



人文社会科学系 准教授
佐藤 友哉 SATO Tomoya

専門分野

臨床心理学、認知行動療法

人文社会科学

認知や行動の基礎理論を心理的問題の解決に活かす ～ 認知行動療法の研究実践 ～

キーワード 認知行動療法、恐怖や不安に関する基礎研究、ストレスマネジメント

研究の目的、概要、期待される効果

私の専門は、臨床心理学の中でも、「認知行動療法」（にんちこうどうりょうほう）の考え方に基づいた研究実践です。

認知行動療法とは、認知や行動の基礎理論（行動理論、認知行動理論、心理学的ストレス理論など）を使って、人間がかかえる様々な心理的な問題を解決することを目指すカウンセリング技法のひとつです。

カウンセリング技法にはさまざまな技法がありますが、認知行動療法は、うつ病や不登校といった「こころの問題」の原因を、性格といった「変容しづらいもの」に帰着せず、より「具体的」な行動や認知を増やしたり、減らしたりすることで精神的健康を高めることに特徴があります。

先述したように、認知行動療法は、認知や行動の基礎理論を土台としておりますので、その発展のためには、認知や行動のメカニズムを明らかにする基礎研究と、基礎研究の知見を活かした応用研究の双方が不可欠です。

当研究室においても、基礎研究と応用研究のいずれにも力を入れ、認知行動療法の治療効果向上や普及を目指していきたいと考えています。

- 人間のコトバと不安の関係
- ・ 人はなぜ「コトバ」を恐れるようになるのか？

こわい

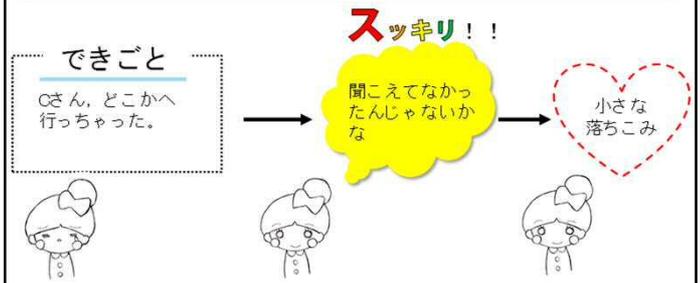
「こ」「わ」「い」という文字の集まりでしかないのに、嫌なイメージを抱くのはなぜ？

「コトバ」が不快なイメージをもつメカニズムを実験的に明らかにしていく

不安や恐怖に関する基礎研究

- ・ 同じ「できごと」でもいろいろな考えができる。
- ・ 「考え」が変わると、「気持ち」も変わって、ストレスも小さくなるよ。

ストレスを小さくする「心のスッキリ声」を探そう！！
 （心のスッキリ声大作戦）



子どもを対象としたストレスマネジメント教育

関連する
知的財産
論文等

（書籍）「認知行動療法事典」（丸善出版、2019、分担執筆）
 （書籍）「生徒指導・教育相談・進路指導」（東洋館出版社、2019、分担執筆）
 （論文）佐藤 友哉（2018）. 臨床応用を学ぶ：関係フレーム理論を実践する 臨床心理学、18、28-31.

アピールポイント

実験室で行われるような基礎研究や、スクールカウンセラーとしての実践活動など、認知行動療法の考え方に基づいて幅広く活動してきました。

つながりたい分野（産業界、自治体等）

- ・ 認知行動療法に関心のある方々（子どもに対するストレスマネジメント、職員研修など）