

ポジティブ感情の身体的精神的健康への効果



氏名 秋山 美紀 教授

所属 看護学科

URL <https://www.spu.ac.jp/academics/db/tabid334.html?pdid=308aki>

研究分野 ・ 精神看護学
・ ポジティブ心理学

キーワード ポジティブ感情, ウェルビーイング, レジリエンス, 感謝, セルフ・コンパッション

■ 研究シーズの概要

個人や組織や地域を、もっと豊かにするにはどうしたらよいかということをも科学として探求するのがポジティブ心理学です。健康寿命の延伸を目指すわが国においては、高齢者がいきいきとごきげんに生活できることは非常に重要です。ポジティブ心理学にはそのヒントとなることがたくさん含まれています。

ポジティブ感情が思考や行動のレパートリーを拡張し資源を形成するという、フレデリクソンのポジティブ感情の拡張形成理論をベースに、高齢者が車いすにおいても楽しめるフラダンス（健康フラ介護フラ）の開発を、一般社団法人健康フラ介護フラ協合理事長栗原志功氏、慶應義塾大学前野隆司教授、北海道大学病院横田正司医師と共同で行っています。

■ プログラムについて

健康フラ介護フラは、伝統的なハワイのフラダンスの振付に込められた意味付けを大切にしながらも、日本の高齢者が親しみをもちて楽しめるように、日本の歌謡曲に合わせて創作したフラダンスです。

主な動作は①腕を高く上にあげる動作、②手を横や前に動かす動作で、基本的に肩のインナーマッスルを含めた頸椎周辺から肩まわり・上腕・前腕の筋力の維持、動作の習得、肩・肩甲骨のストレッチ効果が得られます。

■ 共同研究・受託研究のご提案

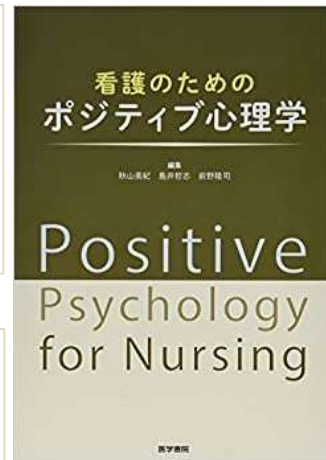
高齢者のポジティブ感情だけではなく、生きがい、生活の質に関するフラダンスの効果の研究、身体的健康への影響、または、高齢者だけではなく、子どもから大人まで幅広い世代を対象として効果を検証したいと思っています。共同研究ではなく、イベントの実施のみのご依頼でも可能です。

※現在（2021年）はオンラインで行っています。



■ アピールポイント

本プログラムは、2018年度グッドデザイン賞を受賞しました（代表 栗原志功）埼玉県・群馬県、東京都の介護施設、北海道の病院、オーストラリアの幼稚園で行われました。



多くの研究者の力を借りて「看護のためのポジティブ心理学」を出版いたしました。