

「人生のためのマインドフルネス」研究参加者募集のお知らせ

これまでのメンタルヘルス研究は、主に精神疾患の治療を目的として行われてきましたが、一般の人々の心の健康やウェルビーイングを高めるための研究も重要とされています。本研究では、一般の人々を対象として開発された「人生のためのマインドフルネス認知療法 (MBCT-L)」(通称:「人生のためのマインドフルネス」)に注目し、その効果と作用の仕組みを明らかにすることを目的としています。本研究を通じて、日本における精神的健康の向上に貢献することを目指します。

研究概要と参加者募集について

現在、オックスフォード大学と共同で、「人生のためのマインドフルネス」の効果を検討する研究計画を進めています。本研究では、オンライン形式のプログラムへの参加者を募集する予定です。

プログラム期間：8週間連続（期間中に1日のサイレント・リトリートを含む）

実施時間：各回 約2時間15分～30分

研究の実施が正式に決まり次第、研究内容や参加条件などの詳細を、事前仮登録をしていた方にご案内いたします。ご関心のある方は、下記フォームよりお名前とメールアドレスのみをご入力の上、事前仮登録をお願いいたします。

<今後の流れ（予定）>

2026年7月

事前仮登録者の方へ、研究の詳細をご案内します。

その後

以下の条件をすべて満たした方に、研究への参加をお願いする予定です。

- 1) 参加基準を満たしていること
- 2) 研究内容を十分に理解していること
- 3) 研究参加に同意していること

2026年8～9月または9月～10月（予定）

プログラム実施（8週間）

※ プログラム期間中および前後に、複数回の心理質問紙へのご回答をお願いする予定です。

事前仮登録フォーム：<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfH9U7So-Wt9-tLesNi0YszV2enQSThjwSEoGmo92D99K-CA/viewform?usp=header>

皆さまのご参加を心よりお待ちしております。

研究代表者 家接哲次（名古屋経済大学人間生活科学部）