

令和 5 年 6 月 12 日現在

機関番号：32689

研究種目：基盤研究(C)（一般）

研究期間：2018～2022

課題番号：18K03155

研究課題名（和文）対人援助職者のバーンアウト予防のためのACTプログラムの開発

研究課題名（英文）Development of an ACT program for the prevention of burnout among human service workers

研究代表者

大月 友（OHTSUKI, Tomu）

早稲田大学・人間科学学術院・准教授

研究者番号：20508353

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 3,400,000円

研究成果の概要（和文）：本研究課題では、本邦における対人援助職者のバーンアウトやワーク・エンゲージメント、仕事のパフォーマンスには、心理的柔軟性が影響を与えていることが明らかになった。そのため、心理的柔軟性を向上させるための対面による介入プログラム、オンラインによるセルフヘルプ型の介入プログラムを開発し、その効果を検討した。一連の実験の結果、対面による介入はその効果が強いのにに対して、オンラインのセルフヘルプ型の場合は効果が限定的になることが明らかにされた。一方で、今回開発したアプリプログラムは脱落率が低く、アプリ介入の今後の可能性が示唆される結果となった。

研究成果の学術的意義や社会的意義

アクセプタンス&コミットメント・セラピー（ACT）は、さまざまな問題や対象に汎用的に用いる可能な心理的支援プログラムであり、今後の発展が期待されている。本研究課題では、対人援助職者のバーンアウトに対して、このACTを用いた支援が適用可能であるかどうか、そして、効果的であるかどうかを実証的に検討したものである。対人援助職者は、教育や医療、福祉など、国民への支援の重要な担い手であり、彼らへのサポートは質の高い継続的な援助サービスにつながるものであり、社会的意義も高いと考えられる。

研究成果の概要（英文）：In this research project, a series of surveys revealed that psychological flexibility has an influence on burnout, work engagement, and job performance among human service workers in Japan. Therefore, we developed a face-to-face intervention ACT program and an online self-help intervention ACT program to enhance psychological flexibility and examined their effectiveness. The results of a series of experiments revealed that the face-to-face intervention had strong effects, whereas the online self-help type had limited effects. On the other hand, the app program developed in this study had a low dropout rate, suggesting the future potential of app interventions.

Translated with www.DeepL.com/Translator (free version)

研究分野：臨床心理学

キーワード：アクセプタンス&コミットメント・セラピー 対人援助職 バーンアウト アプリ セルフヘルプ ワーク・エンゲージメント

科研費による研究は、研究者の自覚と責任において実施するものです。そのため、研究の実施や研究成果の公表等については、国の要請等に基づくものではなく、その研究成果に関する見解や責任は、研究者個人に帰属します。

1. 研究開始当初の背景

学校現場や医療現場、福祉現場などで活躍する対人援助職者は、その職務の難しさに加えて極めて多忙であることにより、常に高いストレス状況下にある。そのため、精神疾患等による病気休職者数や離職者数は増加傾向にある。この背景には職場や労働条件などの環境要因とともに、ストレスなどの心理的要因も指摘されており、特にバーンアウト予防のための心理的支援に対する社会的要請は強い。このような背景から、対人援助職者のバーンアウト予防を目的とし、メンタルヘルスの一次予防や二次予防の視点を含めた包括的なセルフケアプログラムの構築が必要であると考えた。そこで本研究課題では、このような包括的なプログラムを開発するために、さまざまな心理的問題に横断的に適用可能であることが実証されている、Acceptance & Commitment Therapy (ACT) を用いることとした。

2. 研究の目的

上述した背景を踏まえて、本研究課題では以下の研究目的のもと研究を遂行した。

- 1) 対人援助職者のストレスやバーンアウト、ワーク・エンゲージメント、仕事のパフォーマンスに対して、ACTモデルの観点からそのメカニズムを明らかにする。
 - 2) 対人援助職者のバーンアウト予防やストレス低減のための集団研修型の対面で実施するプログラムを開発し、その効果を検討する。
 - 3) 対人援助職者のバーンアウト予防やストレス低減のためのセルフヘルプ型（動画やワークなどを通して自分自身で進められるオンライン形式）のプログラムを開発し、その効果を検討する。
- ※ 研究期間内に生じた新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、研究計画を一部変更し、目的 2) の達成を見送り、目的 3) の発展（プログラムのアプリ化）に注力することとした。

3. 研究の方法

- 0) ACTに関する研究や文献のレビューを行い、プログラム開発のための理論的な整理を行った。
- 1) 対人援助職者のバーンアウトやワーク・エンゲージメントに関してACTモデルから理解するため、2つの調査研究を実施した。
 - ① 対人援助職者 300名を対象として、ACTの主要概念である「体験の回避（不快な気持ちや考えを避けようとする程度）」と「価値（人生で自分が大切にしたいことを自覚している程度）」が、ストレス状況からバーンアウトやワーク・エンゲージメントに与える影響を媒介するか検証するため、短期縦断調査を実施した。
 - ② 教師 300名を対象として、ACTの主要概念である「体験の回避」「認知的フュージョン（思考への囚われの程度）」「価値」が仕事（子どもの支援）に与える影響を検証した。
- 2) 集団研修型の対面ACTプログラムを部分的に開発して、その効果の検証を行った。
 - ① 価値とコミットメントに焦点を当てた、個人に対面で実施するACTプログラムを開発し、パイロットスタディとして大学生を対象に、シングルケール多層ベースラインデザインを用いてアカデミックパフォーマンスへの効果を検証した。
 - ② 集団に対面で実施するACTプログラムを開発し、児童養護施設職員 20名を対象に、バーンアウトや精神健康への効果を検証した。
- 3) セルフヘルプ型のオンラインACTプログラムを開発して、その効果の検証を行った。
 - ① 価値とコミットメントに焦点を当てたオンライン動画コンテンツによるACTプログラムを開発し、対人援助職者を含む社会人4名を対象に、シングルケール多層ベースラインデザインを用いて職務パフォーマンスへの効果を検証した。
 - ② ACTに関する心理教育のためのオンライン動画コンテンツを開発し、アナログ研究として大学生40名を対象として、その心理教育的な効果を検証した。
 - ③ 全てオンラインで実施可能なACTアプリプログラムを開発し、その効果を大学生を対象としたアナログ研究により検証した。
 - ④ 教師を対象とし、③で開発したACTアプリプログラムの効果を検証した。

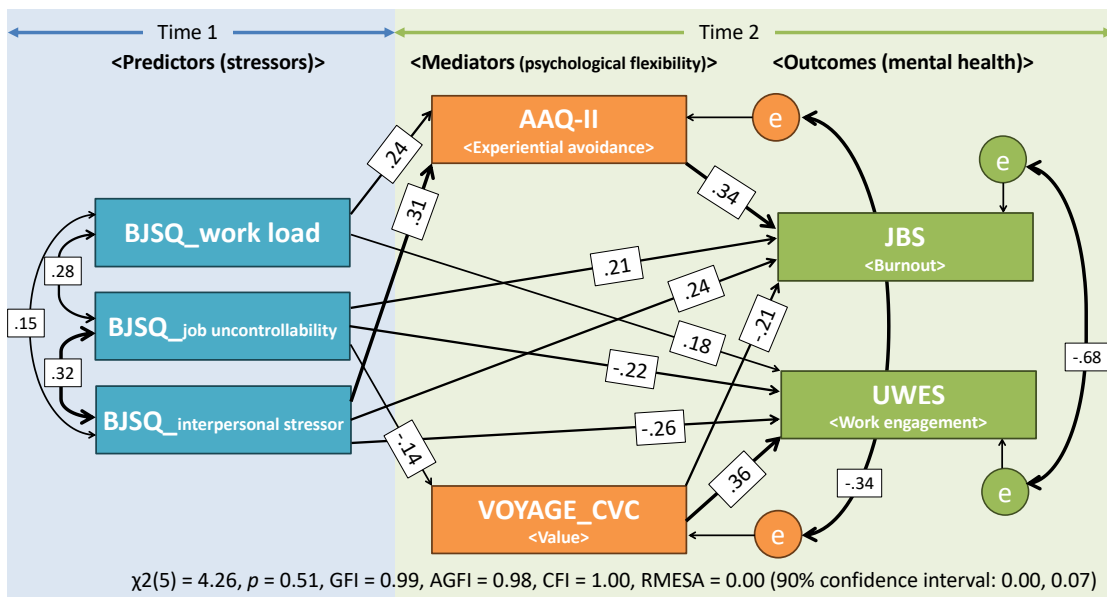
4. 研究成果

1) 調査研究

- ① 対人援助職者のバーンアウトとワーク・エンゲージメントに対するACTモデルによる理解
ストレスはバーンアウトとワーク・エンゲージメントに対して、直接作用するとともに、体験の回避を部分的に媒介することが示された。また、価値はストレス状況のう

ちの「仕事のコントロール可能性」のみから影響を受けるが、その他のストレスから影響を受けずに、バーンアウトを抑制し、ワーク・エンゲージメントを促進させることが示された（下図）。これらの結果から、本邦における対人援助職者のバーンアウト及びワーク・エンゲージメントには、ストレス（状況）のみならず、心理的柔軟性が影響を与えることが実証的に示された。

Figure: Mediation model of the relationship among T1 stressors, T2 psychological flexibility, and T2 mental health.



BJSQ=職場ストレス AAQ-II=体験の回避 VOYAGE=価値 JBS=バーンアウト
UWES=ワーク・エンゲージメント

② 教師の子ども支援行動における ACT モデルによる理解

体験の回避や認知的フュージョンが、子どもの変化への気づきを下げ、子どもへの支援を抑制することが示された。また、価値は子どもへの支援を直接促進するとともに、教師特有の不合理な信念を下げて、子どもへの支援を間接的にも促進することが示された。これらの結果から、本邦における教師の子どもへの支援という職務パフォーマンスに対しても、心理的柔軟性が影響を及ぼしていることが明らかにされた。

2) 集団研修型の対面 ACT プログラムの開発

① 価値とコミットメントに焦点を当てた対面 ACT プログラム

全ての参加者において、介入前のベースライン状態と比較して、介入中や介入後、フォローアップ時に、アカデミックパフォーマンス（勉強時間 [下 Fig. 1] /勉強単語数 [下 Fig. 2] /勉強効率 [下 Fig. 3]）のいずれかの有意な改善が示された。これらの結果から、価値とコミットメントに焦点を当てた対面での個人介入は、パフォーマンスの視覚的フィードバックとセットにすることで、その後のパフォーマンスの向上に寄与することが示された。

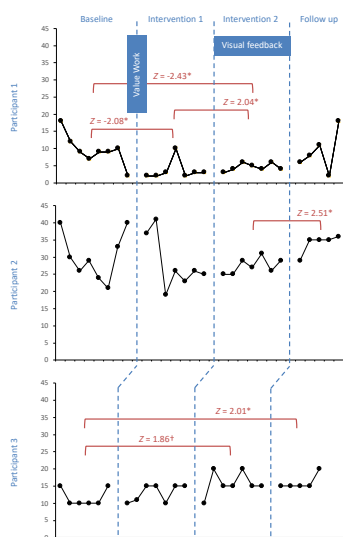


Fig.1 Results of duration (min)

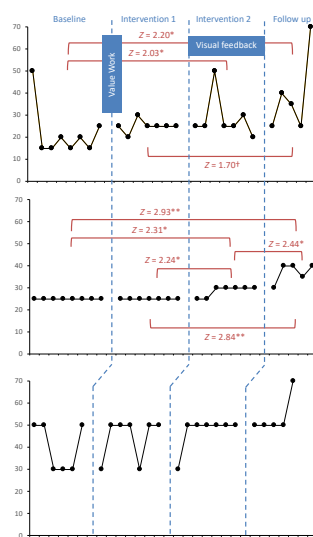


Fig.2 Results of number of words

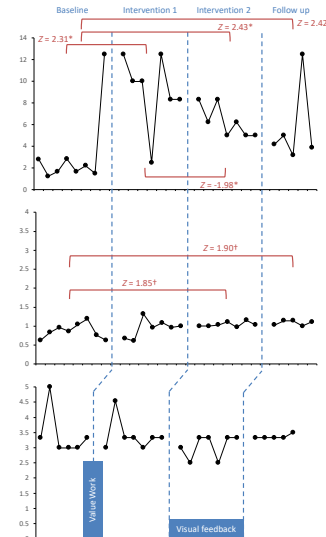
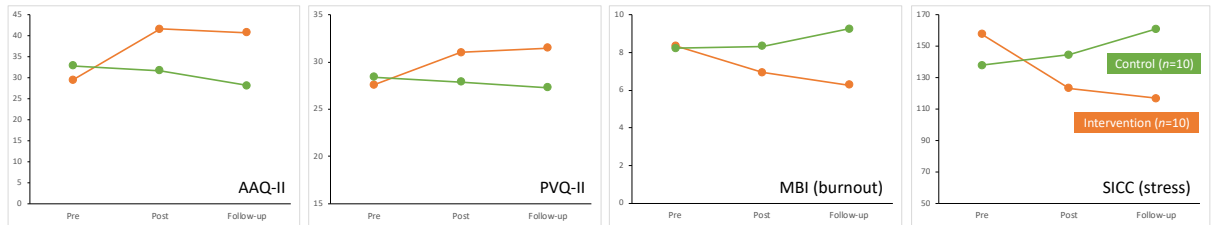


Fig.3 Results of efficiency of words

② 集団研修型対面 ACT プログラム

介入を実施した介入群は、統制群と比較して、介入後にプロセス変数としての心理的柔軟性（体験の回避・価値）が有意に改善し、アウトカム変数としてのバーンアウトと精神健康、不安、ストレスの有意な低減が示された（下表・下図）。これらの結果から、集団研修型の対面による ACT 介入は、対人援助職者（児童養護施設職員）の心理的柔軟性を向上させ、さらにバーンアウト予防等に有効であることが実証された。

	ACT group					Control group					ANOVA						Between groups					
	Pre	Post	Follow up	Cohen's d		Pre	Post	Follow up	Cohen's d		Interaction effect		Main effect (group)		Main effect (time)		Cohen's d					
	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Pre-Post (95% CI)	Pre-Follow up (95% CI)	Mean (SD)	Mean (SD)	Mean (SD)	Pre-Post (95% CI)	Pre-Follow up (95% CI)	F	p-value	η_p^2	F	p-value	η_p^2	F	p-value	η_p^2	Pre-Post (95% CI)	Pre-Follow up (95% CI)	
Process measures																						
AAQ-II	29.50 (10.63)	41.60 (9.12)	40.80 (10.39)	1.29 (0.79 to 1.78)	1.13 (0.65 to 1.62)	32.90 (9.69)	31.70 (10.75)	28.10 (7.68)	-0.12 (-0.57 to 0.32)	-0.58 (-1.04 to -0.12)	9.69	0.002	0.35	2.93	0.104	0.14	3.94	0.046	0.18	1.32 (0.82 to 1.82)	1.81 (1.27 to 2.35)	
PVQ-II (total)	27.60 (3.14)	31.00 (2.90)	31.50 (2.25)	1.13 (0.64 to 1.61)	1.42 (0.92 to 1.94)	28.40 (1.74)	27.90 (2.17)	27.30 (1.62)	-0.25 (-0.70 to 0.19)	-0.65 (-1.11 to -0.19)	9.06	0.001	0.35	6.37	0.021	0.26	3.56	0.039	0.17	1.74 (1.20 to 2.27)	1.73 (1.19 to 2.26)	
Outcome measures																						
MBI (total)	8.35 (1.28)	6.93 (1.51)	6.27 (1.47)	-1.01 (-1.49 to -0.53)	-1.51 (-2.03 to -1.00)	8.22 (1.47)	8.33 (1.74)	9.25 (1.25)	0.07 (-0.38 to 0.52)	0.76 (0.29 to 1.22)	18.79	<0.001	0.51	5.16	0.036	0.22	3.68	0.035	0.17	-1.70 (-2.22 to -1.17)	-2.95 (-3.62 to -2.29)	
Emotional exhaustion	2.85 (0.49)	2.30 (0.56)	2.10 (0.54)	-1.05 (-1.53 to -0.57)	-1.45 (-1.91 to -0.94)	2.92 (0.69)	2.93 (0.73)	3.15 (0.46)	0.02 (-0.42 to 0.47)	0.40 (-0.06 to 0.85)	10.77	<0.001	0.37	5.51	0.031	0.23	4.07	0.026	0.18	-1.24 (-1.73 to -0.74)	-2.02 (-2.58 to -1.46)	
Depersonalization	2.23 (0.72)	2.60 (0.75)	1.80 (0.65)	-0.27 (-0.72 to 0.18)	-0.63 (-1.09 to -0.17)	2.43 (0.70)	2.50 (0.79)	2.70 (0.75)	0.09 (-0.36 to 0.53)	0.37 (-0.08 to 0.82)	3.37	0.046	0.16	2.92	0.105	0.14	0.21	0.812	0.01	-0.41 (-0.86 to 0.04)	-1.24 (-1.73 to -0.74)	
Personal accomplishment	3.27 (0.55)	2.60 (0.68)	2.37 (0.53)	-1.08 (-1.56 to -0.59)	-1.67 (-2.19 to -1.14)	2.87 (0.37)	2.90 (0.40)	3.40 (0.25)	0.09 (-0.36 to 0.53)	1.69 (1.16 to 2.21)	14.86	<0.001	0.45	3.35	0.084	0.16	2.93	0.067	0.14	-1.34 (-1.84 to -0.84)	-2.76 (-3.40 to -2.12)	
GHQ (total)	11.90 (4.99)	6.40 (5.04)	3.50 (4.46)	-1.10 (-1.58 to -0.61)	-1.78 (-2.31 to -1.24)	9.60 (4.25)	9.10 (4.50)	11.40 (3.17)	-1.10 (-1.56 to 0.33)	0.48 (0.03 to 0.93)	12.26	<0.001	0.41	9.61	0.006	0.35	6.28	0.005	0.26	-1.02 (-1.50 to -0.54)	-2.26 (-2.84 to -1.67)	
Physical symptoms	4.00 (1.41)	1.70 (1.35)	1.10 (1.58)	-1.67 (-2.19 to -1.14)	-1.94 (-2.49 to -1.38)	3.30 (1.85)	3.30 (1.42)	4.20 (1.40)	0.00 (-0.45 to 0.45)	0.55 (0.09 to 1.01)	13.62	<0.001	0.43	5.43	0.032	0.23	5.81	0.006	0.24	-1.55 (-2.07 to -1.03)	-2.36 (-2.96 to -1.77)	
Anxiety and insomnia	3.50 (1.41)	1.80 (1.35)	1.10 (1.58)	-0.83 (-1.30 to -0.36)	-1.19 (-1.68 to -0.70)	2.20 (1.40)	1.90 (1.22)	2.50 (1.02)	-0.23 (-0.68 to 0.22)	0.24 (-0.20 to 0.69)	4.30	0.021	0.19	0.01	0.907	0.00	3.31	0.048	0.16	-0.69 (-1.15 to -0.23)	-1.16 (-1.65 to -0.67)	
Social dysfunction	2.70 (1.27)	2.00 (2.10)	1.20 (1.78)	-0.40 (-0.86 to 0.05)	-0.97 (-1.45 to -0.50)	2.80 (0.98)	2.80 (1.47)	3.30 (1.00)	0.00 (-0.45 to 0.45)	0.50 (0.05 to 0.96)	3.21	0.052	0.15	3.59	0.07	0.17	0.82	0.448	0.04	-0.35 (-0.80 to 0.11)	-1.51 (-2.03 to -1.00)	
Depression	1.70 (1.55)	0.90 (1.14)	0.10 (0.30)	-0.59 (-1.05 to -0.13)	-1.43 (-1.94 to -0.92)	1.30 (1.49)	1.10 (1.76)	1.40 (1.43)	-0.12 (-0.57 to 0.32)	0.42 (-0.38 to 0.52)	6.06	0.005	0.25	0.41	0.532	0.02	4.76	0.015	0.21	-0.58 (-1.04 to -0.13)	-1.46 (-1.96 to -0.95)	
STAI	53.30 (9.26)	47.50 (10.99)	44.20 (10.63)	-0.57 (-1.03 to -0.11)	-0.91 (-1.39 to -0.44)	52.90 (7.34)	53.40 (9.49)	58.70 (5.76)	0.06 (-0.39 to 0.54)	0.88 (0.41 to 1.35)	9.15	0.003	0.34	3.10	0.095	0.15	1.17	0.308	0.06	-0.67 (-1.13 to -0.21)	-2.00 (-2.56 to -1.44)	
SICC	157.70 (48.16)	123.40 (46.61)	116.80 (43.96)	-0.72 (-1.19 to -0.26)	-0.89 (-1.36 to -0.42)	138.00 (60.82)	144.50 (50.35)	161.00 (42.15)	0.12 (-0.33 to 0.56)	0.44 (-0.01 to 0.89)	7.05	0.003	0.28	0.53	0.476	0.03	1.34	0.275	0.07	-1.04 (-1.52 to -0.21)	-1.63 (-2.16 to -1.11)	



AAQ-II = 体験の回避 PVQ-II = 価値 MBI = バーンアウト GHQ = 精神的健康
STAI = 不安 SICC = ストレス

3) セルフヘルプ型のオンライン ACT プログラムの開発

① 価値とコミットメントに焦点を当てたオンライン動画コンテンツによる ACT プログラム

4名中2名において、介入前のベースライン状態と比較して、介入から2週間経過したフォローアップ期において仕事上のパフォーマンスの増加が確認された。一方で、残りの2名に関しては有意な変化は確認されなかった。これらの結果から、対面での介入（上記2）①）と比較して効果はやや落ちるものの、オンライン動画介入でも一定の効果が示されることが明らかにされた。

② 心理教育のためのオンライン動画コンテンツ

ACTの心理教育の動画を視聴した群は、統制群と比較して、有意にACTに関する知識が向上していた。一方で、心理的柔軟性（体験の回避）の程度に差異はなく、心理教育を受けるのみでは心理的柔軟性は向上しないことが示された。これらの結果から、動画による心理教育は知識を高めることに効果はあるものの、心理的柔軟性の変化や行動の変化にはつながりにくいことが明らかにされた。

③ 大学生を対象としたACTアプリプログラム

ACT介入をアクセプタンスとマインドフルネスのプロセスから始め、価値とコミットメントのプロセスに進めた場合、プロセス変数としての価値の明確化において中程度の効果が示された。一方で、プロセス変数としての体験の回避と認知的フュージョン、アウトカム変数としての主観的幸福感やストレスには有意な効果は示されなかった（下Table1）。次に、価値とコミットメントのプロセスから始め、アクセプタンスとマインドフルネスのプロセスに進めた場合、プロセス変数としての体験の回避と認知的フュージョン、価値の明確化において弱い効果が示され、アウトカム変数としての主観的幸福感にも弱い効果が示された。一方で、アウトカム変数のストレスには有意な効果は示されなかった（下Table2）。これらの結果から、対面での介入（上記2）②）と比較するとアプリプログラムの効果は限定的であり、アプリの内容や介入の運用方法などにさらなる工夫が必要であることが明らかになった。一方で、想定よりもかなり低いドロップアウト率であり、今後の検討によってさらに効果的な支援方法になる可能性が示唆された。

Table1 大学生を対象としたACTアプリプログラムの効果 (1)

	Experimental group (n=43)					Control group (n=42)				
	Mean (SD)		Cohen's d			Mean (SD)		Cohen's d		
	pre	post	f. u.	post-pre	f.u.-pre	pre	post	f. u.	post-pre	f.u.-pre
AAQ-II	23.33 (9.08)	22.39 (9.91)	22.16 (9.80)	-0.06	-0.09	24.00 (9.71)	23.16 (10.39)	23.30 (9.96)	-0.08	-0.07
CFQ	24.63 (8.99)	24.29 (9.63)	24.34 (10.30)	-0.03	-0.02	26.32 (9.15)	25.22 (10.20)	25.03 (10.68)	-0.11	-0.13
VOYAGE(cvc)	17.75 (5.13)	19.13 (5.55)	19.03 (5.79)	0.30	0.27	16.92 (5.43)	16.92 (6.00)	17.81 (5.68)	0.00	0.16
SWB	42.43 (5.69)	41.95 (7.11)	42.87 (7.29)	-0.04	0.10	41.87 (6.31)	41.84 (6.78)	41.92 (7.09)	0.00	0.01
SRS18_dep&anx	6.35 (5.49)	5.39 (5.73)	6.37 (6.15)	-0.19	-0.01	6.84 (5.36)	6.38 (5.25)	5.84 (5.24)	-0.09	-0.19
SRS18_anger	5.45 (5.36)	4.13 (4.46)	5.11 (5.26)	-0.28	-0.08	4.53 (4.57)	4.05 (4.04)	3.84 (4.34)	-0.11	-0.15
SRS18_helplessness	6.58 (4.60)	6.00 (4.88)	6.21 (5.42)	-0.13	-0.08	7.47 (5.16)	6.46 (5.08)	6.46 (5.19)	-0.20	-0.20

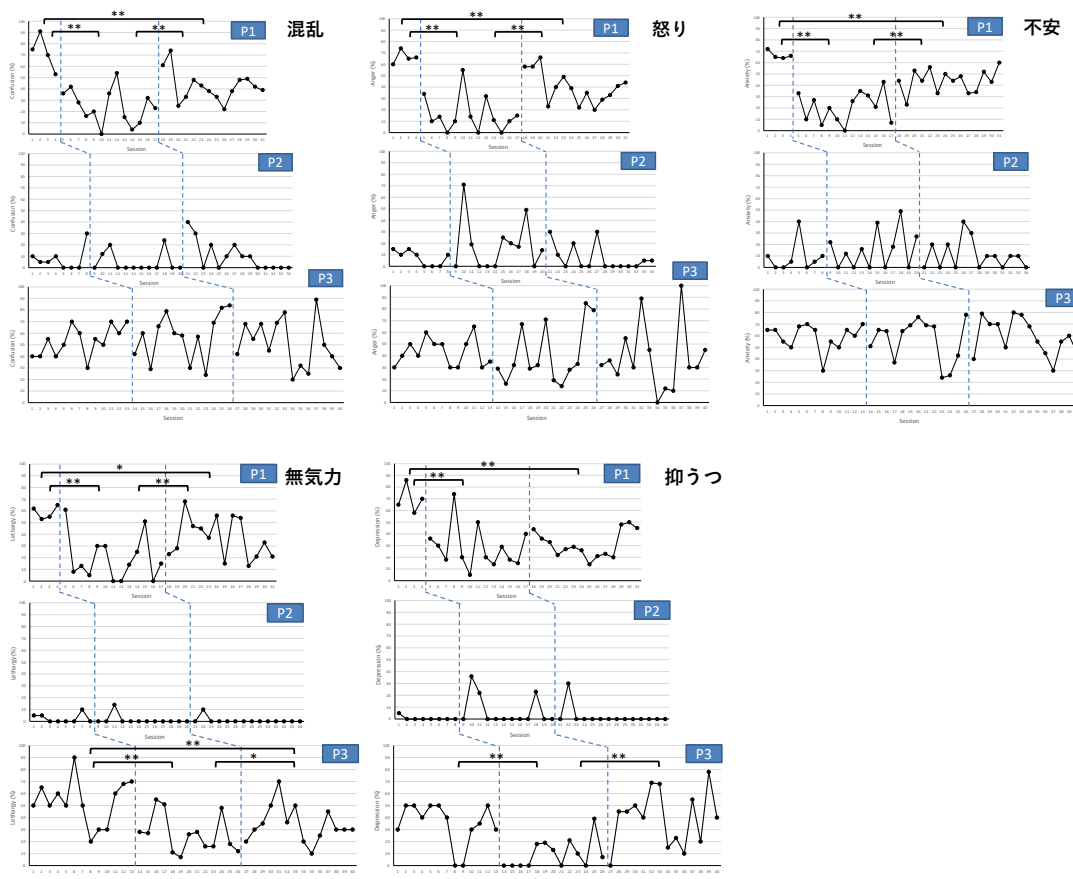
Table2 大学生を対象としたACTアプリプログラムの効果 (2)

	Experimental group (n=20)					Control group (n=24)				
	Mean (SD)		Cohen's d			Mean (SD)		Cohen's d		
	pre	post	f. u.	post-pre	f.u.-pre	pre	post	f. u.	post-pre	f.u.-pre
AAQ-II	18.15 (7.09)	16.85 (6.45)	-	-0.13	-	21.04 (6.09)	20.83 (7.30)	-	-0.03	-
CFQ	19.35 (7.22)	17.85 (5.89)	-	-0.15	-	21.83 (7.08)	22.71 (6.83)	-	0.13	-
VOYAGE(cvc)	19.65 (4.80)	21.00 (5.13)	-	0.17	-	16.63 (5.85)	16.25 (6.62)	-	-0.06	-
SWB	43.45 (5.45)	45.10 (5.30)	-	0.19	-	42.58 (6.99)	42.21 (6.30)	-	-0.06	-
SRS18_dep&anx	2.45 (2.96)	3.05 (3.09)	-	0.10	-	4.46 (3.82)	6.00 (4.18)	-	0.38	-
SRS18_anger	1.05 (1.28)	1.50 (2.11)	-	0.09	-	2.46 (2.80)	3.54 (3.18)	-	0.36	-
SRS18_helplessness	3.30 (3.02)	2.80 (2.62)	-	-0.09	-	5.38 (3.79)	6.25 (4.50)	-	0.21	-

AAQ-II=体験の回避 CFQ=認知的フュージョン VOYAGE=価値
SWB=主観的幸福感 SRS=ストレス

④ 教師を対象としたACTアプリプログラム

3名中2名の教師において、ACTアプリプログラムの実施によってネガティブな気分の有意な改善が示された(下図)。一方で、プロセス変数として心理的柔軟性(体験の回避・価値)、アウトカム変数としてのバーンアウトやワーク・エンゲージメントには大きな変化は示されなかった。これらの結果から、現職の教師を対象とした場合でも、アプリプログラムの効果は限定的であり、アプリの内容や介入の運用方法などにさらなる工夫が必要であることが明らかになった。



5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計2件（うち査読付論文 0件／うち国際共著 0件／うちオープンアクセス 0件）

1. 著者名 岡本泰昌・二宮 朗・高垣耕企・大月 友・竹林由武・佐渡充洋	4. 巻 15
2. 論文標題 新世代の認知行動療法：well-beingへの取り組み	5. 発行年 2022年
3. 雑誌名 認知療法研究	6. 最初と最後の頁 143-150
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 井上和哉・大月 友	4. 巻 52
2. 論文標題 アクセプタンス&コミットメント・セラピー（ACT）の紹介と適用可能性	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 心と社会	6. 最初と最後の頁 98-104
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

〔学会発表〕 計12件（うち招待講演 0件／うち国際学会 6件）

1. 発表者名 Ohtsuki, T., Anda, Y., Shimoda, Y., & Ishizu, K.
2. 発表標題 Effects of Acceptance & Commitment Therapy-based smartphone application on mental health among Japanese school teachers.
3. 学会等名 38th Annual Pacific Rim International Conference on Disability and Diversity (国際学会)
4. 発表年 2023年

1. 発表者名 Iwasawa, N. & Ohtsuki, T.
2. 発表標題 Investigating the Factors Affecting Teacher's Behavioral Support: From the Perspective of Psychological Flexibility.
3. 学会等名 Association for Contextual Behavioral Science World Conference 2023 (国際学会)
4. 発表年 2023年

1. 発表者名 Ohtsuki, T., Ishizu, K., & Shimoda, Y.
2. 発表標題 Mediating effects of psychological flexibility between job stressors and mental health among human service workers in Japan: A longitudinal mediation model
3. 学会等名 10th World Congress of Cognitive and Behavioral Therapies (国際学会)
4. 発表年 2023年

1. 発表者名 大月 友
2. 発表標題 データと語るCBSの実践と研究：現場での実践研究の最前線
3. 学会等名 ACT Japan年次ミーティング2022
4. 発表年 2023年

1. 発表者名 大月 友
2. 発表標題 ACTとwell-being
3. 学会等名 第18回日本うつ病学会総会・第21回日本認知療法・認知行動療法学会
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 Muramatsu, H, Ozawa, N, Shindo, K, Chikami, S, Takegawa, D, & Ohtsuki, T
2. 発表標題 Effect of AI-based Intervention on Psychological Flexibility on Work Engagement
3. 学会等名 2021 ACBS Virtual World Conference (国際学会)
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 Tomu OHTSUKI, Kana YOSHIDA, Kenichiro ISHIZU, & Yoshiyuki SHIMODA
2. 発表標題 The effect of value work and visual feedback to academic performances
3. 学会等名 Association for Contextual Behavioral Science World Conference17 (国際学会)
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 大月 友
2. 発表標題 "心の柔軟性" を高めるためのユニバーサルプログラムの実践
3. 学会等名 日本教育心理学会第61回総会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 木村香苗・大月 友・桂川泰典
2. 発表標題 労働者のパフォーマンスに対するインターネットを利用した価値の明確化およびコミットメントの効果
3. 学会等名 日本認知・行動療法学会第45回大会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 Tomu Ohtsuki & Aiko Kamada
2. 発表標題 ACT at work: Preventing workers' burnout in the field of child welfare
3. 学会等名 Association for Contextual Behavioral Science (国際学会)
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 大月 友
2. 発表標題 ACTの行き着く先を行動分析学の関係性
3. 学会等名 日本行動分析学会
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 大月 友
2. 発表標題 学校で行うAcceptance & Commitment Therapy
3. 学会等名 日本心理臨床学会
4. 発表年 2018年

〔図書〕 計2件

1. 著者名 大月友	4. 発行年 2019年
2. 出版社 文光堂	5. 総ページ数 4
3. 書名 公認心理師技法ガイド：臨床行動分析の理論モデル	

1. 著者名 大月友	4. 発行年 2019年
2. 出版社 放送大学教育振興会	5. 総ページ数 14
3. 書名 改訂版 認知行動療法：行動変容技法の発展（2）	

〔産業財産権〕

〔その他〕

6. 研究組織

	氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
研究分担者	下田 芳幸 (SHIMODA Yoshiyuki) (30510367)	佐賀大学・学校教育学研究科・准教授 (17201)	
研究分担者	国里 愛彦 (KUNISATO Yoshihiko) (30613856)	専修大学・人間科学部・教授 (32634)	
研究分担者	石津 憲一郎 (ISHIZU Kenichiro) (40530142)	富山大学・学術研究部教育学系・教授 (13201)	

7. 科研費を使用して開催した国際研究集会

〔国際研究集会〕 計0件

8. 本研究に関連して実施した国際共同研究の実施状況

共同研究相手国	相手方研究機関