

イップスの改善に重要なポイントとは？

—アクセプタンス&コミットメント・セラピーの観点から—

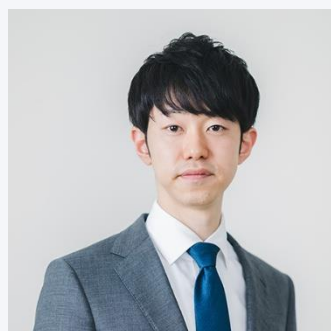
日時 10月20日（火） 16:00-17:45

会場

追手門学院大学安威キャンパス5号館 5201教室
オンライン配信あり



申込フォームはこちら



講演者：井上和哉 先生

同志社大学心理学部 准教授

イップスとは、当たり前に行っていた動作を行うことが困難になる心理・神経筋の障害です（Clarke et al., 2015；石原・内田，2017）。イップスに悩む者は多く、症状の程度の差はありますが、中学野球選手では42%、大学野球選手では47%がイップスを経験している可能性が明らかになっています（賀川・深江，2013；青山ら，2021）。その他、イップスは、ゴルフ、テニス、射撃、卓球、クリケット、弓道、アーチェリーなど、様々な競技において報告されています。

イップスは、パフォーマンスの著しい悪化や競技引退を招く要因でもありますが（Hersh, 2016; Smith et al., 2003）、未だにイップスに対する有効な支援方法は十分に確立されていません（Mine et al., 2018）。本発表では、イップスに対して、心理療法の一つであるアクセプタンス&コミットメント・セラピー（ACT; Hayes et al., 1999; 2012）を用いたカウンセリングを実施し、改善がみられた症例などを報告します。そして、イップスの改善やスポーツパフォーマンスの向上に必要なポイントについて紹介を行います。スポーツのみならず、音楽活動や人前での発表など、パフォーマンスに関心がある方は、ぜひご参加ください。

対象

本学心理学部生／心理学研究科生
心理学を学ぶ学部生／院生・スポーツ領域で活動する心理職等

申込

10月13日（火）までに、上記QRコード、
もしくは<https://forms.gle/P9vYu8bRebdii55S6>から登録してください
（対面参加の場合、本学学部生／研究科生は登録不要）

問い合わせ：嶋（t-shima@haruka.otemon.ac.jp）