

平成 30 年 6 月 19 日現在

機関番号：32507

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2015～2017

課題番号：15K04143

研究課題名(和文)感情のコントロールに困難を抱えた若者に対する認知行動的グループ療法の効果研究

研究課題名(英文)The efficacy of cognitive behavioral group therapy for Japanese students that have concerns regarding the regulation of their emotions

研究代表者

寺島 瞳(Terashima, Hitomi)

和洋女子大学・人文社会科学系・准教授

研究者番号：30455414

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,500,000円

研究成果の概要(和文)：本研究は、感情のコントロールに困難を抱えた若者に対してSTEPPSを実施し、その効果を検証することを目的としていた。研究1では、BPD症状を測定する尺度であるQuEST-Jを開発し、その信頼性・妥当性が確認された。研究2では、感情のコントロールが苦手な大学生16名を対象にSTEPPSの効果を検証した結果、BPD症状全般、BPD症状の中でも特に思考と感情に関わる部分が介入前と介入後で改善していた。また、BPD症状全般では、終了3か月後も効果が維持されていた。よって、大学生においてSTEPPSが実施可能であり、有効である可能性が示された。

研究成果の概要(英文)：This study was designed to investigate the efficacy of STEPPS for Japanese students that have concerns regarding the regulation of their emotions. In Study 1, we developed the Japanese version of QuEST and examined its reliability and validity. In Study 2, we investigated the efficacy of STEPPS in sixteen students with difficulties in emotional regulation. BPD symptoms, especially thought and feelings, improved significantly after the intervention compared to the baseline. Moreover, the positive effects were maintained after the three-month follow-up. These results indicate that STEPPS is a feasible and effective program for students.

研究分野：臨床心理学

キーワード：STEPPS 境界性パーソナリティ障害 集団認知行動療法 感情調節 効果研究

1. 研究開始当初の背景

(1)感情のコントロールに困難を抱えた若者の増加

近年、感情のコントロールに困難を抱えた若者の増加が指摘されている。自身の感情を上手くコントロールできないことは、社会不適応や対人関係の失敗につながる恐れがある。こうした感情のコントロール能力は、発達の過程で家族・友人関係を通して獲得されていくものであるが、自然な発達の過程で十分獲得されなかったとしても再学習が可能であると考えられる。

自身の感情を上手くコントロールできないことは、個人に大きな苦痛をもたらす。また、社会不適応や対人関係の失敗など、二次的な障害を引き起こす可能性もある。しかし、これまで我が国においては、感情を上手くコントロールできないことは多くの場合個人の問題に帰属され、感情に関する教育は軽視されてきた。したがって、自然な発達の過程で感情コントロール能力の獲得が十分に行われなかった人に対しては、再学習の機会を整備し充実させることが急務である。

(2)STEPPS とは

「感情を予測する力と問題解決力のためのシステムズトレーニング(Systems Training for Emotional Predictability and Problem Solving: 以下 STEPPS)」(Blum et al., 2008) は、アイオワ大学において開発された対人関係や感情調節に問題を抱えている境界性パーソナリティ障害(Borderline Personality Disorder: 以下 BPD)に対するグループトレーニングプログラムである。STEPPS は感情のコントロールに困難を抱えるすべての人に対して有効であることが実証されている(Blum et al., 2008)。また、アメリカだけではなく、ヨーロッパの多くの国やオーストラリア、ケニア、南アフリカなど世界各国で実施されている。

STEPPS に関してはこれまで8つの一般試験と3つのランダム化比較試験(RCT)が行われている。BPD 患者への治療研究としては、弁証法的行動療法の研究に次いで多くの人数を扱っている(Black & Blum, 2017)。

一般試験は、これまでアメリカ、オランダ、イギリス、イタリアで実施されており、BPD の症状やネガティブ感情、うつ症状、不安・対人過敏、自殺関連行動、入院期間、ルール違反行動などで改善が見られた(Black & Blum, 2017)。ランダム化比較試験の結果を以下に示す。

Blum et al.,(2008)の研究では、STEPPS+通常治療群(93名)と通常治療群(72名)を対象に効果を検証したところ、STEPPS+通常治療群(93名)では BPD の症状(効果量 0.84)が有意に改善、1年後も維持されていた。その他、臨床全般症状、うつ症状、衝動性、ネガティブ感情なども有意に改善していた。Bos

et al.,(2011)の研究では、BPD の傾向はあっても診断はつかない患者も対象に入れて、STEPPS+通常治療群(84名)と通常治療群(84名)に無作為に割り付けて効果を検証した。STEPPS + 通常治療では BPD 症状(効果量 0.57)が有意に改善した。さらに、BPD 診断の有無では効果に差がなく、最初の BPD 症状が重症な方が STEPPS の効果がより高かった。さらに、Schupper et al.,(2009)らは、14~19歳の若者に対してランダム化比較試験を実施しており、同じく STEPPS の効果を明らかにしている。

よって、BPD の診断がつかない患者にも STEPPS は効果があることが明らかとなった。さらに、若者を対象にした研究においてもその効果が実証されている。

(3)STEPPS の概要

STEPPS マニュアルの第二版(Blum, Bartels, St. John, & Pfohl, 2012)に従って STEPPS の概要を紹介する。本プログラムは、「病気と認識する」、「感情を扱うスキルのトレーニング」、「行動を扱うスキルのトレーニング」から構成されており、全20回である。1グループは2名のファシリテーターおよび6~10名のグループメンバーで構成される。週に1回のトレーニングは、症状のアセスメントに始まり、リラクゼーション、宿題の共有、新たなスキルの学習という流れで行われ、約2時間を要する。

症状のアセスメントには主に QuEST(Quick Evaluation of Severity over Time)(Pfohl & Blum, 未刊行)という STEPPS 独自の尺度を用いる。QuEST は介入開始時から毎セッションの得点の変動を評価するために開発されたものであり、ここ1週間あるいは1か月について、BPD 症状を客観的に知ることができる。思考と感情、ネガティブな行動、ポジティブな行動の3つの下位尺度からなる。STEPPS における各レッスンのタイトルを Table 1 に示す。

Table 1 レッソンの内容

病気と認識する感情を扱うスキルのトレーニング	行動を扱うスキルのトレーニング
レッスン1 病気と認識する	レッスン13 行動のマネジメント
レッスン2 フィルター	レッスン14 目標を設定する
レッスン3 距離をとる	レッスン15 食事と睡眠
レッスン4 言葉にするPart1	レッスン16 運動・余暇・身体的健康
レッスン5 言葉にするPart2	レッスン17 自己破壊的行動の回避
レッスン6 異議を唱えるPart1	レッスン18 対人行動スキルPart1
レッスン7 異議を唱えるPart2	レッスン19 対人行動スキルPart2
レッスン8 異議を唱えるPart3	レッスン20 締めくくり
レッスン9 気晴らしをするPart1	
レッスン10 気晴らしをするPart2	
レッスン11 問題に対処するPart1	
レッスン12 問題に対処するPart2	

2. 研究の目的

STEPPS は BPD 患者に限らず、感情のコントロールに困難を抱えた若者へも有効であると考えられる。日本では筆者らが STEPPS を試験的に導入しているが、それ以外には行われていない。

そこで本研究では、STEPPS 内で使用す

る尺度(QuEST)の日本語版を作成して、その信頼性・妥当性を検証した。次に、感情のコントロールに困難を抱えた若者に対して STEPPS を実施し、その効果を検証することを目的とした。

3. 研究の方法

(1) QuEST 日本語版の信頼性・妥当性の検討 (研究 1) (伊里他, 2017)

QuEST(Quick Evaluation of Severity over Time: 感情調整困難度に関する簡易的継時評価尺度)とは、STEPPS で用いられる BPD 症状を測定する尺度で、より一般人向けに改良されたものである。そこで、QuEST 日本語版を開発し、その信頼性・妥当性を検証した。

対象者:

関東地方にある国立および私立大学の大学生 754 名(男性 264 名, 女性 482 名, 不明 8 名; 平均年齢 19.43 ± 1.29 , 18-30 歳)のうち回答に不備のなかった 733 名(男性 258 名, 女性 467 名, 不明 8 名; 平均年齢 19.43 ± 1.29 , 18-30 歳)のデータを分析対象とした。このうち 208 名(男性 85 名, 女性 123 名; 平均年齢 19.90 ± 1.10 , 18-27 歳)は、再検査信頼性検討のため 1 ヶ月後に再度 QuEST-J を実施した。データの照合は、電話番号下 5 桁によって行った。

調査内容:

QuEST-J (QuEST 英語版(Pfohl & Blum, 未刊行;)を COSMIN(Consensus-based Standards for the selection of health Measurement Instruments: Mokkink et al, 2012)に基づき、Bullinger et al.(1998)を参考にして以下の手順で日本語に翻訳した。

第一に、筆者らの研究グループのうち 2 名の臨床心理士が、それぞれ独立して尺度を日本語に翻訳した。第二に、研究グループ内(6 名の臨床心理士)で訳のわかりやすさや、概念的な等価性を検討したうえで、独立に訳された 2 つの尺度をすり合わせ、暫定的な QuEST 日本語版を作成した。第 3 に、暫定的な QuEST-J について、本研究の目的を知らない英語と日本語のバイリンガル 2 名が独立してバックトランスレーションを行った。第 4 に、バックトランスレートされた 2 つの尺度と原版の尺度の等価性を研究グループ内で評価し、問題のある箇所については日本語を修正して再度バックトランスレーションを依頼するか、バックトランスレーターに確認を行った。この作業を何度か繰り返し、最後に完成したバックトランスレーション版の QuEST について原著者に等価性の評価を依頼し、その指摘をもとに修正を加え、最終的な QuEST-J を完成させた。

なお、項目 15“Following through with therapy plans to which you agreed (e.g., talk therapy, homework assignments, coming to appointments, medications,

etc.)”に関しては、大学生を対象とした研究に不適当と考え、原著者の許可を得た上で「安定した生活を送るために役立つと思ったことを行うこと(例: 学校に行く, 宿題をする, 人と会う約束を守る, 服薬する, ゆっくりと休む時間をとる, カウンセリングに行く)」に改変した。

全 15 項目について、5 件法によって回答を求めた。尺度の合計得点は、原尺度に倣い、15 に下位尺度 A (Thoughts and Feelings: 思考と感情)の合計得点と下位尺度 B (Behaviors-Negative: ネガティブな行動)の合計得点を足し、下位尺度 C (Behaviors-Positive: ポジティブな行動)の合計得点を引くという方法によって算出した。なお、原尺度では、評価する期間について、「ここ 1 か月」と「ここ 1 週間」のいずれかから選択するか、その他の期間を回答者自身で記入する形式になっているが、本研究では、STEPPS 等、一週間に一度の頻度で行われる心理療法における毎回の使用を想定し、「ここ 1 週間」に限定して回答を求めた。その他、感情調節尺度日本語版(吉津・関口・雨宮, 2013)、DSM-IV II 軸パーソナリティ障害のための構造化面接 (SCID-II 日本語版, 高橋・大曾撰, 2002) に含まれる人格質問票の項目のうち境界性人格障害に関する 15 項目、境界例心性尺度(江上, 2011)、日本語版感情制御困難性尺度(山田・杉江, 2013)、人生に対する満足尺度(角野, 1994)、BDI- 日本語版(小嶋・古川, 2003)を実施した。

各尺度との関連について検討することで妥当性を検討し、一部の対象者には 1 ヶ月の間を空けて再度実施することで信頼性を検討した。

(2) 大学生を対象とした単群による STEPPS の効果研究(研究 2)

感情のコントロールが苦手な大学生を対象に、STEPPS を実施し、対照群をおかない単群での効果を検証した。

分析対象者:

大学生・大学院生(男性 6 名, 女性 13 名, 平均年齢 21.83 ± 4.76 歳)¹

内容:

20 回版の STEPPS を実施した。週 1 回 2 時間の 20 回である。ファシリテーターは臨床心理士が担当し、適宜、開発者の Blum からメールでのスーパーバイズを受けた。

評価:

介入前, 12 セッション後, 20 セッション後, 介入後 3 ヶ月の 4 回にわたり, BPD 様症状を測定する QuEST - J(伊里他, 2017)、ポジティブ・ネガティブ感情を測定する J-PANAS(川人・大塚・甲斐田・中田, 2011)、感情調節方略を測定する ERQ-J(吉津・関口・雨宮, 2013)を実施した。

¹ うち 6 名(男性 3 名, 女性 3 名)は本助成を受ける前の藤里他(2015)のデータである。

4. 研究成果

(1) QuEST 日本語版の信頼性・妥当性の検討 (研究1)

因子構造の検討:

原尺度は、理論的根拠に基づいて3つの下位尺度で構成されている。ただし、これらの3つの下位尺度構成の妥当性について、因子分析による検討は行われていない。そこで、QuEST-Jにおいてこのような因子構造が得られるかどうか確認するために、確認的因子分析を実施した(Figure 1)。

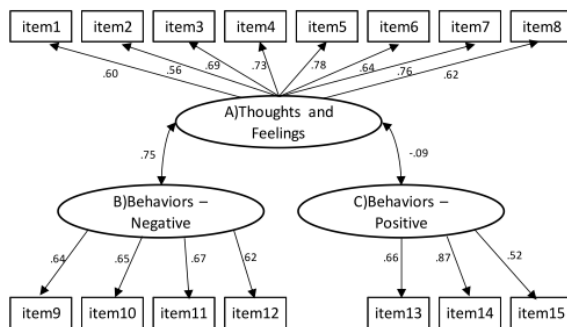


Figure 1 Results of Confirmatory Factor Analysis of the Japanese version of Quick Evaluation of Severity over Time (QuEST-J)

1度目の分析において“ネガティブな行動”と“ポジティブな行動”間に有意な相関関係が観測されなかったため、共変関係のパスを除外して2度目の分析を行った。その結果、適合度は $\chi^2/df = 5.48$, SRMR = .06, RMSEA = .08, CFI = .90 であった。したがって、本分析においては、全体的に許容範囲の適合度が得られたといえよう。また、因子間相関については、“思考と感情”と“ネガティブな行動”間で.75, “思考と感情”と“ポジティブな行動”間で-.09の値を示した。

信頼性の検討:

まず、QuEST-Jの内的一貫性について検討するため、下位尺度“ポジティブな行動”に含まれる項目(項目番号13~15)を逆転項目として処理し、全項目についてCronbachの α 係数を算出した。その結果、 $\alpha = .85$ の値を得た。また、下位尺度ごとの α 係数は“思考と感情”が $\alpha = .87$ 、“ネガティブな行動”が $\alpha = .73$ 、“ポジティブな行動”が $\alpha = .71$ であった。

次に、再検査信頼性について検討するため、級内相関係数を算出した。その結果、QuEST-J全体についての級内相関係数は $ICC = .84(95\%CI = .79-.88)$ であった。また、

下位尺度“思考と感情”は $ICC = .82(95\%CI = .77-.86)$ 、“ネガティブな行動”は $ICC = .72(95\%CI = .63-.79)$ 、“ポジティブな行動”は $ICC = .60(95\%CI = .48-.70)$ であった。

よって、QuEST-Jは、一定の内的一貫性、構成概念信頼性、再検査信頼性を有していることが示され、QuEST-Jの信頼性が確認された。

妥当性の検討:

基準関連妥当性を検討するため、QuEST-JとERQ-J、SCID-IIのBPD項目、境界例心性尺度、J-DERS、SWLS、BDI-IIとの相関関係について検討した。その結果、QuEST-J全体は、SCID-IIのBPD項目、境界例心性尺度、J-DERS、BDI-IIとの間に有意な正の相関が(それぞれ、 $r = .66$, $r = .69$, $r = .54$, $r = .69$)、SWLSとの間に有意な負の相関($r = -.36$)が見られた。また、QuEST-Jの下位尺度である“ポジティブな行動”とERQ-Jの“再評価方略”との間に有意な正の相関($r = .40$)が見られ、想定した結果が得られた。また、“思考と感情”および“ネガティブな行動”と“再評価方略”には、想定通り有意な負の相関が示された(それぞれ $r = -.16$, $r = -.09$)。なお、ERQ-Jの“抑制方略”は、QuEST-Jの下位尺度および合計得点のいずれともごくわずかな正の相関を示したのみであった。

QuEST-Jと既存の尺度との相関は、想定通りの結果であることが確認され、妥当性を有した尺度であると結論付けられた。

(2) 大学生を対象とした単群による STEPPS の効果研究(研究2)

19名中3名が中断したため、16名(男性5名、女性11名)の下位尺度得点の差についてフリードマン検定を用いて検討した。

QuEST-Jの合計得点($\chi^2=11.44$, $p<0.01$)(Figure 2)および思考と感情($\chi^2=12.17$, $p<0.01$)(Figure 3)、ERQ-Jの再評価方略($\chi^2=9.57$, $p<0.05$)、J-PANASのネガティブ感情($\chi^2=8.43$, $p<0.05$)(Figure 4)にて有意な差が見られた。

多重比較の結果、QuEST-Jの合計得点で介入前より介入後および3ヶ月後、思考と感情で介入前より介入後、ネガティブ感情で介入前より介入後で有意に得点が改善していた。

よって、BPD症状全般、BPD症状の中でも特に思考と感情に関わる部分が介入前と介入後で改善していた。さらに、BPD症状全般は終了3か月後も効果が維持されていた。感情のコントロールが苦手な大学生において、STEPPSが実施可能であり、有効である可能性が示された。

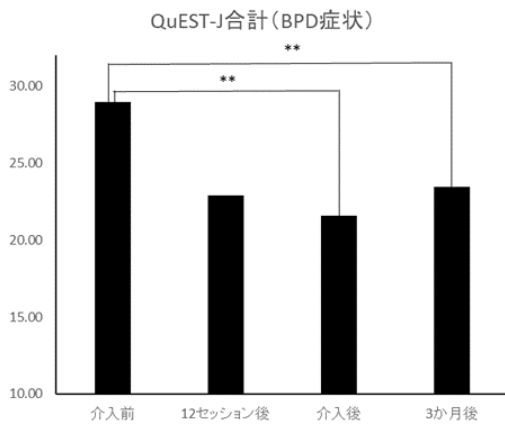


Figure2 QuEST-J 合計得点の変化

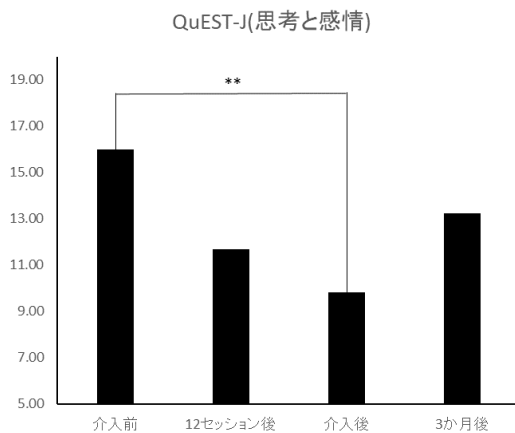


Figure3 QuEST-J 思考と感情得点の変化

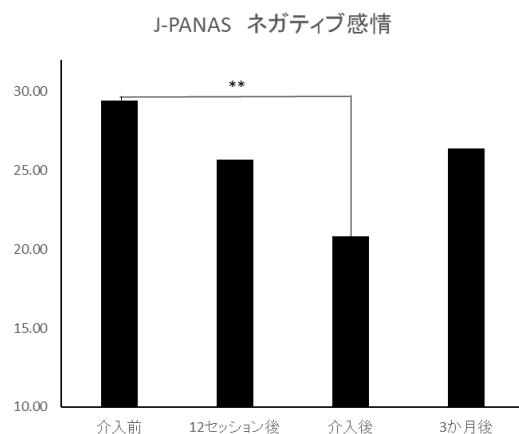


Figure4 J-PANAS ネガティブ感情得点の変化

○主な引用文献

Black, D. W., & Blum, N. S. (2017). Systems Training for Emotional Predictability and Problem Solving for Borderline Personality Disorder: Implementing STEPPS Around the Globe. Oxford University Press.

Blum, N., Bartels, N., St. John, D., & Pfohl, B. (2012). STEPPS: Systems Training for Emotional Predictability and Problem Solving (Second Edition). Level One Publishing.

Blum, N., St John, D., Pfohl, B., Stuart, S., McCormick, B., Allen, J., Arndt, S., & Black, D. W. (2008). Systems Training for Emotional Predictability and Problem Solving (STEPPS) for outpatients with borderline personality disorder: a randomized controlled trial and 1-year follow-up. *American Journal of Psychiatry*, 165, 468-478.

藤里紘子・寺島瞳・大久保智紗・山田圭介 (2015). 感情のコントロールが困難な学生に対する認知行動療法的スキルトレーニングプログラムの効果の検証—STEPPSの実施可能性と有効性に関する研究— マツダ財団研究報告書, 27, 57-71.

Pfohl, B., & Blum, N. 未刊行 Quick Evaluation of Severity over Time (QuEST).

Schuppert, H. M., Giesen-Bloo, J., van Gemert, T. G., Wiersema, H. M., Minderaa, R. B., Emmelkamp, P. M., & Nauta, M. H. (2009). Effectiveness of an emotion regulation group training for adolescents—a randomized controlled pilot study. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 16, 467-478.

van Wel, E. B., Bos, E. H., Appelo, M. T., Berendsen, E. M., Willgeroth, F. C., & Verbraak, M. J. (2009). De effectiviteit van de vaardigheidstraining emotieregulatiestoornis (vers) in de behandeling van de borderlinepersoonlijkheidsstoornis: een gerandomiseerd onderzoek. *Tijdschrift voor Psychiatrie*, 51, 291-301.

伊里綾子・藤里紘子・山田圭介・大久保智紗・宮前光宏・寺島瞳 (2017). 青年におけるBPD症状の重症度を捉える Japanese version of Quick Evaluation of Severity over Time(QuEST-J)の開発と信頼性・妥当性の検討 感情心理学研究, 25 巻, 1-11.

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕(計1件)

伊里綾子・藤里紘子・山田圭介・大久保智紗・宮前光宏・寺島瞳 (2017). 青年におけるBPD症状の重症度を捉える Japanese version of Quick Evaluation of Severity over Time(QuEST-J)の開発と信頼性・妥当性の検討 感情心理学研究, 25 巻, 1-11.

〔学会発表〕(計8件)

寺島瞳 (2017). 境界性パーソナリティ障害患者へのグループ療法 感情のコントロールが苦手な大学生に対する STEPPS の実施とその効果の検証 日本集団認知行動療法研究会第8回学術大会

寺島瞳 (2017). 境界性パーソナリティ障害へのグループ療法 STEPPS の概要及び有効性について 日本認知・行動療法学会第43回大会

Hitomi Terashima, Chisa Okubo, Ayako Isato, Keisuke Yamada, Mitsuhiro Miyamae, Hiroko Fujisato. (2016). Comparing effectiveness between short version and full version of STEPPS for university students in Japan, The 31st International Congress of Psychology, Yokohama, Japan

Hitomi Terashima, Chisa Okubo, Ayako Isato, Keisuke Yamada, Mitsuhiro Miyamae, Hiroko Fujisato (2016). Which symptoms of emotional intensity is the emotion management skills part of Systems Training for Emotional Predictability and Problem Solving (STEPPS) effective in Japanese students?, 4th International Congress on Borderline Personality Disorder and Allied Disorders, Vienna, Austria

伊里綾子・藤里紘子・山田圭介・大久保智紗・宮前光宏・板垣佳苗・寺島瞳 (2015). Quick Evaluation of Severity over Time 日本語版(QuEST-J)の開発と信頼性・妥当性の検討 日本認知・行動療法学会第41回大会

Keisuke Yamada, Hiroko Fujisato, Ayako Isato, Mitsuhiro Miyamae, Chisa Okubo, Kanae Itagaki, Hitomi Terashima. (2015). The intervention effects of the full version of Systems Training for Emotional Predictability and Problem Solving (STEPPS) in Japanese university students. The International Society for the Study of Personality Disorders The International Society for the Study of Personality Disorders 2015, Montreal, Canada

Hitomi Terashima, Chisa Okubo, Hiroko Fujisato, Keisuke Yamada, Ayako Isato, Mitsuhiro Miyamae, Kanae Itagaki (2015). Efficacy of Systems Training for Emotional Predictability and Problem Solving (STEPPS) short version for univer-

sity students in Japan. The International Society for the Study of Personality Disorders 2015, Montreal, Canada

Ayako Isato, Hiroko Fujisato, Keisuke Yamada, Chisa Okubo, Mitsuhiro Miyamae, Kanae Itagaki, Hitomi Terashima. (2015). Development and validation of the Japanese version of Quick Evaluation of Severity Over Time (QuEST-J). The International Society for the Study of Personality Disorders 2015, Montreal, Canada

〔その他〕
ホームページ等
境界性パーソナリティ障害(BPD)へのグループ療法
<https://www.stepps.website/>

6. 研究組織

(1)研究代表者

寺島 瞳(Hitomi Terashima)

所属・職名：和洋女子大学 人文社会科学系 准教授

研究者番号：30455414

(2)研究分担者

藤里紘子(Hiroko Fujisato)

所属・職名：国立精神・神経医療研究センター 認知行動療法センター 流動研究員

研究者番号：50610333

大久保智紗(Chisa Okubo)

所属・職名：帝京平成大学 臨床心理学研究科 講師

研究者番号：70637082

伊里綾子(Ayako Isato)

所属・職名：国立研究開発法人量子科学技術研究開発機構 放射線医学総合研究所 脳機能イメージング研究部 研究員

研究者番号：20712897

山田圭介(Keisuke Yamada)

所属・職名：つくば国際大学 産業社会学部 助教

研究者番号：40642921

(3)連携研究者

なし

(4)研究協力者

なし