

令和 2 年 6 月 21 日現在

機関番号：34504

研究種目：若手研究(B)

研究期間：2016～2019

課題番号：16K17346

研究課題名(和文) 青年期閾値下うつ病に対する認知行動療法とマインドフルネス介入の無作為化比較試験

研究課題名(英文) Randomized Controlled Trial of Cognitive-Behavioral Therapy and Mindfulness-Based Intervention for Subthreshold Depression in Adolescents

研究代表者

佐藤 寛 (SATO, Hiroshi)

関西学院大学・文学部・教授

研究者番号：50581170

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,400,000円

研究成果の概要(和文)：閾値下うつ病とは、うつ病の診断は満たさないが臨床的に重大な抑うつ症状を示す状態である。本研究では閾値下うつ病の基準を満たす大学生を対象に、従来型の認知行動療法とマインドフルネス介入の効果を比較する無作為化比較試験を行った。その結果、主要効果指標である抑うつ症状については、従来型の認知行動療法の方がマインドフルネス介入よりも抑うつ症状の改善効果が高いことが示された。一方で、副次的効果指標であるマインドフルネス、脱中心化、反すう、ネガティブ自動思考、ポジティブ自動思考、特性不安に対する効果の差はほとんど認められなかった。

研究成果の学術的意義や社会的意義

閾値下うつ病は、うつ病には及ばないものの深刻な精神健康上の問題を引き起こすことが指摘されている。閾値下うつ病に対する従来型の認知行動療法とマインドフルネス介入の効果を無作為化比較試験によって直接的に比較した研究はこれまで報告されていなかった。本研究において用いられた認知行動療法とマインドフルネス介入のプログラムは、うつ病の診断に至らない閾値下うつ病への対応に追われている精神保健機関や心理相談機関に向けた標準的な心理療法の指針となる。

研究成果の概要(英文)：Subthreshold depression is a condition in which a person does not meet the diagnosis of depression but shows clinically significant depressive symptoms. A randomized controlled trial comparing the efficacy of traditional cognitive-behavioral therapy and mindfulness-based intervention was conducted in college students with subthreshold depression. Results showed that for the primary outcome measure of depressive symptoms, traditional cognitive-behavioral therapy was more effective than mindfulness-based intervention in decreasing depressive symptoms. On the other hand, the secondary outcome measures of mindfulness, decentering, rumination, negative/positive automatic thoughts, and trait anxiety showed little difference between treatment conditions.

研究分野：臨床心理学

キーワード：閾値下うつ病 認知行動療法 マインドフルネス 無作為化比較試験

様式 C - 19、F - 19 - 1、Z - 19 (共通)

1. 研究開始当初の背景

閾値下うつ病 (subthreshold depression) とはうつ病の診断は満たさないが臨床的に重大な抑うつ症状を示す状態であるとされ、うつ病には及ばないものの深刻な精神健康上の問題を引き起こす (Cuijpers, 2004)。たとえば、閾値下うつ病の人が精神保健機関を利用する頻度はうつ病患者とほぼ同程度であり (Ayuso-Mateos et al., 2010)、死亡率にも差はみられない (Cuijpers et al., 2013)。一方で、わが国における閾値下うつ病の 12 ヶ月有病率は 20.7%とされ、うつ病の 7 倍を超えることが明らかにされている (Tomoda et al., 2000)。

うつ病に対する心理療法としては認知行動療法のエビデンスが確立されており、メタアナリシスにおいて有効性が認められている (佐藤・丹野, 2012; Wampold et al., 2002)。認知行動療法は閾値下うつ病に対しても有効である。研究代表者らは閾値下うつ病に対する認知行動療法プログラムを開発し、無作為化比較試験において有効性を確認した (Sato et al., 2015)。研究代表者らが用いたプログラムは、認知再構成法や社会的スキル訓練を中心とする従来型の認知行動療法の技法を応用したものであった。

一方、うつ病に対する新たな認知行動療法の技法として、マインドフルネス介入 (Mindfulness Based Intervention: MBI) が注目されている。Strauss et al. (2014) のメタアナリシスによれば、マインドフルネス介入はうつ病に対して十分な効果を持つ。加えて、マインドフルネス介入は他の精神疾患に伴う閾値下うつ病や (Guillermo et al., 2014)、うつ病の診断を満たさない一般対象者の抑うつ症状低減に有効である (勝倉ら, 2009)。

2. 研究の目的

本研究では、閾値下うつ病に対する従来型の認知行動療法と、新世代の認知行動療法であるマインドフルネス介入の有効性を直接的に比較した無作為化比較試験を実施することを目的とする。加えて、それぞれの技法の作用機序を明らかにする媒介要因分析 (mediator analysis) を実施することによって、これらの技法の作用機序の共通性と特異性を明らかにする。

3. 研究の方法

(1) 研究参加者

閾値下うつ病の基準を満たす大学生 33 名 (平均年齢 19.06 歳, 標準偏差 1.27 歳) を対象とした。参加者の適格基準は 18 歳以上 24 歳以下の大学生であること、CES-D の得点がカットオフ値である 16 点以上であることとした。なお、精神疾患簡易構造化面接法 (MINI: 大坪ら, 2003) によって大うつ病性障害、双極性障害、パニック障害、重度の自殺リスクがあると判定された者は除外された。参加者の募集は研究代表者の所属機関の研究参加者募集システムを通じて行われた。参加申し込みがあった者に対して構造化面接と質問紙法によるスクリーニングが実施され、基準を満たす者が参加者として包含された。

(2) 研究デザイン

本研究は認知行動療法とマインドフルネス介入の並行群間比較であった。参加者は従来型の認知行動療法を実施する条件 (Cognitive-Behavioral Therapy: CBT 条件)、マインドフルネス介入を実施する条件 (Mindfulness-Based Intervention: MBI 条件) のいずれかにランダムに割りつけられた。ランダム化は個人単位で行われ、置換ブロック法 (ブロックサイズ 2) を用いた。CBT 条件には 14 名、MBI 条件には 19 名が割り付けられた。

(3) 介入プログラム

CBT 条件と MBI 条件の対象者には、各条件に対応した集団形式 (2 ~ 8 名) の介入を実施した。介入はいずれも 90 分×5 セッションから構成された。

(4) 効果指標

主要効果指標は抑うつ症状の質問紙である Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D: Radloff, 1977) とした。副次的な効果指標として、マインドフルネスの質問紙である Five Facets of Mindfulness Questionnaire (FFMQ: Baer et al., 2006)、脱中心化の質問紙である Experience Questionnaire (EQ: Fresco et al., 2007) の脱中心化、考え込み型反応スタイルの質問紙である Ruminative Response Scale (RRS: Treynor et al., 2003)、自動思考の質問紙である Automatic Thought Questionnaire-Revised (ATQ-R: Kendall et al., 1989)、不安の質問紙である State-Trait Anxiety Inventory の特性不安 (STAI: Spielberger et al., 1970) を用いた。

(5) 分析方法

効果指標は介入前、介入後の 2 時点で測定された。条件 (CBT 条件・MBI 条件) × 時期 (介入前・介入後) の混合モデルによる反復測定分散分析を実施した。

4. 研究成果

(1) 主要効果指標 (抑うつ症状)

CES-D 得点について条件×時期の交互作用が有意であり、CBT 条件が MBI 条件に比べてよ

り抑うつ症状の改善が認められた ($F(1, 31) = 4.23, p = .048$)。条件の主効果は有意ではなく ($F(1, 31) = 0.33, p = .057$)、時期の主効果は有意であった ($F(1, 31) = 8.21, p = .007$)。

(2) 副次的効果指標

マインドフルネス

有意な交互作用と主効果は認められず、CBT 条件と MBI 条件のいずれにおいても特性不安の改善効果は認められなかった。

なお、FFMQ の各下位尺度についても分析を行ったところ、「観察」は条件×時期の交互作用および条件の主効果は有意ではなく、時期の主効果が有意傾向であった ($F(1, 31) = 3.42, p = .074$)。「無反応」では有意な交互作用と主効果は得られなかった。「気づき」では条件×時期の交互作用が有意傾向であり ($F(1, 31) = 4.13, p = .051$)、条件の主効果 ($F(1, 31) = 4.13, p = .051$) および時期の主効果 ($F(1, 31) = 2.97, p = .095$) も有意傾向であった。「記述」では交互作用および条件の主効果は有意ではなく、時期の主効果が有意であった ($F(1, 31) = 6.27, p = .018$)。「無評価」では交互作用と主効果はすべて有意でなかった。以上のように、「無反応」と「無評価」ではいずれの条件においても効果が認められず、条件による差も認められなかった。「観察」はいずれの条件においても介入後にやや改善が認められたが、条件によって効果に差は認められなかった。「記述」もいずれの条件においても介入後にやや改善が認められたが、条件によって効果に差は認められなかった。一方で、「気づき」では MBI 条件と比較して CBT 条件では介入後に得点が低減していることが示された。

脱中心化

条件×時期の交互作用は有意ではなく、時期の主効果が有意傾向であった ($F(1, 31) = 3.87, p = .058$)。すなわち、いずれの条件においても脱中心化に改善が認められたが、この効果に条件間の差は認められなかった。

反すう

有意な交互作用と主効果は認められなかった。また、RRS の各下位尺度についても分析を行ったところ、交互作用と主効果はすべて有意ではなかった。

自動思考

「ネガティブ自動思考」の下位尺度において交互作用と条件の主効果は有意ではなく、時期の主効果が有意傾向であった ($F(1, 31) = 4.09, p = .052$)。また、「ポジティブ自動思考」の下位尺度では交互作用と主効果がすべて有意ではなかった。すなわち、ネガティブな自動思考ではいずれの条件においても改善効果が示されたが、条件間の効果の差は認められなかった。一方、ポジティブな自動思考ではいずれの条件においても改善効果は認められなかった。

特性不安

有意な交互作用と主効果は認められず、CBT 条件と MBI 条件のいずれにおいても特性不安の改善効果は認められなかった。

(3) まとめ

本研究の結果、主要効果指標である抑うつ症状については、従来型の認知行動療法の方がマインドフルネス介入よりも抑うつ症状の改善効果が高いことが示された。一方で、副次的効果指標であるマインドフルネス、脱中心化、反すう、ネガティブ自動思考、ポジティブ自動思考、特性不安に対する効果の差はほとんど認められなかった。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計1件（うち査読付論文 1件/うち国際共著 1件/うちオープンアクセス 0件）

1. 著者名 Hall Gordon C. Nagayama, Kim-Mozeleski Jin E., Zane Nolan W., Sato Hiroshi, Huang Ellen R., Tuan Mia, Ibaraki Alicia Y.	4. 巻 10
2. 論文標題 Cultural adaptations of psychotherapy: Therapists' applications of conceptual models with Asians and Asian Americans.	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 Asian American Journal of Psychology	6. 最初と最後の頁 68 ~ 78
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.1037/aap0000122	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 該当する

〔学会発表〕 計12件（うち招待講演 1件/うち国際学会 5件）

1. 発表者名 Takebe, M. & Sato, H.
2. 発表標題 A brief mindfulness training for anger rumination: A pilot intervention
3. 学会等名 The 51st Association for Behavioral and Cognitive Therapy Annual Convention (国際学会)
4. 発表年 2017年

1. 発表者名 Takebe, M., Takahashi, F., & Sato, H.
2. 発表標題 Effects of anger rumination and cognitive reappraisal on anger-in: A pilot experimental study
3. 学会等名 8th World Congress of Behavioural and Cognitive Therapies (国際学会)
4. 発表年 2016年

1. 発表者名 Takebe, M. & Sato, H.
2. 発表標題 Trajectories of mindfulness and anger rumination
3. 学会等名 The 50th Association for Behavioral and Cognitive Therapy Annual Convention (国際学会)
4. 発表年 2016年

1. 発表者名 Sato, H.
2. 発表標題 Depression prevention in Japanese college students
3. 学会等名 The 31st International Congress of Psychology (招待講演) (国際学会)
4. 発表年 2016年

1. 発表者名 佐藤 寛
2. 発表標題 認知行動療法の立場から シンポジウム「臨床心理的支援の効果研究をめぐって」にて
3. 学会等名 日本心理臨床学会第35回秋季大会
4. 発表年 2016年

1. 発表者名 佐藤 寛
2. 発表標題 『行動療法研究』の査読対策 シンポジウム「あなたのアイデアが文章になり“行動療法研究”に載るためのコツ」にて
3. 学会等名 日本認知・行動療法学会第42回大会
4. 発表年 2016年

1. 発表者名 佐藤 寛
2. 発表標題 学術出版倫理の指針 シンポジウム「健康心理学会における利益相反と出版倫理：学会会員間の考え方の共有を目指して」にて
3. 学会等名 日本健康心理学会第29回大会
4. 発表年 2016年

1. 発表者名 佐藤 寛
2. 発表標題 子どもへの認知行動療法と公認心理師 シンポジウム「認知行動療法が開く新しい公認心理師の世界：これまでの資格と国家資格はどこがどう違うのか」にて
3. 学会等名 第16回日本認知療法学会
4. 発表年 2016年

1. 発表者名 高階 光梨・佐藤 寛
2. 発表標題 CES-Dによるうつ病の判別精度
3. 学会等名 第2回日本心身医学関連学会合同集会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 高階 光梨・樋口 綾香・水崎 優希・山口 有貴子・金山 裕望・上田 紗津貴・栗林 千聡・武部 匡也・佐藤 寛
2. 発表標題 うつ病リスクの高い大学生の抑うつ症状に対する集団認知行動療法と集団マインドフルネス介入の無作為化比較試験(Ⅰ)
3. 学会等名 日本心理学会第84回大会
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 高階 光梨・樋口 綾香・水崎 優希・山口 有貴子・金山 裕望・上田 紗津貴・栗林 千聡・武部 匡也・佐藤 寛
2. 発表標題 うつ病リスクの高い大学生の抑うつ症状に対する集団認知行動療法と集団マインドフルネス介入の無作為化比較試験
3. 学会等名 日本認知・行動療法学会第46回大会
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 Takashina, H., Higuchi, A., Mizusaki, Y., Yamaguchi, Y., Kaneyama, Y., Ueda, S., Kuribayashi, C., Takebe, M., & Sato, H.
2. 発表標題 A Randomized Controlled Trial of Cognitive Behavioral Therapy vs a Mindfulness-Based Intervention to Reduce Depressive Symptoms in University Students: Targeted Group Interventions
3. 学会等名 50th Congress of the European Association for Behavioral and Cognitive Therapies (国際学会)
4. 発表年 2020年

〔図書〕 計9件

1. 著者名 スーザン C. ウィストン、石川信一、佐藤寛、高橋史	4. 発行年 2018年
2. 出版社 金子書房	5. 総ページ数 496
3. 書名 カウンセリングにおけるアセスメントの原理と適用 [第4版]	

1. 著者名 米山 直樹、佐藤 寛	4. 発行年 2019年
2. 出版社 北大路書房	5. 総ページ数 272
3. 書名 なるほど！心理学面接法	

1. 著者名 三浦 麻子、佐藤 寛	4. 発行年 2018年
2. 出版社 北大路書房	5. 総ページ数 232
3. 書名 なるほど！心理学観察法	

1. 著者名 藤田哲也 (監修) 串崎真志 (編) 佐藤 寛他 (著)	4. 発行年 2016年
2. 出版社 ミネルヴァ書房	5. 総ページ数 264 (担当pp.33 - 48)
3. 書名 絶対役立つ臨床心理学：カウンセラーを目指さないあなたにも	

1. 著者名 大竹恵子 (編) 佐藤 寛他 (著)	4. 発行年 2016年
2. 出版社 ナカニシヤ出版	5. 総ページ数 278 (担当pp.77 - 93)
3. 書名 保健と健康の心理学：ポジティブ・ヘルスの実現	

1. 著者名 J. M. Rey (Ed.) 佐藤 寛他 (監訳)	4. 発行年 2016年
2. 出版社 International Association for Child and Adolescent Psychiatry and Allied Professions	5. 総ページ数 41
3. 書名 気分障害：児童と青年のうつ病	

1. 著者名 日本認知・行動療法学会 (編)	4. 発行年 2019年
2. 出版社 丸善出版	5. 総ページ数 828
3. 書名 認知行動療法事典	

1. 著者名 日本健康心理学会（編）	4. 発行年 2019年
2. 出版社 丸善出版	5. 総ページ数 746
3. 書名 健康心理学事典	

1. 著者名 三浦麻子（編）	4. 発行年 2020年
2. 出版社 NHK出版	5. 総ページ数 244
3. 書名 心理学研究法	

〔産業財産権〕

〔その他〕

-

6. 研究組織

	氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
--	---------------------------	-----------------------	----