教育研究業績書

2024年05月20日

所属： 心理学科　　資格： 教授　　氏名： 佐藤　安子

研究分野	研究内容のキーワード
健康心理学、臨床心理学	ストレスマネジメント，レジリエンス，自律訓練法，対人援助職者
学位	最終学歴
博士（臨床教育学）	武庫川女子大学大学院臨床教育学研究科臨床教育学専攻博士後期課程

教育上の能力に関する事項

事項	年月日	概要
1 教育方法の実践例		
1.大人数講義での課題解決・双方向型教授方法の導入	2018年9月	「知覚心理学」「カウンセリング心理学」「臨床心理学」で実施。講義の終わりにその日の単元をまとめて自分の意見を記入する200字レポートを提出させ、すべてを確認して次回に返却するとともに、次回授業の教材の一部に利用してフィードバックに充てることで理解の深化を図った。
2.学生の受業参画を目的としたバズセッションの導入	2018年4月2018年7月	4年生配当の「家族心理学」で導入。授業期間の後半に、課題を出し発表グループによるレクチャーとそれに関連する討論ーマを話題提供させ、聴講グループが討論を行い、教員がこれらを集約して、発表グループにリコメントを求めた。学生が受業に参画することにより、能動的学習態度が身についた。
2 作成した教科書、教材		
3 実務の経験を有する者についての特記事項		
4 その他		

職務上の実績に関する事項

事項	年月日	概要
1 資格、免許		
1.公認心理師	2020年04月08日～現在	登録番号　24399
2.自律訓練法指専門指導士	2011年10月09日～現在	認定登録番号 第131号
3.自律訓練法認定士	2002年10月01日～現在	認定登録番号 第516号
4.財団法人日本臨床心理士資格認定協会臨床心理士	1998年3月31日～現在	登録番号　01290
2 特許等		
3 実務の経験を有する者についての特記事項		
4 その他		

研究業績等に関する事項

著書、学術論文等の名称	単著・共著書別	発行又は発表の年月	発行所、発表雑誌等又は学会等の名称	概要
1 著書				
1.臨床ストレス心理学	共	2013年09月01日	東京大学出版会	ストレスが心身の健康に影響をあたえるメカニズムをもとに，ストレスへの心理的支援やコーピングのありかたを，実践に役立てることができるよう実証的に概説した書。著者：津田彰，大矢幸弘，全19名。A5版，248p 津田彰・大矢幸弘・丹野義彦編 担当部分：Ⅰストレス研究の基礎と臨床・第1章「発達的視点からみたストレス研究の基礎と臨床」第3項.4児童期のストレス～第3項.6成人期・壮年期のストレス。発達の観点からみたストレスとその制御の実際について論じた。pp.33-38 本章共著者：河合優年・佐藤安子
2.ストレス反応の自己統制機序に関する心理学的研究	単	2011年12月01日	風間書房	人間がストレス反応を自己制御するメカニズムについて，ダイナミックシステムズアプローチの観点から力動的に捉えモデル化する過程を述べた書。ストレス反応は人が内的に有するストレス調節機構が質的に変化する動態を実証研究を用いてモデル化した。全7章からなる。

研究業績等に関する事項				
著書、学術論文等の名称	単著・共著書別	発行又は発表の年月	発行所、発表雑誌等又は学会等の名称	概要
1 著書				
3.心理臨床家のアイデンティティの育成	共	2005年03月31日	創元社	A5版，194ｐ 学部から博士課程に至るまでの一貫した臨床心理学教育を担っている京都文教大学が，これまでに蓄積してきた教育実践をふまえ、臨床心理学の教育と研究のあり方を，「訓練」「教育」「研究」「発展」の４部に分けて詳述した書。A5判，372p。 鑪幹八郎監修，川畑直人編 著者：森谷寛之・佐藤安子・馬場天信・吉村夕里，全29名。 担当部分：第II部 教育，第8章「カウンセリング実習」を担当して－自律訓練法の体験実習，pp.163-172。
4.ウェルビーイングの発達学 －看護・保健・福祉・保育を目指す人に－	共	2003年04月01日	北大路書房	看護、保健、保育、福祉領域の大学学部向きに書かれた教科書。発達を生涯発達ととらえ，自己効力感，いじめ、不登校、老いなど発達上のトピックを切口に書かれた書。A5判，全240ｐ。 祐宗省三編，著者：祐宗省三，金子龍太郎，全26名。 担当部分：下記。 第2部，第3章，レジーリエンス，人が逆境から立ち直る力についての定義と先行研究を解説。 本章著者：佐藤琢志・佐藤安子，pp.16-21。 第7部，付章3，調査・実験・観察のキーポイント，計量研究の基礎としての心理学実験の考え方と調査的面接の基礎を解説。 本章著者：石井京子・佐藤安子，pp.189-193。
2 学位論文				
1.ストレス反応の自己統制機序に関する心理学的研究	単	2008年03月21日	武庫川女子大学 博士学位論文（臨床教育学）	学位授与大学：武庫川女子大学 学位授与番号：乙第34号 全7章，265ｐ. 内容は前掲のため割愛。
2.マイクロコンピュータを用いた点字表記能力診断システムの試み	単	1984年03月20日	筑波大学 修士学位論文（教育学修士）	学位授与番号：修甲第1750号 日本語点字を日本語文法の枠組みで学習できるよう開発した学習プログラムソフトである。点字は表音文字であり，適切に文字列を区切る「分かち書き」をする必要がある。この表記方法の習得は，点字学習者の課題となっていた。そこで日本語文法に基づいた分かち書きの法則をモデル化して，これをアルゴリズムに起こしてソフト開発を行い，学習者に試行した。言語はBASIC，プログラム行数543行。
3 学術論文				
1.一般企業就労者におけるストレス反応の自己制御～年代と性別による比較～（査読付）	共	2019年03月31日	人間学研究，32，1-12	ストレス調節システムの特性を年齢と性別の違いで比較した。調査対象は，115名の会社員と70人の大学生であった。若年労働者は年長労働者よりも高ストレスで，職場適応のためのストレス調整能力が高く，自分に脅威となる情報に接近する傾向があった。さらに女性労働者は低ストレスで，人間関係におけるストレスを調整する能力が高く，脆弱性は精神的な資源を抑制しなかった。 共著者：佐藤 安子・河合　優年・原井　登志子・三好　彩 平成23年度科学研究費補助金研究（基盤研究Ｃ：課題番号60388112）：代表
2.対人援助職者としての看護師におけるストレス反応の制御特徴―一般企業就労者との比較―（査読付）	共	2018年03月31日	人間学研究，31，1-11	看護師と会社員の間でストレス調整システムの特性を比較することでした。対象は、看護師205人，会社員105人であった。看護師は高ストレス，低ストレス調整力を示し，脅迫的な情報を拡大再生産する傾向があった。さらに、看護師は心身の脆弱性と競争的達成動機がストレスレベルを予測した。対人援助職者としての看護師の精神的および肉体的脆弱性は，生きがい感がない場合に顕在化してバーンアウトに発展することが示唆された。 共著者：佐藤 安子・河合　優年・原井　登志子・三好　彩 平成23年度科学研究費補助金研究（基盤研究Ｃ：課題番号60388112）：代表
3.中学生における体力・スポーツ活動と精神的回復力との関連性についての縦断的研究	共	2017年04月01日	2016年度笹川スポーツ研究助成研究成果報告書，pp.190-203	583 名を対象とした1 年間の縦断調査によって，児童期・中学校でのスポーツ活動および体力と精神的回復力（Mental resilience: MR）との関連性を検討した疫学的研究。MR の変化量と体力得点，友人の数および主観的成績レベルの変化量との間に緩やかな正の相関が認められた。 長野 真弓・足立 稔・佐藤 安子

研究業績等に関する事項				
著書、学術論文等の名称	単著・共著書別	発行又は発表の年月	発行所、発表雑誌等又は学会等の名称	概要
3 学術論文				
4.中学生の体力・スポーツ活動と精神的回復力との関連性の検討―中学生版精神的回復力尺度の開発とその応用―	共	2015年02月01日	2014年度笹川スポーツ助成成果報告書，pp.178-186	2014年度笹川スポーツ研究助成研究（課題番号：140A3-005）：分担 中学生570名を対象に，「困難な状況にもかかわらず適応して生きぬく力（Mental resilience:MR）」を評価する尺度を開発し，身体活動に及ぶす要因を検討した。本尺度は佐藤・河合（2004）のストレス自己統制評定尺度（69項目）を圧縮して中学生用に35項目で作成した。その結果，MRは体力，気力，知力，他者との良好な関係の構築力並びに心身の健康を予測しうることが示唆された。 長野 真弓・足立 稔・佐藤 安子 本人担当部分：中学生版精神的回復力尺度作成
5.モニター度とボランター度がレジリエンス状態とストレスに及ぼす影響 （査読付）	共	2014年03月31日	臨床教育学研究，20,pp.33-46	2014年度笹川スポーツ研究助成研究（課題番号：140A3-005）：分担 脅威情報を取り扱う2つの軸であるモニター度（接近）とボランター度（回避）がどのようにストレス反応を制御しているか，を質問紙調査で検討した。その結果，モニター度が上昇すると，個人内の脆弱性を仲介してストレス反応が上昇することが明らかになった。 佐藤 安子・河合 優年・山本 初実 平成23年度科学研究費補助金研究（基盤研究Ｃ：課題番号60388112）：代表
6.販売職をエンカレッジする接客販売コンディション尺度の作成 （査読付）	共	2014年03月31日	心理社会的支援研究， 4,pp.51-66	百貨店の衣料雑貨売場の販売職151名を対象に，販売職が気持ちよく接客に臨める要因を明らかにして，「躓き契機要因」「接客リズム感」「意欲浮揚要因」「身体鈍重感」からなる4 因子32 項目の「接客販売コンディション尺度」を作成した。接客コンディションには，連続的接客による接客の質・量の不満足感，顧客との感情交流の心地よさ，他者の承認評価が影響していることが示唆された。 岸田敬子・佐藤安子
7.対人援助職者におけるストレス認知とレジリエンス-対人援助職者と大学生の比較（査読付）	共	2014年03月31日	臨床心理学部研究報告，6，pp.3-11	対人援助職者139名と大学生113名を対象にストレス対処資源とストレス反応の関係についての質問紙調査を実施した。対人援助職者は，ストレス課題から距離をおいてストレス対処の資源を有効活用して低ストレスを維持している点ではレジリエンスが高いといえる一方で，生き甲斐感の維持がこれを決めていることが示唆された。 佐藤 安子・河合 優年・高松 彩・原井 登志子 平成23年度科学研究費補助金研究（基盤研究Ｃ：課題番号60388112）：代表
8.状態不安を予測しうるストレスモデレーター要因の検討 （査読付）	単	2012年03月31日	臨床心理学部研究報告，3，pp.69-78	状態不安を予測するストレスモデレーター構造の動態を，被験者間計画調査と被験者内計画調査の2面から検討した。いずれも質問紙調査であった。前者は大学生71名を対象に高不安群と低不安群で，後者は別の大学生112名を対象に高不安状態と低不安状態で比較検討した。その結果，不安の程度に影響を及ぼす個人内の要因は，不安の高低という個人特性とともに，同じ個人でもかかっているストレスの程度という状態によって異なることから，ストレスモデレーター構造は常に変化することが示唆された。
9.「教師と子どものためのメンタルケア」研修の実際-教員免許状更新講習の取組から- （査読付）	共	2012年03月31日	心理社会的支援研究，2，pp.103-109	「教師と子どものためのメンタルケア」のプログラムは、教師が晒されているストレスとその対処法に対する洞察を深めると同時に，教育現場における子どもやその家族に対する相談援助のあり方をグループワークや演習をとおして実践的に学ぶことを目的として，講義と演習を組み合わせて実施している。これは，佐藤・吉村が様々な援助専門職を対象として実施してきた教育研修プログラムを，教師向けに再構成したものである。 佐藤 安子・吉村 夕里 担当部分：「Ⅱ佐藤安子教授」部分，pp. 104-107
10.事例からみたストレス反応の自己統制機序 ―メンタルヘルス不全からどのように回復していくのか―	単	2012年03月31日	臨床心理学部研究報告，4，pp.29-42	著者がこれまでに理論上導き出したストレスモデレーターの動態が，メンタルヘルス不全からの回復過程を説明できるか否かを，自験事例を用いて質的に検討した。8事例の回復過程をボトムアップ的に整理すると，心理的には使えるストレス対処資源が固着した状態から様々な対処資源を多様に使いうる柔軟な状態に変化していくプ

研究業績等に関する事項				
著書、学術論文等の名称	単著・共著書別	発行又は発表の年月	発行所、発表雑誌等又は学会等の名称	概要
3 学術論文				
（査読付）				ロセスを説明できた。したがって上述のストレスモデレーターの力動態の内容的妥当性が確認しうることが示唆された。
11.対人比較が生じる仕組みについての心理学的検討 （査読付）	共	2011年03月31日	心理社会的支援研究，Ｉ，pp.41-53	予備調査で69 項目から成る「対人比較尺度」を作成し，本調査で対人比較行動はどのような要因で引き起こされるのかを検討した。高頻度の比較行動は，「相手との差」「落ちこみ」「新奇性」「相手の魅力」，強程度の比較行動は，「落ちこみ」「外見」「類似他者」で，これら対人比較行動の種類は，「内面」によるものと「外見」によるものの2 つに分類できることが示唆された。 吉川祐子・佐藤安子
12.大学生におけるストレスの心理的自己統制メカニズム ： 自覚的ストレスの高低による内的ダイナミズムの比較 （査読付）	単	2009年03月31日	教育心理学研究，57(1)，pp.38-48	ダイナミックシステムズアプローチの観点から，大学生を対象にストレスの高低がストレス自己統制評定尺度（Stress Self-regulation Inventory ; SSI）の因子得点，有意な相関対数および全因子間相関のパターンに及ぼす影響を，横断調査（n＝265）と縦断調査（n＝169）の両方で検討することによって，ストレスの自己統制の法則を抽出した。その結果，ストレス事象への対処結果からフィードバックされるストレス度の高低に応じてストレスモデレーターの構造はその量を効率的に維持できるよう変化させることが示唆された。
13.認知行動療法を適用したパニック障害の2事例を通した適応への心理的フィードバック過程の検討	単	2008年03月31日	バイオフィードバック研究，35(2)，pp.87-92	認知が症状に固定しているときはストレス度が高く，適応のための対処レパートリーは少ない状態であり，このときの認知回路は「不安増幅型フィードバックループ」であると考えられる。しかし症状への認知の焦点化を解除すると，「自己統制感増幅型フィードバックループ」が形成されることにより，対処レパートリーが多くストレス度は低い状態に転ずると考えられた。 要旨は第36回日本バイオフィードバック学会シンポジウムで発表した。
14.自覚的ストレスの高低が環境への適応過程に及ぼす効果 （査読付）	単	2007年06月01日	人間環境学研究，5(1)，pp.7-11	人間が外的環境に適応する際には，環境に適合できるようにその内部環境を変化させる，というモデルを実証研究した。大学生を対象に，自覚的ストレスの高群と低群とで、ストレス対処資源を測定する質問紙「ストレス自己統制評定尺度」（佐藤・河合，2004）の因子得点と因子間相関パターンとを比較したところ，得点に差は認められなかったが，高ストレス群の内部環境はソーシャルサポート１つが内的資源の高低を決める構造であることが示唆された。
15.自律訓練法によるセルフモニタリングを用いた職場復帰援助プログラムの開発とその効果	単	2006年08月31日	自律訓練研究，26，pp.11-24	メンタルヘルス不全で休業に至った就労者への自律訓練法（AT）を適用した心理的援助の方法について報告した。8事例について，ATとその練習記録を利用することによって、生活時間の構造化の仕方を学習するという介入方法であった。セルフコントロールの仕方をクライエント自身が発見できるよう援助した点に特徴がある。 要旨は日本自律訓練学会第27回大会シンポジウムで報告した。
16.自律訓練法とセルフモニタリングを用いた現実脱感作法の広場恐怖を伴うパニック障害への適用 ～不安階層表による自己統制への介入～（査読付）	単	2006年03月31日	カウンセリング研究，38，4，pp.73-78	広場恐怖をともなう不安障害の2事例に対して，セルフモニタリングと自律訓練法を組み合わせた認知行動療法を行った。伝統的な認知行動療法は，症状を制御する設定した標的行動を操作して症状をコントロールする閉鎖型の介入モデルである。この技法を開放型の介入モデルに発展させて，モニタリングの仕方そのものを学習できる技法を開発し，その適用経過と結果を論じた。 内容の一部は日本健康心理学会第18回大会シンポジウムで報告した。
17.心理療法としての自律訓練法 ～クライエントが立ち直る力をどう引き出すか （査読付）	単	2005年03月31日	京都文教大学人間学部研究報告，7，pp.69-78	自律訓練法（AT）を適用した複数の自験例をもとに，ATの練習経過で得られるクライエントからの情報を治療者とクライエントの双方がコミュニケーションの媒介として用いることにより，ATをベースにした心理療法の展開していく方法について論じた。
18.ストレス場面からの回復過程を規定する新しい認知モデル構築の試み （査読付）	共	2004年03月31日	臨床教育学研究，11，pp.189-204	ストレスの内的処理過程をモデル化した調査研究である。従来の認知モデルは閉鎖系であったが，新たに開放系のモデルを構築した。ストレスモデレーターであることが実証されている既存の複数の心理尺度283項目から，普遍的であると考えられる項目群を因子分析により抽出した上で，因子間相関のパターンが変化していくことを探索的に導いた。 佐藤安子・河合優年

研究業績等に関する事項				
著書、学術論文等の名称	単著・共著書別	発行又は発表の年月	発行所、発表雑誌等又は学会等の名称	概要
3 学術論文				
19.ストレス刺激に対する反応の規定要因に関する理論的考察 ～自己統制の視点からみた内的過程～ （査読付）	共	2003年05月31日	臨床教育学研究，9，pp.61-77	ストレス刺激の処理過程の認知モデルに関する展望論文であった。ストレス刺激の処理に関する先行研究から得られた知見を，「刺激（S）」－「調整（0）」－「反応（R）」の理論に基づいてダイナミックシステムズアプローチの視点から仮説的にモデル化した。 佐藤安子・河合優年
20.自律訓練法習得とそれによる臨床効果の検討 ～自律訓練法の直接的臨床効果と自律訓練法を場として用いた臨床効果の違い～ （査読付）	共	2002年05月31日	自律訓練研究21，1･2， pp.16-23	自律訓練法（AT)を習得することと，臨床効果が得られることとは同じではない。練習者が評定したATによる安静感得点を縦断的に比較することによって，ATによる直接的な臨床効果を切り出すことを試みた。対象は神経症（発表時の診断名）の患者5名であった。分析方法には計量研究の手法を事例研究に取り込んだ新しい手法を用いた。要旨は日本自律訓練学会第23回大会で報告した。 佐藤安子・松永一郎
21.初回AT指導時に出現した患者の不快反応に対する対処方法とその結果について （査読付）	共	2000年12月30日	自律訓練研究19，1･2，pp.86-95	自律訓練法（AT）を中軸とした心理療法を行った神経症の3事例のAT導入初期に生じた諸反応のうち，不快反応に絞ってその取り扱い方を，心理療法への動機づけという観点から考察した。ATの初期に練習者に不快反応が出現すると，練習への動機づけが低下しやすい。このような反応に適切に介入する方法の工夫を報告した。要旨は日本自律訓練学会第21回大会で報告した。 佐藤安子・舟木順子・榎木博茂・橋爪誠
22.ライフイベントを契機として病態の変化を見た気管支喘息の一症例 ～ロールシャッハ・テストの縦断的検討を加えて～	共	1996年06月01日	呼吸器心身医学3，1，pp.21-24	結婚、出産などライフイベントを契機に症状が変化した気管支喘息の一例に，ロールシャッハ･テストを縦断的に施行して心理療法の振り返りと方向付けを行った事例報告。心理療法経過の振り返りにロールシャッハ･テストを利用するポイントについても考察した。要旨は呼吸器心身症研究会第45回大会で報告した。 佐藤安子・橋爪　誠
23.自律訓練法の初期に患者から発せられる初情報の意義と有効利用について ～諸情報の三次元マトリックス化の試み～ （査読付）	共	1995年08月31日	自律訓練研究15，1，pp.65-73	自律訓練法（AT）を中軸とした心理療法で介入した心身症の3事例のAT導入から1ヶ月間に生じた諸反応の取り扱い方を，心理療法の展開という観点から考察した。諸反応を心理的反応，身体的反応，練習態度の3軸で構造化し，これを練習者と指導者双方の評価をすり合わせることによって，援助関係を深めて気づきを促す方法であった。要旨は日本自律訓練学会第17回大会で報告した。 佐藤安子・橋爪　誠・佐藤琢志
24.ATが心理療法に果たす役割に関する一考察 ～不安神経症の2症例を中心として～（査読付）	共	1993年06月30日	自律訓練研究13，2，pp.46-52	自律訓練法（AT）を中軸とした心理療法で介入した不安神経症（発表時の診断名）の2事例の経過を通して，心理療法におけるATの用い方を考察した。1例は心理療法の導入期に，1例は展開期にATを用いた。身体を通して心を取り扱うATは，内面を言語化する手がかりや課題意識を惹起することができる。要旨は日本自律訓練学会第14回大会で報告した。 佐藤安子・橋爪　誠
25.経過中に自律性解放を多く見た不安神経症の一症例（査読付）	共	1990年07月31日	自律訓練研究11，1，pp.22-27	自律訓練法（AT）練習下で生じる自律性解放を，認知のあり方に沿ってリフレーミングすることで，深い洞察にいたった不安神経症（発表時の診断名）の一例についての事例報告である。この来談者は，症状の消失のみならず生き方の洞察にまでいたった。ATという技法の心理療法的意義についても考察した。要旨は日本自律訓練学会第13回大会で報告した。 佐藤安子・橋爪　誠
26.分離不安の強い小学生の遊戯治療過程 ～子供の遊戯治療過程の考察	単	1985年03月31日	九州大学心理臨床研究，4，pp.21-27	強い分離不安のために母親と同伴登校をしていた小学生に対して行った遊戯療法の過程を報告した事例研究。分離不安のために母親の並行面接が困難だったため，行動療法を用いた特殊な面接場面を設定して4回で並行面接が可能になった。
その他				
１．学会ゲストスピーカー				
２．学会発表				
1.一般企業就労者におけるストレス反応の自己制御～年代と性別	共	2019年09月29日	日本健康心理学会第32回大会（帝京科学大学:東	共著者：佐藤 安子・河合　優年・原井　登志子・三好　彩

研究業績等に関する事項				
著書、学術論文等の名称	単著・共著書別	発行又は発表の年月	発行所、発表雑誌等又は学会等の名称	概要
２．学会発表				
による比較			京都）	
2.中学生における精神的回復力と関連する要因の探索	共	2018年06月23日	日本健康心理学会第31回大会（京都橘大学：京都府）	独自に作成した中学生版メンタル・レジリエンス（Mental Resilience）尺度で評価した精神的回復力（以後、MR と表記）、体力および学力指標を、生活習慣や健康意識といった背景因子も含め1～3 年生まで追跡する縦断研究を実施中である。本研究では、そのベースラインデータ（1 年生時）を用い、心理的特性以外で MRと関連する因子を探索することを目的とした。本研究の成績から、体力ならびに学力指標は、MR を説明する心理的因子以外の要因と考えられた。さらに、友人数は体力と、学習塾時間は主観的学業成績とそれぞれ有意な相関関係にあったことから、両者は体力および主観的学業成績を介して間接的に MR と関わる可能性が示唆された。 共著者：長野真弓・佐藤安子・足立稔 公益財団法人笹川スポーツ財団 2014 年度および 2016 年度笹川スポーツ研究助成（課題番号：140A3-005、160A3-008）：分担
3.自覚的ストレスの変動に応じた中学生の精神的回復力の ダイナミクス	共	2018年06月23日	日本健康心理学会第31回大会（京都橘大学：京都府）	中学生を対象に，以下の 2 つの検討を行った。(1)中学生版メンタルレジリエンス（Mental Resilience: MR）尺度を精緻化し，(2)これを用いて自覚的ストレスが低下した群と上昇した群で，MR 尺度の因子構造の変化を検討し，大学生での結果が再現できるか否かを検証した。ストレスが高いとき，人は外界とのチャンネルを少なくして，使えそうなストレス対処資源に心理的エネルギーを集中して使う傾向があると思われるが，こうした傾向はすでに中学生の時からあり，サポートエージェント利用者の状態に応じた柔軟な介入が必要であることが示唆された。 共著者：佐藤安子・長野真弓・足立 稔 公益財団法人笹川スポーツ財団笹川スポーツ研究助成（課題番号：140A3-005）分担
4.自律訓練法がストレス情報への接近・回避の認知に及ぼす効果～3 ヶ？間の集団 AT 後の変化～	単	2016年09月01日	日本自律訓練学会第39回大会（筑波大学：茨城県）	自律訓練法（AT）がストレス情報への接近・回避の認知に及ぼす影響を，大学院生を対象とした3ヶ月間の集団ATの前後におけるモニター度とボランター度の変化で検討した。練習開始から3ヶ月目の時点ではストレス情報への注目傾向も回避傾向も同時に上昇していた。その結果，ATは「ストレス情報をどのように取り扱うか」の認知への注意を促す効果があることが示唆された。
5.The effect of psychological educational group approach program for Japanese school teaches through reframing method from view point of cognitive behavioral therapy	共	2016年07月25日	The 31th International Congress of Psychology, Yokohama, Japan	This group educational approach program was developed to reduce school teachers stress caused by difficult cases. Consequentially focusing on metathesizing negative cognition about encountering such difficult cases matters. The four staged reframing works gradating negative cognition by using small step technique were provided. This series of reframing work could make participants learn how cope with difficult cases. Sato, Yasuko,Sato, Takuji,Umebayashi, Atsuko
6.対人援助職者に対するストレスマネジメント技法	単	2013年08月23日	第55回日本教育心理学会（法政大学：東京）	ボディワークを用いて身体からストレスを緩和する方法の実践報告であった。身体障害者更正援助施設に勤務する対人援助職者11名を対象にしたストレスマネジメント実習でこれを行った。アイスブレイクで緊張緩和を図り，身体的緊張を和らげるボディワークを行い，最後にグループワークで振り返りを行った。その結果，身体的緊張への気づき，得られているソーシャルサポート，身体的緊張緩和がストレス低減に有効だったことが共有された。
7.MBSSを用いたストレス認知の型とレジリエンス	単	2012年09月15日	第76回日本心理学会（専修大学：神奈川）	大学生を対象に，MBSSを用いてモニター得点とボランター得点の高低で4つの群（高モニター・高ボランター：MM群，高モニター・低ボランター：Mb群，低モニター・高ボランター・mB群，低モニター・低ボランター群：mb群）を抽出し，それぞれの特徴を検討した。Mb群（モニター型）が最も競争的，mB群（ボランター型）が活発にストレス対処をしないという従来の研究結果が支持された。加えてMB群が最もレジリエンスが高いこと，ｂｍ群はソーシャルサポートを得て適応を図っていることが示唆された。
8.モニター度とボラン	共	2011年09月	第75回日本心理学	学術論文5.「モニター度とボランター度がレジリエンス状態とスト

研究業績等に関する事項				
著書、学術論文等の名称	単著・共著書別	発行又は発表の年月	発行所、発表雑誌等又は学会等の名称	概要
２．学会発表				
ター度がレジリエンス状態とストレスに及ぼす影響		05日	会 （日本大学：東京）	レスに及ぼす影響（2014）」にて前掲のため，内容割愛。 佐藤 安子・河合 優年・山本 初実
9.対人援助職者と大学生におけるモニター型とボランター型のストレス対処の違い	単	2011年07月25日	第53回日本教育心理学会 （北翔大学：北海道）	対人援助職者と大学生のモニター型とボランター型ではストレス対処がどのように異なるのか検討した。適応を促す心理的要素はモニター型かボランター型かというストレスへの認知的対処型の影響よりも，学生か社会人かという心理社会的発達の影響の方が大であった。また，ストレスモデレーターの構造は，モニター型対人援助職者群，モニター型大学生群及びボランター型援助職者群は，ソーシャルサポートがストレス対処を促進させた。また，モニター型大学生群は適応に際しての葛藤があることが示唆された。
10.対人援助職におけるストレス認知とレジリエンス―対人援助職と大学生の比較―	単	2010年09月05日	第74回日本心理学会 （大阪大学：大阪）	学術論文3.「対人援助職者におけるストレス認知とレジリエンス-対人援助職者と大学生の比較（2014）」にて前掲のため，内容割愛。 発表者：佐藤安子・河合優年・山本初実
11.1歳半児の母親の精神的健康に影響を与える要因の検討 ： 当該乳児9か月・1歳半時点での要因を中心に	共	2010年08月26日	第52回日本教育心理学会 （早稲田大学：東京）	1 歳半児（以下，18M ） の母親の精神的健康に着目し，影響する要因の検討を行なった。影響する要因として，母親のレジリエンス・ストレスイベント・育児ストレス・家族アプガーといった当該乳児9 か月（以下，9M ）～18M 時点での変数を取り上げた。パス解析モデルを行った結，レジリエンス及び過去のストレスが精神的健康に影響を与えることが示され,レジリエンスの規定力の強さが示唆された。 発表者：小池 はるか・山川 紀子・佐藤 安子・河合 優年・山本 初実
12.大学生におけるストレス認知とその対処	単	2010年08月25日	第52回日本教育心理学会 （早稲田大学：東京）	大学生を対象に，モニター型とボランター型という2つの認知的対処スタイルがストレス対処の仕方とストレスモデレーターの構造に及ぼす影響を検討した。モニター型とボランター型ではストレス度，ストレス自己統制力ともに違いはないが，ストレスを対処する内的機構の構造は異なっていた。モニター型は脅威情報に晒されても心理的脆弱性は顕在化しないため，情報に対して頑健と考えられた。他方，ボランター型は身体的脆弱性が顕在化しにくい上に，心理的脆弱性を自己抑制できるので，ストレス関連情報を必要としないと解釈可能であった。先行研究が支持された結果であった。
13.課題の認知が大学生のストレス自己統制機序に及ぼす影響 ―定期試験前後における検討―	単	2008年10月11日	第50回日本教育心理学会 （東京学芸大学：東京）	課題のストレス度への見積もり方が異なる3群で、ストレスへの適応に必要な内的要素の構造がどのように異なるかを検討した縦断調査研究である。その結果、ストレス度を高いと感じているほど、適応への柔軟性を欠くことが示唆された。
14.ストレス自己統制評定尺度を用いた個人特性プロファイリングの試み	単	2007年08月10日	日本健康心理学会第20回大会 （早稲田大学：東京）	著者が開発した，ストレス自己統制評定尺度（SSI）を用いて，様々なストレス状態にある人たちのストレス対処の特徴がプロファイリングできるかどうかを検討した。
15.大学での臨床心理学実習における自律訓練法の展開	単	2005年10月03日	日本自律訓練学会第28回大会 （名古屋国際会議場：名古屋）	自律訓練法（AT）は心身の健康管理目的のセルフコントロール法として、教育現場でも適用されている。初等、中等教育での適用の報告は散見されるが、大学での実施報告は多いとはいえない。授業として構造化された枠組みで行うAT指導の実際について報告した。
16.The Dynamics of Psychological Components of Self-regulating Stress : The Difference between Monitoring and Blunting Styles	単	2005年08月25日	International Congress of Psychotherapy in Japan and The Third International Conference of the Asian Federation for Psychotherapy, Tokyo, Japan.	The dynamic differences of the psychological components of self-regulating stress between monitoring and blunting styles, or coping styles, were investigated. The psychological components' function was dynamically, in the function, the monitor was more competitive than blunter, and social support was effective for the monitor when the perceived stress level was low. This study was done in joint research with the Clinical Research Institute in Mie Chuo Medical Center. Sato, Yasuko
17.Stress and Resilience In	共	2004年08月13日	The 28th International	In Japan, school teachers work is not only teaching but human service. In consequence, Japanese school teachers are

研究業績等に関する事項				
著書、学術論文等の名称	単著・共著書別	発行又は発表の年月	発行所、発表雑誌等又は学会等の名称	概要
２．学会発表				
Japanese School Teachers			Congress of Psychology, Beijing, China	under multi-problem and multi-relationship stress. Such kind of stress is originated from emotional work.
18.事例研究法を用いた自律訓練法の臨床効果の検討	共	2002年10月12日	日本自律訓練学会第25回大会（岡山大学：岡山）	練習者の内省報告を分類し，これを縦断的に構造化することによって，ATによる臨床効果を切り出すことを試みた。対象は神経症患者7名である。方法には半構造化面接による調査面接をAT指導に取り込む手法を用いた。これによりセルフモニタリングができあがるプロセスを仮説的にモデル化した。 発表者：佐藤安子・斎藤通明・松永一郎
19.自我が脆弱な患者に適用した自律訓練法の指導計画と練習経過の検討 ～緊張性頭痛と診断された一例を通して～	単	2002年02月10日	日本心身医学会近畿地方会第17回大会（関西医科大学：大阪）	強度の症状のために日常生活が困難になった筋緊張性頭痛の1例に、ATを組み込んだ心理療法を行うまでの心理査定と介入経過の事例報告である。心理査定時のロールシャッハ･テストの結果から「弛緩を目的にしない」方針が示唆された。
20.企業における健康教育としてのAT指導と練習者のモチベーション ～自律訓練法と筋弛緩法の比較～	共	2001年11月03日	日本自律訓練学会第24回大会（東京）	健康教育の一環として、従業員にATと筋弛緩法を紹介し、両者に対するモチベーション、継続に必要と感じるもの、などを比較した。その結果、従業員は「練習効果のフィードバック」を望んでいることが明らかになった。 発表者：佐藤安子・斎藤通明・松永一郎
21.ATの臨床効果促進に有効なSTAIと自己評価スケールの利用	共	2000年11月03日	日本自律訓練学会第23回大会（横浜労災病院：神奈川）	学術論文18.「自律訓練法習得とそれによる臨床効果の検討 ～自律訓練法の直接的臨床効果と自律訓練法を場として用いた臨床効果の違い～（2002）」にて前掲のため，内容割愛。
22.STAIと患者の自己評価スケールを用いたATの練習変化と臨床効果について	共	1999年10月10日	日本自律訓練学会第22回大会（九州大学：福岡）	AT練習経過と指導経過の両方をモニタリングできる方法を開発し施行した。練習者がAT前後の安静度を定量化して、モニタリングする方法である。神経症の2事例への適用を事例研究で報告した。 発表者：佐藤安子・斎藤通明・舟木順子・松永一郎・橋爪　誠
23.初回AT時に出現した公式以外の反応に対する処置	共	1998年11月03日	日本自律訓練学会第21回大会（北里大学：神奈川）	学術論文19.「初回AT指導時に出現した患者の不快反応に対する対処方法とその結果について（2000）」にて前掲のため，内容割愛。 発表者：佐藤安子・舟木順子・榎木博茂・橋爪　誠
24.治療者のAT指導目標と患者のAT練習目標について ～ATのインフォームド・コンセント成立過程の治療的意義～	共	1996年11月4日	日本自律訓練学会第19回大会（産業医科大学：福岡）	ATを中軸とした心理療法を行った神経症の3事例へのAT導入の仕方を、心理療法への動機づけという観点から考察した。ATは定式化された技法であるため、指導者が練習者の要求構造を理解していないと、中断を招きやすい。このことについてインフォームド･コンセントという視点で考察した。 発表者：佐藤安子・橋爪　誠・松永一郎
25.ライフイベントを契機として病態の変化を見た気管支喘息の一症例 ～ロールシャッハ・テストの縦断的検討を加えて～	共	1995年12月10日	呼吸器心身症研究会第45回大会（大阪）	学術論文20.「ライフイベントを契機として病態の変化を見た気管支喘息の一症例 ～ロールシャッハ・テストの縦断的検討を加えて～（1996）」にて前掲のため，内容割愛。
26.ATの習得と効果発現のプロセスについて ～患者の内省報告を中心として～	共	1995年10月25日	日本自律訓練学会第18回大会（日本生産性本部メンタルヘルス研究所：東京）	AT練習時に生じる諸反応を心理的反応，身体的反応，練習態度の3軸で構造化する方法の、事例への展開版である。他に練習意欲、自覚症状、生活変化を加えた6軸のレーダーチャートをATの練習記録として利用した事例報告である。 発表者：元橋安子（旧姓）・橋爪　誠・松永一郎
27.AT練習初期の反応とその後の経過について ～症例を中心として～	共	1994年11月04日	日本自律訓練学会第17回大会	学術論文21.「自律訓練法の初期に患者から発せられる初情報の意義と有効利用について ～諸情報の三次元マトリックス化の試み～（1995）」にて前掲のため，内容割愛。 発表者：元橋安子（旧姓）・橋爪　誠
28.心理臨床現場と学校の連携について ～症例を中心として～	単	1993年10月12日	日本カウンセリング学会第26回大会（明治学院大学：東京）	摂食障害の2事例を通して、心理臨床現場と学校の連携について心理臨床現場の立場から考察した。連携にはネットワーク作りが必要であると考察した。すなわち来談者自身が課題と感じていることを明確にすること、それを生活の中で解決できるよう環境調整も含めた援助をすること、心理臨床現場と学校現場の役割分担を明確にする

研究業績等に関する事項				
著書、学術論文等の名称	単著・共著書別	発行又は発表の年月	発行所、発表雑誌等又は学会等の名称	概要
２．学会発表				
				ことなど、である。
29.ATが心理療法に果たす役割に関する一考察 ～不安神経症の2症例を中心として～	共	1992年09月26日	日本自律訓練学会第15回大会（琉球大学：沖縄）	学術論文22.「ATが心理療法に果たす役割に関する一考察 ～不安神経症の2症例を中心 発表者：元橋安子（旧姓）、橋爪　誠
30.経過中に自律性解放を多く見た不安神経症の一症例	共	1989年11月03日	日本自律訓練学会第12回大会（エリザベート音楽大学：広島）	学術論文23.「経過中に自律性解放を多く見た不安神経症の一症例（1990）」にて前掲のため，内容割愛。 発表者：元橋安子（旧姓）・橋爪　誠
31.筋緊張性頭痛に対する集団ATの試み（第一報）	共	1988年11月04日	日本自律訓練学会第11回大会（九州大学：福岡）	筋緊張性頭痛の患者を対象に，1人5回連続参加、計32名の解放集団で行った集団ATの効果を、STAI，CMI，PF スタディを用いて検討した。 発表者：元橋安子（旧姓）・橋爪　誠
32.ATが有効だった本態性震戦症の一症例	共	1987年11月03日	日本自律訓練学会第10回大会（日本生産性本部メンタルヘルス研究所：東京）	30年以上に渡り，症状が持続していた本態性震戦症の1例に，症状のセルフモニタリングを併用したAT指導を行って，14週間で著効をみた例の事例報告である。この来談者が元来もっていたであろう自己調整力を利用できたための効果であると考えられる。 発表者：佐藤安子・橋爪　誠
33.集団ATが有効だった筋緊張性頭痛の一症例について	共	1986年11月10日	日本心身医学会第10回大会（関西医科大学：大阪）	頑固な症状に悩まされていた筋緊張性頭痛（発表時の診断名）の1例に，AT個人指導に加えてAT集団療法を併用し，心身相関の気づきにいたった例の事例報告である。
34.授業時間中のAT指導とその問題点	共	1985年11月03日	日本自律訓練学会第8回大会（筑波大学：茨城）	高等学校において，授業時間の始めを利用してセルフ，学校現場でATを行う際に留意すべき点を，指導者の問題，練習者の問題，指導方法の問題の3点から考察した。 発表者：佐藤安子・松岡洋一
３．総説				
1.「自律訓練法」現代のエスプリ396	共	2000年07月31日	至文堂	自律訓練法（AT）の概要，技法の理論的背景，生理的・心理的変化，適用について網羅した参考書。笠井仁・佐々木雄二編 担当部分：「自律訓練法による心理的変化について」，ATによって心理的に生じる練習変化と臨床効果の概要，心理検査を用いて行った実証研究及び事例を紹介。pp.87-97 担当章著者：佐藤安子・斎藤通明
４．芸術（建築模型等含む）・スポーツ分野の業績				
５．報告発表・翻訳・編集・座談会・討論・発表等				
６．研究費の取得状況				

学会及び社会における活動等	
年月日	事項