

昨年度より本学会幹事を務めております、早稲田大学文学学術院助教の石川遥至（はるゆき）と申します。私は学部から博士課程まで越川房子先生の研究室に在籍し、ゼミの時間に初めての瞑想を体験しました。当時、心理療法といえば認知や行動への積極的なアプローチを行うイメージを持っていましたので、「気づき、ただそのままにしておく」というマインドフルネスの姿勢に困惑したことを憶えています。修士課程からは主に「気晴らし」の情動調整効果に着目した研究を行ってきましたが、知らず知らずのうちに興味が「脱中心化」へと中心化されていき、今に至ります。

現在は主に注意の制御という観点からマインドフルネスを研究しており、マインドフルネスの訓練を通して培われた注意コントロールの柔軟性がどのように精神的健康の向上に寄与するのかを検討しています。また、大学の教育現場におけるマインドフルネスの導入にも興味があり、宮田裕光先生のご指導のもと、講義時間を用いたマインドフルネスの実践が学生の動機づけや気分状態に及ぼす影響を検討しています。