

---

## 最新の研究領域として注目される「第3世代の認知行動療法」

### 「ACT Japan 2018 年度年次ミーティング」に登壇

#### ～ACT Japan 理事である調査研究部の土屋、同部の戸澤が研究成果を発表～

---

株式会社アドバンテッジ リスク マネジメントは、3月16日(土)から17日(日)に開催された「ACT Japan 2018 年度年次ミーティング」(テーマ:行動変容のためのACT)にて、同団体の理事を務める調査研究部の土屋と、同部の戸澤が研究成果について発表したことをお知らせします。なお、本会合は、土屋が開催責任者を務めました。

ACT(アクセプタンス&コミットメント・セラピー)とは、行動分析学に基づいた「第3世代の認知行動療法」とも呼ばれる考え方です。具体的には、「いま、この瞬間」の気づきを積極的に行い(アクセプタンス)、自分が大事にしたいことや実現したいことに向けて必要な行動を増やしていくこと(コミットメント)を目的としたものです。昨今欧米の有名IT企業でも取り入れられている「マインドフルネス」の方法も使いながら、行動変容を促す手法として注目されています。近年では欧米を中心に、産業領域においてもさまざまな研究と実践が行われつつあり、生活習慣の改善等にも活用が期待されています。

このたびの会合では、ポスター発表セッションにて、立教大学現代心理学部心理学科松永美希准教授との共同研究について、調査研究部の戸澤が研究成果枠として「仕事における心理的柔軟性のベイズ段階反応モデル—年齢の特異項目機能に基づく検討—」と題し、仕事における心理的柔軟性(\*)を測定する尺度の性能を発表しました。土屋も同セッションの情報交換枠で、「自己相関を考慮したベイジアンモデルによる一事例実験デザインの解析」と題し、介入効果を明らかにするデータ解析プロセスを紹介しました。本会合は、心理職や医師、大学院生など100名以上に向けて、調査研究部の研究をPRする場となりました。

\*心理的柔軟性・・・今、この瞬間に気づきながら、人生をいきいきと過ごすために役立つ自分の考えに基づいて行動を継続する力

これらの成果は、当社が提供する商品への応用、セルフケアや生活習慣改善などのソリューション開発などに反映させていきます。当社は今後も関係学会や各種イベントに参加することで、研究領域においても社会貢献性の高い取り組みを推進してまいります。

#### ・土屋 政雄(つちや・まさお)

・・・博士(医学)。アドバンテッジ リスク マネジメント調査研究部主任研究員。2009年に岡山大学大学院医歯薬学総合研究科を修了後、独立行政法人労働者健康安全機構労働安全衛生総合研究所を経て2017年に当社に入社。専門は産業保健心理学。監訳本に「マインドフルにいきいき働くためのトレーニングマニュアル 職場のためのACT(アクセプタンス&コミットメント・セラピー)」がある。

#### ・戸澤 杏奈(とざわ・あんな)

・・・臨床心理士。アドバンテッジ リスク マネジメント調査研究部 兼 組織ソリューション部。2016年に立教大学大学院現代心理学研究科を修了後、新卒で当社に入社。データ解析などを担当している。

■共同研究者:立教大学現代心理学部心理学科 松永美希准教授の研究テーマについて

心の健康の維持・増進について認知行動療法の立場から研究を進めている。主には、抑うつや不安のメカニズムに関する研究、心理的ストレスに関する研究、ACT を含む認知行動療法の効果に関する研究など。勤労者に関する研究としては、新任教師におけるストレス(リアリティ・ショック)のメカニズムの解明とその支援方法としての認知行動療法の活用や、中小企業経営者のストレスマネジメントに関する調査研究などを行っている。

▼研究者プロフィール等

<http://cp.rikkyo.ac.jp/support/prof/matsunaga.html>

■株式会社アドバンテッジ リスク マネジメント(本社:東京都目黒区、代表取締役社長:鳥越 慎二)

1995 年、退職者の所得を補償する保険「GLTD(団体長期障害所得補償保険)」専業代理店として創業。

2002 年より、日本で初めてストレスチェックを取り入れた予防のための EAP(従業員支援プログラム)サービスの提供を開始。

現在はストレスチェック義務化に対応したメンタルサポートプログラム「アドバンテッジ タフネス」から、エンゲージメント向上やメンタルタフネス度向上を目的とした組織や個人の課題に応じたソリューションを提供。

そのほか、EQ(感情マネジメント力)とストレス耐性を見極める採用検査「アドバンテッジ インサイト」や各種研修など、生産性向上とリスク対策の両軸を捉えたソリューションメニューを展開。2017 年 12 月に東京証券取引所 市場第一部銘柄に指定。

---

【お問い合わせ先】

株式会社 アドバンテッジ リスク マネジメント

(取材・広報に関して) 経営企画部 : 小林 幸子

<http://www.armg.jp>

TEL:03-5794-3890