

平成30年5月22日現在

機関番号：14602

研究種目：若手研究(B)

研究期間：2015～2017

課題番号：15K17295

研究課題名(和文) うつ・不安の予防・改善のためのインターネット心理援助プログラムの開発と効果検討

研究課題名(英文) Development and evaluation of an Internet-based self-help program for prevention and treatment of depression and anxiety

研究代表者

梅垣 佑介 (Umegaki, Yusuke)

奈良女子大学・生活環境科学系・講師

研究者番号：00736902

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,000,000円

研究成果の概要(和文)：本研究の研究成果は大きく二つに分けられる。一つ目は、インターネット上で提供される心理援助が対面式の援助への援助要請行動を促進する可能性を示した点である(梅垣, 2016)。二つ目は、うつ・不安のリスクがある高い反すう・心配傾向のある大学生を対象とした認知行動療法に基づく自助プログラムを開発し、予防的効果を検討した点である。量的指標の変化は平成30年5月現在フォローアップ調査中であるが、完遂者を対象としたインタビュー調査からは、「対処方法を学ぶこと」と「自己分析」が自助プログラムの効果として示された(梅垣・松岡・岩垣・樋口, 2018)。

研究成果の概要(英文)：The findings of the present research project are as follows. First, following a review of past studies, it was suggested that Internet-based self-help programs may facilitate actual help-seeking behavior (Umegaki, 2016). Second, a cognitive-behavioral therapy self-help program targeting rumination and worry (risk factors for depression and anxiety) was developed, and its preventive effect was examined. Although we are still in the middle of the follow-up data collection process at May 2018, analyses of interview data collected from program completers indicated that “learning new coping strategies” and “self-analysis and self-understanding” were achieved through the program (Umegaki, Matsuoka, Iwagaki, and Higuchi, 2018).

研究分野：臨床心理学

キーワード：自助プログラム 認知行動療法 反すう 心配 うつ 不安 インターネット

1. 研究開始当初の背景

うつ・不安に対しては有効性が実証された治療・援助技法が存在し、効果を示すエビデンスが蓄積されている。中でも認知行動療法 (CBT) に代表される臨床心理学的援助方法は、様々な重症度のうつ・不安に対して有効であり、薬物療法のような副作用がなく、かつ再発予防にも高い有効性が示されており、各国の治療・援助ガイドラインにおいて広く推奨されている (American Psychiatric Association, 2000; National Institute for Health and Care Excellence, 2004 他)。しかし、有効性が示された援助方法があるにも関わらず、うつ・不安に苦しむ人の多くは適切な援助を受けられていない。我が国においては、うつ病患者の 25% しか受療していない (川上, 2003)。また、うつ・不安症状を呈する人のうち、専門的治療・援助を求めるのは 18~34% とする報告もある (Gulliver et al., 2010)。早期介入はよりよい予後につながるため (Feliciano & Areal, 2007)、エビデンスのある援助サービスへのアクセシビリティの改善がうつ・不安対策における急務である。

心理援助に対するアクセシビリティ改善のために、欧米では自助プログラムを提供する試みが広がっている。中でも、自助プログラムのコンテンツの一部またはすべてをインターネット上で提供する事例が増加している。これらサービスは主に CBT を用いて展開されており、Internet-based CBT (iCBT) や Computer-based CBT (cCBT) と称され、ランダム化比較試験 (RCT) に基づく効果研究によりうつ・不安に対し対面式の援助と同等の効果が示されている (Kaltenthaler et al., 2006)。自助プログラムの展開や、援助のすべてまたは一部をオンラインで行うことにより、精神科やカウンセリングに訪れることに対するスティグマや偏見の問題を最小化できることも大きな利点である。

2. 研究の目的

本研究は、最新の CBT 理論である反すうに焦点化した認知行動療法 (rumination-focused cognitive behavior therapy; RFCBT; Watkins, 2016; Watkins et al., 2007; 2011) に注目し、RFCBT に基づく自助プログラムのコンテンツをインターネット上で実施可能な形で開発することを第一の目的とした。さらに、開発した自助プログラムをインターネット上で実施することで、抑うつ・不安の低減や予防が可能かどうかを検討することが当初の目的であった。抑うつ・不安の低減・予防効果を検討する際に、うつ・不安のリスクファクターである反すう・心配に注目し、高い反すう・心配傾向のある者を対象として自助プログラムを実施し、反すう・心配が低減するかどうか、またそれらの低減が抑うつや不安の低減に

つながるかどうかを調べることも目的とした。さらに、RFCBT プログラムがインターネット上で、かつ自助プログラムという形式で実施可能かという実行可能性 (feasibility) をテストすることも目的であった。RFCBT における行動活性化や受容の要素をプログラムに取り入れる際に、日本独自の心理療法である森田療法を参考にし、日本人利用者の動機づけを高める工夫を行った。

3. 研究の方法

本研究は、RFCBT の創始者であるエド・ワトキンス教授 (英国エクセター大学) の協力のもとで行われた。研究期間および予算をもとに教授と話し合いを重ねた結果、限られた時間・予算内に安全なプラットフォーム上で自助プログラムを提供することは困難であると判断し、将来的にオンラインで実施することを考慮しつつ、自助プログラムを紙媒体で実施し、効果測定の一部をオンラインで行うこととした。また、そもそもインターネット上で提供される自助プログラムが対面式援助への援助要請行動を促進するのとも合わせて検討した。

(1) インターネット上で提供されたセルフ・ヘルプ (自助) プログラムが専門機関への援助要請行動を促進するのかを明らかにするため、RCT のデザインを用いた自助プログラム研究のレビューを行った。うつや不安といった心理的不調に関する援助要請行動・意図・態度の各変数について、自助プログラムによりどの程度の変化がみられたかを各研究の結果から検討した。

(2)・(3) うつや不安といった種々の心理的不健康につながる反復的否定的思考 (repetitive negative thought; RNT) に着目し、自助の考え方に基づく心理教育によってストレス状況に積極的に対処する力を身につけ、種々の心理的不健康を予防していくアプローチに着目した。RNT をターゲットとしてうつ・不安に対する有効性が示された反すうに焦点化した認知行動療法に注目し、RFCBT 開発者のエド・ワトキンス教授の協力のもとでパンフレット形式の自助プログラムを開発した。高い RNT 傾向にある者に対して RFCBT 自助プログラムを提供し、我が国の大学生における RNT 傾向の自助技法として RFCBT が有効であるかを予備的に検討した (2)。また、RFCBT をパンフレット形式の自助プログラムとして配布し、効果測定の一部をインターネット上で行うという方法が積極的な問題対処能力の獲得とその測定に役立つかという実行可能性 (feasibility) を検討することを第二の目的とし、プログラム完遂者を対象としたインタビュー調査を行うことで感想や良かった点・改善すべき点を検討した (3)。

4. 研究成果

(1) インターネット自助プログラムを用いたRCTとして、6つの研究が抽出された。それぞれの結果は一貫しなかったが、援助要請に関連する変数の有意な改善を報告した研究が複数認められ、実際の援助要請行動を促進した研究もみられたことから、インターネットが専門機関への援助要請を促進する可能性が示された。研究の数が少ないことに加え、効果的な自助プログラムの内容・形式・期間の検討、長期的な効果の検討などの課題があり、さらなる研究の蓄積が必要と考えられた。以上の内容を、研究論文として発表した(雑誌論文)。

(2) 2018年5月時点でフォローアップ調査を継続実施中であり、最終的な結果が得られた後に学会発表または論文発表を行う予定である。最終のフォローアップ調査を2018年6~7月に行う予定だが、プログラムを完遂しフォローアップ調査にも回答中の5名の経過の分析からは、反すう傾向および抑うつ傾向について、プログラムの参加による低減効果と、その効果が6カ月後まで概ね維持されていることが示されている(図1・2)。不安傾向については、人により変動が大きいが、6カ月後時点で概ね低い水準にあることが示されている(図3)。心配傾向に関しては、人によって異なるが、プログラムの参加による顕著な差異は認められない(図4)。

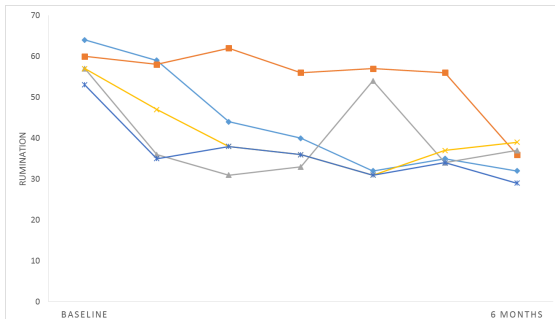


図1. プログラム完遂者5名における反すう傾向得点の変化。左端がベースライン(プログラム参加前) 右端がプログラム参加6カ月後。

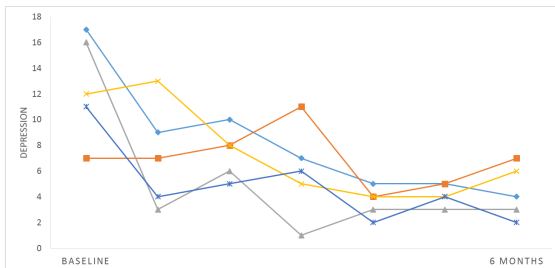


図2. プログラム完遂者5名における抑うつ傾向得点の変化。左端がベースライン(プログラム参加前) 右端がプログラム参加6カ月後。

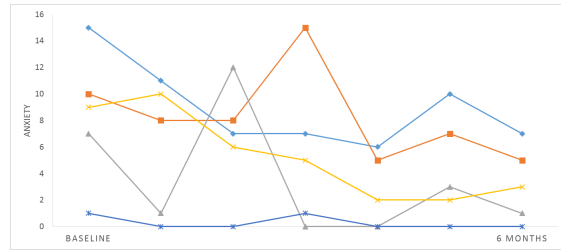


図3. プログラム完遂者5名における不安傾向得点の変化。左端がベースライン(プログラム参加前) 右端がプログラム参加6カ月後。

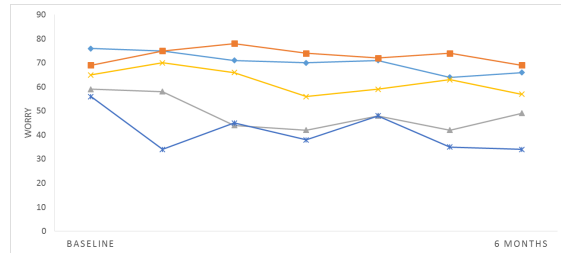


図4. プログラム完遂者5名における心配傾向得点の変化。左端がベースライン(プログラム参加前) 右端がプログラム参加6カ月後。

(3) プログラムを完遂した6名を対象としたインタビュー調査を行い、得られた言語データをKJ法を援用して分析した結果、自助プログラムの効果は『対処方法を学ぶこと』と『自己分析』という二つに大別された。プログラムおよび効果測定について概ね肯定的な意見が得られたが、プログラムの内容に対してどこかで聞いたことがあると感じたり、反対に馴染みがなくとっつきにくいと感じられたりした時に、あまり役立てられないことが示唆された。また、思い出したくないことに直面させられる感じや、反すうが否定的なものであるというメッセージを感じるがあったことも示された。以上の内容を、研究論文として発表した(雑誌論文)。

5. 主な発表論文等

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

〔雑誌論文〕(計2件)

梅垣佑介、松岡祐里、岩垣千早、樋口綾香、反すうに焦点を当てた認知行動療法を用いた自助プログラム参加者の体験の検討、奈良女子大学心理臨床研究、査読なし、5、2018、43-51

梅垣佑介、インターネットは専門機関への援助要請行動を促進するか—ランダム化比較試験を用いた介入研究のレビュー—、奈良女子大学心理臨床研究、査読なし、3、2016、33-40

〔学会発表〕(計0件)

〔図書〕(計0件)

〔産業財産権〕

○出願状況(計0件)

名称：
発明者：
権利者：
種類：
番号：
出願年月日：
国内外の別：

○取得状況(計0件)

名称：
発明者：
権利者：
種類：
番号：
取得年月日：
国内外の別：

〔その他〕
ホームページ等

6. 研究組織

(1) 研究代表者

梅垣 佑介 (UMEGAKI, Yusuke)
奈良女子大学・研究院生活環境科学系・講師
研究者番号：00736902

(2) 研究分担者

()

研究者番号：

(3) 連携研究者

()

研究者番号：

(4) 研究協力者

()