



親切の自覚がメンタルヘルスの改善にもたらす効果の検証

キーワード 主観的ウェルビーイング／親切／向社会的行動／メンタルヘルス／パネル調査

研究概要

大学生のメンタルヘルス悪化が危惧される中、近年、健康心理学の分野では他者への親切の有用性が指摘される。だが、特に人と接するのが不得手な個人にとっては、親切をするために積極的に人と関わることは実施の負担が大きく、自発的な実施・継続が望めない。

本研究では、質問紙研究、実験研究、介入研究により、親切をした（あるいはしている）という認知や、のちに親切と認知された行動がメンタルヘルスに与える影響を主観的指標および客観的指標を用いて明らかにする。

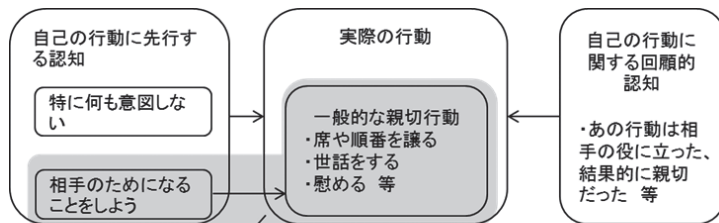


図1. 本研究で扱う「親切」

研究の中では、「親切をしよう」と思って行った実際の行動だけでなく、「親切」を広く扱う

今後の展開やメッセージ

「親切」だけでなく、他者とのかわりにおける「諦め」や「許し」がメンタルヘルスに与える影響も明らかにしたいと考える。

研究者情報



伏島 あゆみ 講師・博士(心理学)

基礎教育部 修学基礎教育課程

所属研究所：心理科学研究所

東京福祉大学社会福祉学部社会福祉学科卒。同大学大学院社会福祉学研究科修士課程(臨床心理学)修了。久留米大学大学院心理学研究科心理学専攻博士課程満期退学。臨床心理士。医療法人洗心会いじま心療クリニック心理カウンセラー、群馬県スクールカウンセラーや、近畿大学九州短期大学、江戸川大学、育英短期大学の非常勤講師を経て、2016年に現職。