

# マインドフルネス実践中における瞳孔変動の研究

久保田周弥<sup>1</sup>, 小林優恭<sup>1</sup>, 杉山乃愛<sup>2</sup>, 松下夏望<sup>2</sup>, 桑江曜子<sup>3</sup>, 高雄元晴<sup>2</sup>

<sup>1</sup>東海大学大学院工学研究科電気電子工学専攻

<sup>2</sup>東海大学情報理工学部情報科学科

<sup>3</sup>(株) Air Engineering

マインドフルネスは精神の安定のみならず生産性の向上など、その意義が高く評価され、世界的なブームとなっている。マインドフルネスは、考えや思考をそのまま受け入れ、現在の瞬間に意識を集中させるものであるが、そのための手法として数息や呼吸瞑想、歩く瞑想、ボディースキャン瞑想などがある。本研究では、マインドフルネス実践中における自律神経系の活動の変化について瞳孔径の変化を指標に検討した。その結果、休憩中に比して縮瞳傾向にあったことから、マインドフルネス実践中は副交感神経が優位となることがわかった。本研究は現在継続中であり、研究結果は発表当日に詳述する。