

監事自己紹介

新たに監事に就任させていただきました、東京家政大学の福井 至と申します。微力ではありますが、公正な監査に努めたいと思います。

氏名 福井 至 生年月日 1958年6月22日生まれの62歳

所属 東京家政大学/東京家政大学大学院教授、医療法人和楽会認知行動療法センター長

履歴

1989年 早稲田大学大学院文学研究科博士後期課程心理学専攻単位取得退学

2000年 博士(人間科学) (早稲田大学大学院人間科学研究科論文提出、第2903号取得済)

早稲田大学人間科学部助手、札幌大学女子短期大学部講師・助教授、北海道女子大学助教授を経て

2002年 東京家政大学助教授

2008年 東京家政大学文学部 心理教育学科 教授

マインドフルネスや瞑想との出会い

春木豊先生がジョン・カバット・ジンを招聘したりしているところから、なんとなくは知っていたものの、自分が理屈っぽい方なので当初は実感がわかずよくわからなかった。その後、「貝谷 久宣・熊野 宏昭・越川 房子(編) マインドフルネス 基礎と実践 日本評論社」の脳機能に関する解説を読んで、やっと頭でわかってきて自分でも少しずつ試しているといった状態です。また、医療法人和楽会には和楽会マインドフルネスセンターがあり、マインドフルネスでよくなっていく患者さんを見ているので、効果を日々実感しています。

現在の研究

1. 不安抑うつ発作についての研究
2. 新たなVRエクスポージャー・システムの開発と効果の検証
3. CCBTの研究

主要著書・論文

福井至著 (2002). 抑うつと不安の関係を説明する認知行動モデル 風間書房

福井至著 (2004). 認知行動療法実践カード こころネット

福井至編著 (2011). 図説認知行動療法ステップアップ・ガイドー治療と予防への応用ー 金剛出版

福井至 (1997). Depression and Anxiety Mood Scale (DAMS)開発の試み 行動療法研究, 23, 83-93

福井至・貝谷久宣監修 (2012). 図解 やさしくわかる認知行動療法 ナツメ社