

令和 3 年 6 月 28 日現在

機関番号：31304

研究種目：若手研究(B)

研究期間：2017～2020

課題番号：17K13945

研究課題名（和文）遠隔心理療法の効果測定と家族介護者のうつ病予防プログラムの開発

研究課題名（英文）Measuring the effectiveness of telepsychotherapy and developing a depression prevention program for family caregivers

研究代表者

平泉 拓 (Hiraizumi, Taku)

東北福祉大学・総合福祉学部・助教

研究者番号：00760828

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 1,600,000円

研究成果の概要（和文）：Telepsychology（遠隔心理学、遠隔心理支援）は、情報通信技術を用いて心理支援サービスを提供することを指す。その一つに、ビデオ会議ツール等を用いたTelepsychotherapy（遠隔心理療法）がある。これらのサービスが受容されるには、各種ガイドラインに基づくだけでなく、使いやすく有用であることが必須であり、そのためにはプログラムの効果と改善が必須である。本研究では、職業的ケア者及び家族介護者を対象として、精神的健康の保持増進を目的とした遠隔心理支援プログラムを検討し、遠隔心理療法のプロトタイプを開発した。

研究成果の学術的意義や社会的意義

これまでの系統的レビューは、利益がない又は、害を受ける患者群を特定した研究はないこと及び、テレメンタルヘルスの有効性を実証している。グッドプラクティスの蓄積が期待される研究動向の中で、本研究では、福祉分野（高齢者福祉、障害福祉）において遠隔心理療法のプログラムを開発した。得られた知見は、臨床心理技術者等に対して情報提供が可能な水準であり、国民の心の健康の保持増進に寄与する可能性を含む。

研究成果の概要（英文）：Telepsychology is defined, as the provision of psychological services using telecommunication technologies. One of them is Telepsychotherapy using a video conferencing tool or the like. In order for this service to be accepted, it is essential that it is easy to use and useful as well as based on various guidelines, and for that purpose, the effectiveness and improvement of the program are essential. In this study, we examined a remote psychological support program aimed at maintaining and improving mental health for occupational caregivers and family caregivers, and developed a prototype of remote psychotherapy.

研究分野：遠隔心理学

キーワード：遠隔心理学 遠隔心理支援 遠隔心理療法 eメンタルヘルス プログラム開発

## 様式 C - 19、F - 19 - 1、Z - 19 (共通)

### 1. 研究開始当初の背景

- (1) Telepsychology (遠隔心理学、遠隔心理支援)の背景は次の通りである。1990年代の遠隔医療の発展、遠隔精神医学の実践報告が増加した。2000年代初頭にかけて米国で行政が遠隔医療を取り入れ、2000年代に遠隔精神医学と遠隔心理学研究と社会実装が行われた。2010年代には系統的レビューやメタ分析が増え、各種ガイドラインが整備されるに至った。
- (2) Telepsychotherapy (遠隔心理療法)に関する先行研究は、利益がない又は、害を受ける患者群を特定した研究はないこと、系統レビューはテレメンタルヘルスの有効性を実証している。したがって、今後はグッドプラクティスを蓄積し、遠隔心理支援の社会実装を適切に進めるための実践的な研究が求められていた。

### 2. 研究の目的

- (1) 遠隔心理療法がクライアントや援助機関に受容されるには、各種ガイドラインに基づくだけでなく、使いやすく有用であることが必須であり、そのためにはプログラムの検討と改善が必須である。本研究では、職業的ケア者及び家族介護者を対象として、精神的健康の保持増進を目的とした遠隔心理支援のプログラムを検討し、そのプロトタイプを開発した。

### 3. 研究の方法

- (1) 遠隔心理支援のフレームワークの構築。遠隔心理支援は、ビデオ会議ツール等を用いる遠隔心理療法・遠隔コンサルテーションなどの同期型、ウェブシステムを用いる心理教育や心理検査などの非同期型がある。一般的に心理支援の現場では、遠隔心理支援を提供できるプロバイダー(心理師)の人的・時間的な資源が限られており、他方で、ユーザー(利用者や家族等)のニーズは多様で大きい。そこで、ニーズとサービス提供を最適化することを旨として、同期型と非同期型のサービスを組み合わせ、より統合的で一体的なプログラムを構築することを方針とした。本研究では、認知症等を居宅で介護する家族介護者、職業的ケアに従事する人々を対象として選定し、遠隔心理支援のトライアルケースを試行し、省察的な実践を重ね、同期型と非同期型の遠隔心理支援を一体的に提供する概念枠組みを構築した(「遠隔心理支援の3段階モデル」)。
- (2) ステップ毎のプログラム構築。遠隔心理支援の3段階モデルの第1ステップは、健康な人々を含む、全ての人々がアクセス可能で、基礎的なセルフケアの方法をオンラインで学習できる、心理教育のコンテンツ提供である(非同期型、「eラーニング型の心理教育」)。第2ステップは、要心理支援者の関係者を対象とした、eラーニングの学習支援を含む、要心理支援者の支援力の向上を目的としたコンサルテーションの提供である(同期型、「遠隔コンサルテーション」)。第3ステップは、要心理支援者及び関係者に対する、心の健康の保持・増進を目的とした遠隔心理療法の提供である(同期型、「遠隔心理療法」)。それぞれのステップで、トライアルケースの運用、定性的・定量的な調査を行い、プログラムを改良した。
- (3) プログラムの効果測定及び統合。第1ステップ「eラーニング型の心理教育」のプログラムに関しては、セルフケアツールを開発し、運用を行なった。また、効果測定として、20歳以上の成人100名を研究協力者とした定量調査を行なった。調査には、心身(眼球疲労含む)の疾患等がない者、通信料の制限がない自宅のWiFi環境で動画を視聴できる男女のみ調査に参加した。調査期間は、10週間であった。調査協力者は、質問紙に回答し(Time1)、5週間後に再び同様の質問紙に回答する(Time2)。その後、5週間かけて心理教育の動画を視聴した後(全23種、1種あたり約10分、計約230分)再度、同様の質問紙に回答した(Time3)。第2ステップ「遠隔コンサルテーション」は、職業的ケア者を対象とした遠隔コンサルティングのプログラムを3か所(障害福祉関連事業、高齢者介護関連事業、研究者独自の事業)と協働して構築し、研究期間内に計480ケース(2018・2019年度:288ケース、2020年度:192ケース)を試行した。第3ステップ「遠隔心理療法」は、研究期間内に3か所(障害福祉関連事業、高齢者介護関連事業、研究者独自の事業)計13名(計28セッション:平均2.15セッション)を対象としたでトライアルケースを行なった。また、セッションのプロセスを測定する目的で、個人のダイアログ(対話)に対する姿勢を測定する尺度を開発する必要があると判断し、個人のダイアログに対する姿勢を測定するダイアログスケールの開発に着手した。

### 4. 研究成果

- (1) 遠隔心理支援の3段階モデルは、それぞれのステップでトライアルを終えた段階である。今後はプログラム全体の統合と効果測定が課題となる。それぞれのステップでの定性的・定量的な解析を進め、研究成果の投稿に向けた準備を進めている。現時点での、部分的な研究成果は次の通りである。
- (2) 第1ステップ「eラーニング型の心理教育」では、精神的健康、自己効力感、解決構築力及び、個人のダイアログに対する肯定的な姿勢が向上するという根拠を得た。eラーニング

型の心理教育に関する部分的な研究成果は、平泉（2019）と高木・平泉・坂本他（2020）にて報告した。

- (3) 第2ステップ「遠隔コンサルテーション」では、利用者や家族への対応に関する相談：事例の見立てと対応方針、心身の不調による通所困難な事例への対応、医療的ケアが優先される事例における機関間連携の進め方、職業的ケア者自身に関する相談：職場適応、キャリア相談、部下・上司とのコミュニケーション、事業所単位のコンサルテーション：組織的な対応が必要な困難事例、自傷他害及び法に抵触するリスクのある事例に対する危機介入であった。得られた結果から、遠隔コンサルテーションのTipsを示した。部分的な研究成果は、Hiraizumi(2018)、平泉（2019）、平泉・高木（2020）にて報告した。
- (4) 第3ステップ「遠隔心理療法」では、家族を対象とした遠隔心理療法の適用事例をHiraizumi(2018)にて報告した。また、遠隔心理療法では非言語情報が対面心理療法より欠落するためラポール形成がやや劣るという知見があり、また、セラピストのプレゼンスを發揮することとクライアントのプレゼンスを發揮することが重要であるとの知見を踏まえて、セラピストとクライアントのdialogue practice（対話的实践）に焦点を当てた。これらを測定する尺度が存在しないことから、プロセスの測定では尺度開発を優先し、ダイアログ尺度の作成と信頼性・妥当性の検討を進めた。調査協力者は、成人418名（男性238名、女性180名、M=41.65歳（SD=9.675））であり、「対話性」、「不確かさの許容」、「多声性の尊重」の3因子から構成されるダイアログ尺度の信頼性と妥当性を確認した。部分的な研究成果は、平泉・高木・坂本他（2020）にて報告した。
- (5) 以上の(1)から(4)の知見を元に、包括的な遠隔心理支援プログラムのプロトタイプを開発した。Covid-19の拡大の影響を受けて、遠隔心理支援に対する専門家のニーズが高まり、2020年度は研究成果の一部を専門家向けの研修で公表する機会に多数恵まれた。2021年度現在も研修のニーズは高く、横ばいである。これらの研修では、遠隔心理支援の実践のためのガイドラインや倫理に関する情報提供、遠隔コミュニケーションのTipsの共有、遠隔心理支援の安心・安全な実装のためのコンサルテーションなどが期待されている。本研究は、科学的な研究成果の他に、Covid-19拡大以降の専門職のニーズに応えることを可能にした社会的意義を有したことを付記する。

## 5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計7件（うち査読付論文 1件/うち国際共著 0件/うちオープンアクセス 1件）

1. 著者名 平泉 拓・高木 源・坂本一真・二本松直・石飛 綾那	4. 巻 21(9)
2. 論文標題 就労移行支援におけるeメンタルヘルスサービス『セルフコーチング』の開発	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 地域ケアリング	6. 最初と最後の頁 46-51
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 無
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 -
1. 著者名 平泉 拓	4. 巻 21(3)
2. 論文標題 遠隔心理療法と家族介護者の支援プログラムの検討	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 地域ケアリング	6. 最初と最後の頁 70-73
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 無
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 -
1. 著者名 平泉 拓・高木 源	4. 巻 505
2. 論文標題 公衆衛生のための遠隔心理学	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 公衆衛生情報みやぎ	6. 最初と最後の頁 1-7
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 -
1. 著者名 Nihonmatsu, N., Hiraizumi, T., Takagi, G., Sakamoto, K. & Ishitobi, A.	4. 巻 10(2)
2. 論文標題 Brief Coaching in Employment Transition Support.	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 International Journal of Brief Therapy and Family Science	6. 最初と最後の頁 14-21
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.35783/ijbf.10.2_14	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 -

1. 著者名 高木 源・平泉 拓・二本松 直人・坂本 一真・石飛 綾那・桃生 篤・芦原 和香子	4. 巻 297
2. 論文標題 メンタルヘルスケアサーピス 『セルフコーチング』の運用結果と今後の課題	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 地域ケアリング	6. 最初と最後の頁 55-57
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 無
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 -

1. 著者名 平泉 拓	4. 巻 805
2. 論文標題 遠隔スクールカウンセリングへの期待と課題 (特集 コロナ下におけるオンライン教育の可能性)	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 教育と医学	6. 最初と最後の頁 2-9
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 無
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 -

1. 著者名 平泉 拓	4. 巻 675
2. 論文標題 論説 遠隔心理学と遠隔精神医学の一動向	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 平泉 拓	6. 最初と最後の頁 4-8
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 無
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 -

〔学会発表〕 計6件 (うち招待講演 1件 / うち国際学会 0件)

1. 発表者名 平泉 拓・高木 源・坂本一真・二本松直人・椎野 睦
2. 発表標題 eMental healthの可能性と課題：テクノロジーを活用した臨床と研究
3. 学会等名 日本家族心理学会第36回大会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 平泉 拓
2. 発表標題 家族介護者の幸せ：要介護者、副介護者との関係性（大会準備委員会企画シンポジウム 「『幸せ』のシステム論：関係性から紡ぐ幸福の物語」 話題提供）
3. 学会等名 東北心理学会第72回大会（招待講演）
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 平泉 拓
2. 発表標題 遠隔心理療法の課題と展望（ ）：家族支援への応用可能性
3. 学会等名 日本家族心理学会第34回大会
4. 発表年 2017年

1. 発表者名 平泉 拓
2. 発表標題 遠隔心理療法の課題と展望（ ）：キャリア相談に関する2事例
3. 学会等名 日本ブリーフセラピー協会第9回学会議
4. 発表年 2017年

1. 発表者名 平泉拓・高木源・坂本一真・二本松直人
2. 発表標題 ダイアログ尺度の作成と信頼性・妥当性の検討
3. 学会等名 日本ブリーフセラピー協会第12回学会議
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 平泉 拓
2. 発表標題 企業におけるオンラインブリーフコンサルティング（自主企画シンポジウム「産業界が待ってるぞ！ブリーフが分かるキャリア支援者」内）話題提供
3. 学会等名 日本ブリーフセラピー協会第12回学術会議
4. 発表年 2020年

〔図書〕 計3件

1. 著者名 小松 紘, 木村 進, 渡部純夫, 皆川州正 (編著) 平泉 拓 (分担執筆)	4. 発行年 2019年
2. 出版社 八千代出版	5. 総ページ数 360
3. 書名 現代と未来をつなぐ実践的見地からの心理学 (改訂版)	

1. 著者名 Hiraizumi T. (Edt. Niini H., Putkonen P., Hagino H.)	4. 発行年 2018年
2. 出版社 Laurea Publication	5. 総ページ数 215
3. 書名 New ways of promoting Mental Wellbeing and Cognitive Functions. (執筆題目: Videoconferencing Psychotherapy and Community Care in Japan.)	

1. 著者名 平泉 拓 (小松 紘, 木村 進, 渡部純夫, 皆川州正 (編著) )	4. 発行年 2019年
2. 出版社 八千代出版	5. 総ページ数 360
3. 書名 現代と未来をつなぐ実践的見地からの心理学 (改訂版) (執筆題目: 災害とコミュニティ支援)	

〔産業財産権〕

〔その他〕

WEB記事 note 遠隔心理療法（VCP）の実際 特集こころのディスタンス 金子書房  
<https://www.note.kanekoshobo.co.jp/n/n81626d6c4460>  
 WEB記事 note 遠隔心理学の歴史とCovid-19 特集こころのディスタンス 金子書房  
<https://www.note.kanekoshobo.co.jp/n/nb70df23666dd>  
 WEB記事 視点 COVID-19下の遠隔心理療法をどう実践するか 医学界新聞 医学書院  
[https://www.igaku-shoin.co.jp/paper/archive/y2020/PA03398\\_06](https://www.igaku-shoin.co.jp/paper/archive/y2020/PA03398_06)

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
--	---------------------------	-----------------------	----

7. 科研費を使用して開催した国際研究集会

〔国際研究集会〕 計0件

8. 本研究に関連して実施した国際共同研究の実施状況

共同研究相手国	相手方研究機関
---------	---------