

# 感情

—我々はどのように  
向き合うべきか？

私たちは、日々経験する自らの感情と  
どのように向き合っていけば良いのでしょうか？  
3名の心理学の専門家とともに考えます。

2021 8.7 土 13:00-16:00  
オンライン開催 (Zoom)

13:00 開会あいさつ

司会／分部 利紘 (西南学院大学)

**1** 13:05-13:55  
**神原 良太** 先生 (鹿児島大学)  
よりよく生きるための  
感情との向き合い方

近年の研究から、感情は現代を生きる私たちにとっても、日々の思考や行動を支えてくれる重要な存在であることが分かってきました。とはいえ、実際には「感情のせいだ失敗した」「感情がなければうまくできたのに」といったように、邪魔者としての感情に悩まされることも少なくありません。本講演では、感情が持つ機能や合理性、感情のコントロールに関する知見などを紹介しながら、よりよく生きるための感情との向き合い方について考えていきたいと思います。

**2** 14:05-14:55  
**村上 裕樹** 先生 (大分大学)  
感情調節の  
認知神経科学的メカニズム

近年、マインドフルネスと呼ばれる技法が、ストレス・コーピングや心理療法に用いられ、国際的にも注目されてきました。本講演では、マインドフルネスとその認知神経科学的メカニズムについてこれまで明らかにされてきたことについて紹介し、心理学的アプローチが感情の調節につながる作用機序について議論したいと思います。

**3** 15:05-15:55  
**小田部 貴子** 先生 (九州産業大学)  
気づかれにくい  
感情体験の影響

学校という社会の中で、子どもたちは様々な感情を経験しています。分かりやすい喜怒哀楽の感情体験だけでなく、ちょっとした躓きを克服できないとか、他者の言葉や振る舞いで心が傷つくような体験もあります。こうした感情体験はしばしば、気づかれないうまま、本人も言葉にできないままになることも少なくありませんが、その後の心理や行動に少なからず影響を及ぼしているようです。こうした感情体験のプロセスや、それいどどのように向き合うと良いのかについて考えてみたいと思います。

企画／分部 利紘 (西南学院大学) 光藤 宏行 (九州大学)

15:55 閉会あいさつ

**参加方法** Zoom Video Conferenceにアクセスすることでご参加いただけます。録画・録音はご遠慮ください。  
※インターネットに接続しているパソコン、タブレット、スマートフォンが必要です。  
※パソコンの場合は、ビデオカメラとマイク(パソコンにセットされていない場合はヘッドセット)が別途必要となります。通信料は参加者負担となります。

**参加 申込み方法** 日本心理学会ホームページにてご案内しております。  
下記申し込みサイトより、該当の「イベント名」と「開催日」をご確認の上、必要事項を入力してお申し込みください。  
お申し込みされた方には、締め切り以降に、折り返し参加方法をご連絡させていただきます。  
申し込みサイト▶ <https://psych.or.jp/authorization/ninteinokaievent/>



申込み締め切り  
2021年  
8月2日(月)