

N13 脳情報科学

スマートフォンアプリケーションを使った大規模瞑想介入

概要

個人の特性に基づいた瞑想介入の効果検証を計画しています。この計画を実施するためには、多くの実験参加者を対象に、瞑想実践の効果を試す必要があります。そこで、瞑想介入とその効果測定の両方を行うことのできるスマートフォンアプリケーションを開発中です。開発中のアプリと、これを用いた研究計画についてご紹介します。

特徴

- 仏教に代表される東洋の人間観と脳科学の知見にもとづいて自分自身と向き合うことで、安らぎと活力を増大し、他者への慈しみを持てる社会を実現するプロジェクトに参加しています。
- このプロジェクトにおいて、個人ごとに最適化された瞑想技法を実践することで、その効果が高められるかを検討します。この検討のためには、多くの実験参加者に瞑想実践を行なってもらう必要があります。
- そこで、瞑想をガイドするスマートフォンアプリケーションによって介入を行うことを計画しています。同時に、同アプリを用いて介入効果の検討を同時に行えるよう設計しています。

今後の展開

- 個人ごとに異なる瞑想訓練を実践することによる効果を検証します。また、アプリを外部の研究機関にも提供することを計画しています。本邦における、瞑想に限らない様々な介入研究の発展に寄与することが期待されます。

テーマ「万博、そしてその先へ ～科学技術が描く未来～」との関連

- 個人に最適な瞑想実践へ手軽にアクセスできるようにすることを介して、安らぎと活力を高め、より良い心理状態を多くの人々が得られるよう研究開発を進めます。

