、皮膚電位反応は増加した。
28 テニスの技能学習における気づきと Locus of control の関連	共	平成 16 年 9 月	日本心理学会第 68 回大会	本多麻子・山崎勝男の共著。テニスの技能学習場面において、技術の習得と気づき、Locus of Control との関連を検討した。技術得点と Locus of Control 得点、気づき得点と Locus of Control 得点に正の相関があった。
29 乗馬運動が気分の改善と自律神経活動に及ぼす効果	共	平成 17 年 5 月	第 23 回日本生理心理学会大会	本多麻子・山崎勝男の共著。乗馬経験のほとんどない大学生を対象として乗馬運動や馬による動物介在効果が心身に及ぼす効果を検討した。騎乗前と比べて、騎乗後に気分が改善し、心拍数が増加した。
30 乗馬運動による気分の改善効果	共	平成 17 年 9 月	日本健康心理学会第 18 回大会・日本心理医療諸学会連合第 18 回学術大会	本多麻子・山崎勝男の共著。乗馬経験のほとんどない大学生を対象として乗馬運動や馬による動物介在効果が気分に及ぼす効果を検討した。健常な乗馬初心者においても気分の改善効果がみられた。
31 テニスのスキル習得尺度の開発と信頼性・妥当性の検討	共	平成 17 年 9 月	日本心理学会第 69 回大会	本多麻子・山崎勝男の共著。ボール・打点スキル因子、フォーム・グリップスキル因子、心理的スキル因子、理解力因子、コントロールスキル因子の 5 因子 24 項目から構成されたテニスのスキル習得尺度を作成した。
32 感情喚起刺激の呈示方	共	平成 18 年 5 月	第 24 回日本生理心理学	本多麻子・山崎勝男の共著。感情喚起刺

法が主観的評価と心拍数に及ぼす影響			会大会	激の呈示方法が主観的評価と心拍数に及ぼす影響を検討した。刺激の呈示方法の違いは、不快刺激に対する主観的評価と心拍数に影響を及ぼした。
33 Effects of horseback riding and contact with horses on mood change and autonomic nervous activity.	共	July, 2006	26th International Congress of Applied Psychology	<u>Asako Honda, & Katuo Yamazaki.</u> 健康な大学生において乗馬運動が気分と自律神経活動に及ぼす効果を検討した。騎乗前と比べて、騎乗後に気分の改善と自律神経活動の亢進が認められた。
34 感情喚起刺激の連続呈示が心拍数と瞬目に及ぼす効果	共	平成 18 年 9 月	日本健康心理学会第 19 回大会	<u>本多麻子・山崎勝男</u> の共著。感情喚起刺激の連続呈示によって、先行刺激と後続刺激の感情価が心拍数と自発性瞬目に及ぼす影響を検討した。瞬目率は、不快刺激呈示中に減少し、不快刺激の呈示終了後に増加した。
35 テニスのスキル習得尺度改訂版の作成	共	平成 18 年 11 月	日本心理学会第 70 回大会	<u>本多麻子・山崎勝男</u> の共著。テニスのスキル習得尺度改訂版を作成した。テニスのスキル習得尺度改訂版は基本動作、精神的安定、理解力の 3 因子 18 項目から構成され、信頼性と妥当性が確認された。
36 スポーツ観戦時の自発性瞬目と規準化脈波容積	共	平成 18 年 11 月	日本心理学会第 70 回大会	高澤則美・松田いづみ・廣田昭久・小川時洋・ <u>本多麻子</u> の共著。フットサル経験者と未経験者に試合観戦中の認知処理と情動喚起を生理指標により検討した。経験者は山場中の瞬目を抑制し、規準化脈波容積と心拍数の低下を示した。
37 Effects of successive affective stimuli on heart rate.	共	September, 2007	The 3rd Asian Congress of Health Psychology	<u>Asako Honda, & Katuo Yamazaki.</u> 感情喚起刺激の連続呈示が心拍数に及ぼす効果を検討した。先行刺激が不快の場合、心拍数が低下し、不快刺激の連続呈示の効果は心拍数に重畳した。
38 呈示方法の異なる感情喚起刺激が心拍数と瞬目に及ぼす効果	共	平成 19 年 9 月	日本心理学会第 71 回大会	<u>本多麻子・山崎勝男</u> の共著。呈示方法の異なる感情喚起刺激が心拍数と自発性瞬目に及ぼす影響を検討した。block 呈示と比べて random 呈示では、不快刺激に対して、恐怖と嫌悪の評定値が高く、心拍数が低下した。
39 感情喚起刺激の連続呈示における心拍数と自発性瞬目の時系列変化	共	平成 20 年 7 月	第 26 回日本生理心理学会大会	<u>本多麻子・山崎勝男</u> の共著。感情喚起刺激の連続呈示における心拍数と自発性瞬目の時系列変化を検討した。自発性瞬目では刺激の感情価の影響が大であり、心

40 フットサル試合映像に対する競技経験と自発性瞬目の関連	共	平成20年9月	日本健康心理学会第21回大会	拍数では連続呈示された不快刺激の影響が重畳した。 本多麻子・山崎勝男の共著。フットサルの試合映像に対する競技経験と自発性瞬目の関連を検討した。フットサルに特徴的なプレイ場面に対して、フットサル経験群では瞬目率が減少し、視覚情報を積極的に獲得していた。
41 生理反応からみたフットサルとサッカーの種目特性	共	平成20年9月	日本心理学会第72回大会	本多麻子・山崎勝男の共著。自発性瞬目と皮膚電位反応 (SPR) によって、サッカーとフットサルの種目特性を検討した。サッカー経験者と比べて、フットサル経験者の SPR は増加し、イベント中の瞬目率は減少した。
42 運動習慣と運動強度が一過性運動時の快感情に及ぼす効果	共	平成21年8月	日本心理学会第73回大会	本多麻子・正木宏明の共著。運動習慣と運動強度が一過性運動時の感情に及ぼす影響を検討した。70%VO ₂ max の運動は、運動後の快感情が快適自己ペースよりも高い水準で持続した。
43 運動強度が一過性運動時の感情に及ぼす影響	共	平成21年9月	日本健康心理学会第22回大会	本多麻子・正木宏明の共著。運動強度が一過性運動時の感情に及ぼす影響を運動習慣とセルフ・エフィカシーを含めて検討した。運動に伴う感情の変化にはセルフ・エフィカシーよりも、運動強度の影響が大であった。
44 新型インフルエンザが大学生の健康と対処行動に及ぼす影響	単	平成22年9月	日本健康心理学会第23回大会	新型インフルエンザが大学生の健康と対処行動に及ぼす影響を検討した。健康観、精神的健康、相関に性差があった。男性と比較して、女性は家族を重視する健康観であり、不安と不眠の訴えが高かった。家族を重視する男性は社会的活動障害傾向が低かった。
45 新型インフルエンザ、健康観および健康行動の関連	共	平成22年9月	日本心理学会第74回大会	本多麻子・市原信の共著。新型インフルエンザに対する健康観と健康行動の関連を検討した。病気や健康の原因は自分自身にあり、次いで家族や専門職にあると捉えられていた。自分自身を重視する健康観とセルフ・エフィカシーに関連があった。
46 バドミントンのサービスにおける心拍数の時系列	単	平成23年5月	第29回日本生理心理学会大会	バドミントンのサービスと心拍数の関係をサービスの種類とレシーバーの有無の

変化				点から検討した。ショートサービスとロングサービスではインパクト後の心拍数の増減の時点が異なった。
47 新型インフルエンザ流行後の予防行動と健康観	単	平成 23 年 9 月	日本健康心理学会第 24 回大会	新型インフルエンザ流行後の健康観、予防行動の関連を検討した。罹患なし群の予防行動数は罹患あり群よりも多かった。罹患あり群では自分自身と家族を重視する健康観とうつ傾向の低下、家族を重視する健康観と身体的症状の低下が関連した。
48 バドミントンのサービスにおける心理・生理・行動指標の関連	単	平成 23 年 9 月	日本心理学会第 75 回大会	バドミントンのサービスにおいて心拍数、パフォーマンス、心理的競技能力を検討した。パフォーマンスと自己コントロール能力、集中力、リラックス能力に正の相関があった。
49 課題成績が課題中と課題後の精神生理学的反応に及ぼす影響	単	平成 24 年 5 月	第 30 回日本生理心理学会	暗算課題に対する生理指標の変化と回復性および行動指標と心理指標の関連を検討した。課題成績に基づき、パフォーマンス高群と比較して、回復期 0-1 分、2-3 分、4-5 分の時点でパフォーマンス低群の心拍数が高かった。
50 認知的方略と課題成績とストレス反応の関連—楽観主義・悲観主義・防衛的悲観主義傾向の比較—	単	平成 24 年 9 月	日本健康心理学会第 25 回大会	防衛的悲観主義 (DP) 群、方略的楽観主義 (SO) 群、真の悲観主義 (RP) 群の 3 群を設定し、課題成績とストレス反応を検討した。RP 群のポジティブ覚醒は SO 群・DP 群よりも低く、RP 群の不安、認知的混乱、引きこもりは SP 群よりも高かった。認知的方略の違いは心理的ストレス反応にみられた。
51 積極的休養によるパフォーマンス向上と疲労回復効果	単	平成 24 年 9 月	日本心理学会第 76 回大会	作業課題に伴う自覚疲労に注目し、5 分間の休養時に座位でストレッチを行う積極的休養群と開眼座位安静で休養する統制群を設定した。積極的休養群の覚醒は統制群よりも高かった。パフォーマンスに差はなく、積極的休養は自覚疲労を促進的に回復させた。
52 認知的方略が課題成績と精神生理学的反応に及ぼす影響	単	平成 25 年 5 月	第 31 回日本生理心理学会大会	防衛的悲観主義 (DP)・方略的楽観主義 (SO)・統制 (C) の 3 群を設定し、課題成績と精神生理学的反応を検討した。SO 群のコントロール可能性と快適度は DP・C 群よりも高かった。SO 群の抑うつと不安は DP 群よりも低かった。DP 群の交感

53 認知的方略が課題成績と心臓血管系反応に及ぼす効果	単	平成 25 年 9 月	日本健康心理学会第 26 回大会	神経活動は高かった。 防衛的悲観主義 (DP)・方略的楽観主義 (SO)・統制 (C) の 3 群を設定し、課題成績と心臓血管系反応を検討した。DP 群の LF / HF 比は SO・C 群よりも高かった。SO 群は能力的対処を行ったために収縮期血圧が上昇した。
54 積極的休息によるパフォーマンスの改善と自覚疲労の回復	単	平成 25 年 9 月	日本心理学会第 77 回大会	積極的休息群と統制群を設定し、パフォーマンス、自覚疲労、気分を検討した。積極的休息群は統制群よりも後期の作業量が増加し、エラー率、ねむけ感、だるさ感が低下した。積極的休息はパフォーマンスを改善し、自覚疲労の回復と気分の改善をもたらした。
55 積極的休息が心理・生理・行動指標に及ぼす効果	単	平成 26 年 5 月	第 32 回日本生理心理学会大会	積極的休息が心理、生理、行動指標に及ぼす効果を検討した。課題はエアキャップつぶしとした。統制条件と比較して、積極的休息条件の作業量は高い傾向があり、ねむけ感と不安定感は低い傾向があった。心拍数の推移は条件間で異なった。
56 基礎ゼミにおける学習日誌の導入と学習実態	共	平成 26 年 8 月	日本応用心理学会第 81 回大会	本多麻子・岸太一の共著。学習日誌の実施とフィードバックが講義外の学習時間に及ぼす効果を検討した。授業時間外の学習時間と学習内容を e-mail で基礎ゼミ担当教員に送信させた。高校時と比較して、大学入学後は講義外の学習時間が増加した。
57 大学生の日常的なポジティブイベントの構成要素と変容	単	平成 26 年 9 月	日本心理学会第 78 回大会	日常的なポジティブイベントの自由記述を 15 週間継続的に収集した。テキスト分析の結果、「友達」の出現頻度が高かった。日常的なポジティブイベントは友人などの人間関係に関連した内容と、食事や睡眠などの生理的欲求を満たす内容であった。
58 Active rest promoting both performance and recovery from subjective fatigue during mental work sessions	単	September, 2014	17th World Congress of Psychophysiology	積極的休息が作業量、主観的疲労、気分、心拍数に及ぼす効果を検討した。統制条件と比較して、積極的休息条件の作業量と快適度は高く、ねむけ感と不安定感は低く、心拍数の推移は異なった。積極的休息は作業量と気分の改善、自覚疲労の軽減をもたらした。

59 大学生における睡眠習慣と食習慣の実態と改善への試み	単	平成26年11月	日本健康心理学会第27回大会	睡眠日誌と食事日誌によって睡眠習慣と食習慣の改善を目的とした介入を行った。介入後の睡眠時間は介入前よりも延長した。介入前と比較して、介入後の寝つき、熟眠感、寝起き、日中のスッキリ感が増加した。介入前と比較して、介入後では各食事内容の栄養バランスが向上した。
60 賞罰を伴う運ゲーム課題における精神生理学的反応と刺激希求性	単	平成27年5月	第33回日本生理心理学会大会	賞罰を伴う運ゲーム課題が感情と心拍数に及ぼす影響を検討した。課題には「黒ひげ危機一発」を用いた。賞金群と罰金群を設定した。試行2において賞金群の主観的楽しさは罰金群よりも高かった。運ゲーム課題に対する主観的楽しさと刺激希求性に関連があった。
61 大学生における生活習慣と認知スタイルの関連	単	平成27年9月	日本健康心理学会第28回大会 (桜美林大学)	2週間の睡眠日誌、食事日誌、運動日誌の記入によって生活習慣を調査し、楽観性、悲観性と生活習慣の関連を検討した。楽観性が高いほど寝起き得点と日中のすっきり感得点が高く、悲観性が高いほど、寝つき、寝起き、日中のすっきり感の各得点が低かった。
62 ポジティブイベントの継続的筆記による認知スタイルの変容	単	平成27年9月	日本心理学会第79回大会 (名古屋国際会議場, 名古屋大学)	日常的なポジティブイベントを週1回15週間継続的に収集することにより、ポジティブイベントの構成要素を検討し、継続的筆記の実施前後の楽観性、悲観性を検討した。ポジティブイベントの継続的筆記は悲観性の低減と楽観性の増加をもたらした。
63 スポーツビジョントレーニングと視覚能力、主観評価、パフォーマンスの関連	単	平成28年5月	第34回日本生理心理学会大会 (名古屋大学)	大学野球部員においてPCとソフトウェア「ViViT」を用いてスポーツビジョントレーニングを3ヵ月間行った。動体視力と眼球運動が向上した。周辺視、瞬間視、主観評価、打率、エラー数、四球数に差はなかった。動体視力と眼球運動にはトレーニングの効果が生じやすい。
64 The flow experiences and features among university basketball players.	単	平成28年7月	The 6th Asian Congress of Health Psychology (Yokohama)	大学バスケットボール部員のフロー体験と特徴を検討した。フロー得点は外向性、調和性と正の相関があった。フロー体験の内容として、完全、集中、時間、早いなどの出現数が多く、フローを体験しやすい活動内容としてシュート、オフェンス、ディフェンスの出現数が多かった。

65 The improvement of cognitive styles by the successive description of daily uplifts.	単	平成 28 年 7 月	The 31st International Congress of Psychology (Yokohama)	日常的なポジティブイベントの継続的記述が認知スタイルに及ぼす影響を検討した。週 1 回 15 週間継続的に自由記述させた。介入前の楽観性得点によって楽観性高群と楽観性低群を設定した。楽観性低群では介入後の悲観性は介入前よりも低下し、介入後の楽観性は介入前よりも増加した。
66 対戦相手の競技レベルが方略と感情に及ぼす影響	単	平成 28 年 11 月	日本健康心理学会第 29 回大会 (岡山大学)	対戦相手の競技レベルが卓球の試合に対する方略と気分に与える影響を検討した。格上条件の方略は何をしたら勝てるかという技術的内容であり、同格条件の方略は気持ちで負けないなどの精神的内容であった。
67 運ゲームとスキルゲームのドキドキ感は以て異なるもの	単	平成 29 年 5 月	第 35 回日本生理心理学会大会 (江戸川大学)	運ゲームとスキルゲームを用いて、気分と心拍数の関連を検討した。スキルゲームは運ゲームよりもリラックス感が低く、快感情、ドキドキ、熱中、集中の各得点が高かった。ゲームの勝敗判明後 6-34 秒時点でスキルゲームの心拍数は運ゲームよりも高かった。
68 スポーツによるけがの受容、回復とソーシャルサポートの認知-比較的軽症のけがの場合-	単	平成 29 年 8 月	日本応用心理学会第 84 回大会 (立正大学)	スポーツ場面の比較的軽症のけがについて、けがの受容とソーシャルサポートの関連を検討した。ソーシャルサポートの提供者には母親と父親が多かった。けがが重要な影響を与えたと認知するほど、サポート提供者を数多く回答した。
69 スポーツ場面でのけがから復帰までの心理的変容-楽観性・悲観性とけがの受容-	単	平成 29 年 9 月	日本健康心理学会第 30 回記念大会 (明治大学)	スポーツ場面の比較的軽症のけがについて受傷から復帰までの心理的変容、認知的評価、楽観性、悲観性の関連を検討した。コントロール可能性が高いほどけがを早く受容し、楽観的な展望をもって治療やリハビリテーションに臨み、復帰に至った。
70 楽観性・悲観性および心拍数の反応性と回復性の関連	単	平成 29 年 9 月	日本心理学会第 81 回大会 (久留米大学)	ゲーム課題を用いて運ゲーム条件とスキルゲーム条件を設定し、楽観性、悲観性と心拍数の反応性と回復性の関連を検討した。運ゲーム条件において、悲観性得点が高いほど回復時間が延長し、楽観性得点が高いほど回復時間が短くなる傾向があった。
71 楽観性・悲観性および精	単	平成 30 年 5 月	第 36 回日本生理心理学	楽観群と悲観群を設定し、課題に対する

神生理学的指標の反応性と回復性			会大会（福岡県立大学）	精神生理学的反応と回復過程を検討した。悲観群の不安と身体的疲労は楽観群よりも高く、楽観群のポジティブ感情と幸福感は悲観群よりも高かった。課題前30秒間と課題開始30秒間の心拍数が高く、群差はなかった。
72 長期的課題の伸び悩みと達成がもたらす恩恵—楽観性, レジリエンス, Grit—	単	平成30年6月	日本健康心理学会第31回大会/日本ヒューマン・ケア心理学会学術集会第20回大会合同大会（京都橘大学）	スポーツなどの長期的課題において伸び悩み経験, 楽観性, レジリエンス, Grit の関連を検討した。資質的・獲得的レジリエンスはいずれも楽観性, Grit, 根気と正の相関があり, 悲観性と負の相関があった。伸び悩み経験後の達成は楽観性, 行動力, 問題解決志向を高めた。
73 長期的課題における伸び悩み時の反応と克服—楽観傾向群と悲観傾向群の比較—	単	平成30年8月	日本応用心理学会第85回大会（大阪大学）	長期的課題における伸び悩み経験と楽観性, レジリエンス, Grit の関連を比較した。楽観群の資質的レジリエンスは楽観性, Grit, 根気と正の相関があった。悲観群の獲得的レジリエンスはGritと根気と正の相関があった。楽観群と悲観群ではレジリエンスとGritの関連に違いがあった。
74 長期的課題の遂行と伸び悩み経験—レジリエンスは継続期間と一貫性ではなく, 楽観性と根気と関連する—	単	平成30年9月	日本心理学会第82回大会（東北大学）	長期的課題における伸び悩み経験と経験時の工夫を検討した。伸び悩み経験の主な内容は記録が伸び悩み, 周りとの差が生じるであった。経験時の工夫は動画を撮る, 自主練習を行うなどであり, 客観視や気晴らしに相当するストレス・コーピングであった。
75 視覚探索課題に対するメンタルワークロードとフローと心拍数	単	令和元年5月	第37回日本生理心理学会大会（文教大学）	視覚探索課題遂行時のメンタルワークロードとフローと心拍数を検討した。3条件を設定した。裸眼立体視条件はフロー, 作業達成度, 努力度が低く, 精神的要求, 身体的要求, フラストレーションが高かった。課題開始から10秒間の心拍数が高かった。
76 長期的課題の遂行における情熱と希望—楽観傾向群と悲観傾向群の比較—	単	令和元年8月	日本応用心理学会第86回大会（日本大学）	長期的課題の遂行における楽観性, Grit, 希望の関連を検討した。楽観性が高いほど, Grit, 根気, 目標指向的計画・意思が高かった。楽観群は悲観群よりも, 目標に到達可能な道筋を見出す主観的な能力と, 目標達成への思い描いた目標指向的計画に沿って活動を起こし維持する能力が高かった。

77 長期的課題遂行時のポジティブ・ネガティブ体験—楽観性, Grit, 希望の関連—	単	令和元年9月	日本心理学会第83回大会 (立命館大学)	長期的目標の達成における楽観性, 希望の関連と課題遂行時のポジティブ・ネガティブ体験の構成要素を検討した。楽観性が高いほど情熱, 根気, 目標志向的計画, 意思が高く, 他者からの賞賛よりも, 記録更新等の自分の結果に達成感や喜びを感じていた。
78 視覚探索課題遂行時のフローとメンタルワークロードと心拍数の関連	単	令和元年9月	日本健康心理学会第32回大会 (帝京科学大学)	視覚探索課題遂行時のフローとメンタルワークロードと心拍数の関連を検討した。裸眼立体視, ウォーリーを採せ, 間違い探しの3条件を設定した。裸眼立体視条件はパフォーマンス, フロー, 作業達成度, 集中度が低く, 精神・身体的要求, 不満が高く, 心拍数の推移は増加と低下が急峻であった。
79 課題の楽しさ, 難しさ, 取り組みをフロー, メンタルワークロード, 心拍数から探る	単	令和2年5月	第38回日本生理心理学会大会 (広島大学, 不参加発表)	課題の楽しさ, 難しさ, 取り組みをフローとメンタルワークロードと心拍数から検討した。課題ははずる, 裸眼立体視, ウォーリーを採せの3種類とし, それぞれ難条件と易条件を設定した。ウォーリー課題はパフォーマンスとフローが高く, 心拍数が低下した。
80 アサーションとネガティブな反すう傾向とストレス反応の関連	単	令和2年9月	日本心理学会第84回大会 (東洋大学, web開催)	アサーション, ネガティブな反すう傾向, ストレス反応の関連を検討した。ネガティブな反すう傾向とコントロール不可能性は抑うつ, 不安, 怒りと正の相関があり, 関係形成と説得交渉のアサーションと負の相関があった。
81 アサーションとネガティブな反すう傾向とストレス反応—ネガティブな反すう傾向とそのコントロール不可能性—	単	令和2年11月	日本健康心理学会第33回大会 (東北学院大学, web開催)	アサーションとネガティブな反すう傾向のコントロール不可能性とストレス反応の関連を検討した。ネガティブな反すう傾向のコントロール不可能性高群は低群よりも反すう傾向, 抑うつ, 不安が高く, 関係形成のアサーションが低く, 説得交渉のアサーションが低い傾向があった。
82 長期的課題遂行時の伸び悩みと克服と成長	単	令和3年8月	日本応用心理学会第87回大会 (東北文教大学, web開催)	長期的課題の伸び悩み経験とレジリエンス, 心的外傷後成長 (PTG) の関連を検討した。PTGは獲得的レジリエンスよりも資質的レジリエンスと高い相関があった。伸び悩み後に目標達成した者は楽観性, 統御力, 行動力, 新たな可能性, 人間としての強さ, 人生に対する感謝が高

83 思いやりの表出と抑制 —思いやるからこそ躊躇する—	単	令和3年9月	日本心理学会第85回大会 web 開催 (明星大学)	思った。 思いやりの表出と抑制の心理的・行動的側面を検討した。思いやり高群のポジティブ感情の好感・共有, ネガティブ感情の共有, 同情は思いやり低群よりも高かった。思いやり高群と低群では思いやりの心理的側面に違いがあったが, 思いやりの行動的側面には違いがなかった。
84 思いやりの表出と抑制 —傷つけないために思いやり行動を抑制する—	単	令和3年11月	日本健康心理学会第34回大会 web 開催 (お茶の水女子大学)	思いやりの表出と抑制と共感性の関連を検討した。思いやりは共感的感情反応と関連し, 向社会的行動と社会的スキルとは関連がなかった。相手を傷つけないために思いやり行動を示さないという傷つけ懸念による思いやり行動の抑制が示唆された。
85 挫折経験からの回復と成長—レジリエンスと心的外傷後成長—	単	令和4年9月	日本心理学会第86回大会 (日本大学)	挫折経験からの回復と成長をレジリエンスと心的外傷後成長から検討した。挫折経験者は未経験者よりも自己理解, 他者心理の理解, 獲得的レジリエンス, 自己成長, 普遍, 対人配慮の各得点が高かった。挫折経験は獲得的レジリエンス, 自己成長, 対人配慮の向上をもたらした。
86 挫折経験によるポジティブな影響—継続してきたことの挫折は獲得的レジリエンスと強さをもたらす—	単	令和4年11月	日本健康心理学会第35回大会 (東北学院大学)	挫折経験のポジティブな影響をレジリエンスと心的外傷後成長 (PTG) から検討した。学業, 人間関係, 継続してきたことという挫折経験の違いはレジリエンスと PTG に異なる影響を与えた。継続してきたことの挫折経験は獲得的レジリエンスを高め, 人間としての強さという PTG をもたらした。
87 課題の特性をフロー, メンタルワークロード, 心拍数から評価する	単	令和5年5月	第41回日本生理心理学会大会 (慶応義塾大学)	課題の特性, フロー, メンタルワークロード, 心拍数の関係を検討した。難易度の異なる3つの立体パズル課題を用いた。中条件はフロー, 作業達成度, ポジティブ感情が難・易条件よりも高く, フラストレーションが低かった。心拍数は実験開始後に低下した。
88 「諦めたら試合終了」とは限らない—楽観性と自分への優しさによる建設的な諦め方—	単	令和5年8月	日本応用心理学会第89回大会 (亜細亜大学)	挫折経験に対する適応的諦観とセルフ・コンパッション, 楽観性と悲観性の関連を検討した。適応的諦観は楽観性とセルフ・コンパッションと正の相関があり, 悲観性と負の相関があった。楽観性とセ

89 「諦めたら試合終了」とは限らない—挫折経験に対する適応的諦観とセルフ・コンパッションの効用—	単	令和5年9月	日本心理学会第87回大会（神戸国際会議場）	セルフ・コンパッションは適応的諦観を予測した。 挫折経験に対する適応的諦観とセルフ・コンパッションの関連を検討した。適応的諦観高群は楽観性、セルフ・コンパッションが高く、悲観性が低かった。挫折経験に対し、自分への優しさをもち、建設的に諦めることは精神的健康の維持、向上に寄与する可能性が示唆された。
90 人間関係での諦めは自分に優しくなりにくい—諦める内容とセルフ・コンパッションの関連	単	令和5年12月	日本健康心理学会第36回大会（神奈川大学）	学業、人間関係、継続してきたことという挫折経験の内容が適応的諦観とセルフ・コンパッションに及ぼす影響を検討した。人間関係での挫折経験者は悲観性とセルフ・コンパッションの否定的側面である自己批判、孤独感、過剰同一化の程度が高かった。
91 挫折経験のとらえ方と活用方略—自己成長と苦境耐性は適応的諦観とセルフ・コンパッションを促す—	単	令和6年9月	日本心理学会第88回大会（熊本城ホール）	挫折経験、適応的諦観、セルフ・コンパッション、積極的関与の関連を検討した。挫折経験を自己成長と認知する場合、挫折経験の影響を他者に配慮できるようになった、苦境に耐えられるようになったと認知する場合、適応的諦観につながり、セルフ・コンパッションも高く、バーンアウトに陥らないと示唆された。
92 挫折経験の活用方略—セルフ・コンパッションと適応的諦観—	単	令和6年11月	日本健康心理学会第37回大会（別府大学）	セルフ・コンパッションの程度と、挫折経験のとらえ方、適応的諦観、積極的関与の関連を検討した。挫折経験を自己成長ととらえるほど、セルフ・コンパッション、適応的諦観、積極的関与は高かった。挫折経験を自己成長と認知して建設的な諦めにつなげることが挫折経験の活用方略となる可能性が示唆された。
93 継続してきたことの挫折経験は恩恵が大きい—挫折経験の内容と自己成長と苦境耐性—	単	令和7年8月	日本応用心理学会第91回大会（東洋大学）	挫折経験の内容と挫折経験のとらえ方と適応的諦観、セルフ・コンパッション（SC）、積極的関与の関連を検討した。挫折経験を自己成長ととらえるほど、適応的諦観、SC、積極的関与は高かった。継続してきたことの挫折経験は苦境耐性や対人配慮を高め、意欲喪失や他者不信を低めた。
94 ウェルビーイングと利益最大化戦略—ほどほど	単	令和7年9月	日本心理学会第89回大会（東北大学）	心理的ウェルビーイングとPERMAモデルと利益最大化戦略の関連を検討した。

<p>の満足ではなく、高望みの 勧め—</p> <p>95 ウェルビーイングと利益最大化戦略—目標達成の 努力がウェルビーイングを 高める—</p>	<p>単</p>	<p>令和7年9月</p>	<p>日本健康心理学会第38 回大会 (桜美林大学)</p>	<p>利益最大化傾向が高いほど、心理的ウェルビーイングと PERMA の全ての因子の得点は高かった。ほどほどのレベルで満足するよりも、自分にとって最高、最上を追求し続けること、趣味などに没頭するとウェルビーイングが高まる。</p> <p>心理的ウェルビーイングと PERMA と利益最大化戦略傾向の関連について、目標達成の程度に基づいて検討した。達成群の環境制御力と努力度の得点は達成不可群より高く、その他の心理的ウェルビーイングと PERMA の得点に群差はなかった。</p>
--	----------	---------------	------------------------------------	---