



社会人基礎力の能力開発に関する研究 ヨーガ療法的アプローチによるストレス・マネジメント 質問と回答の深層表現を用いた FAQ 知識の評価研究

総合教育センター

教授 原田 淳 (はらだ じゅん)

連絡先 県立広島大学 広島キャンパス 1117号室
 Tel 082-251-9960 Fax 082-251-9595
 E-mail j-harada@pu-hiroshima.ac.jp

専門分野： キャリア開発、キャリア・カウンセリング、ヨー
 ガ療法、自然言語処理

キーワード： キャリア、キャリア・カウンセリング、社会人基
 礎力、ストレス・マネジメント、FAQ

● 現在の研究について

1. キャリア開発で重要なのは、自身で能力開発する必要性に気づいて、在学中だけでなく社会に出てからも継続的に自身の能力を高めるように意識することです。継続的に能力開発するためには、能力要素ごとに必要なスキルや有効なツールを知って、段階的に身につけていくという取り組みが必要です。そこで本研究では、社会人基礎力の各能力要素に必要なスキルや有効なツールを身につけるための教育プログラムの開発に取り組みます。
2. 現代社会には多くのストレスがあります。特に、心理的・社会的要因のストレスは日常生活で遭遇することが多く、その感じ方は人によって大きく変わります。ストレスを放置すると、心身症など身体の病気として発現し、生活や仕事（学業）に支障をきたすことがあります。現代の生活では、ストレスをうまくコントロールすることが重要になってきます。本研究では、ヨーガ療法的アプローチによるストレス・マネジメントに取り組みます。具体的にはヨーガのアーサナや呼吸法により身体の変化を感じ取り、そこから自己の意識化を促します。変化する外界から感覚や気持ちを切り離し自己分析することにより、ストレスの原因となっている出来事に対する見方を変えていきます。
3. FAQ (Frequently Asked Question) 対話における質問と応答について研究しています。FAQ 対話を充足関係の観点で分析し、深層意図による質問と応答の表現と変換について定義します。深層意図表現によって定義した指標を用いて FAQ サービス

の質を測定する手法について検討します。

● 今後進めていきたい研究について

1. 発信力、傾聴力、プレゼンテーション力等のコミュニケーション能力を養成するプログラムを開発し、受講前と受講後のアンケートによって効果があることを確認することができました。今後は、課題発見、問題解決等の能力を養成するプログラムの開発に取り組む予定です。
2. 被験者に対してヨーガ療法的アプローチによるストレス・マネジメント手法を用いることで、心拍数、血圧、呼吸数が減少し、心身の緊張を緩和するのに有効であることが確認できました。また、大学院生やポスドク研究員を対象としたストレス・マネジメント・セミナーでは、気分プロフィールの改善が見られており、受講者に対するアンケートでは効果を実感しているコメントが多数ありました。今後は、学校や職場において、予防的にストレス・マネジメントのコースを実施することで、ストレスが原因となる心身症の発症を抑制したり、抑うつや気分の落ち込みを軽減するといった効果が期待できます。

● 地域・社会と連携して進めたい内容

1. キャリア教育、キャリア開発に関心のある学校や企業と連携して、社会で必要となる基礎的・汎用的スキル養成のためのプログラム開発
2. ストレス・マネジメント手法を導入したい企業、地方自治体、学校と連携して、持続性のあるストレス・マネジメント・プログラムの開発