

令和 5 年 6 月 13 日現在

機関番号：32653

研究種目：若手研究(B)

研究期間：2017～2022

課題番号：17K13948

研究課題名（和文）双極性障害を対象とした簡易版集団心理教育プログラムの効果検討

研究課題名（英文）Investigation of the Effectiveness of a Brief Group Psychoeducation Program for Bipolar Disorder

研究代表者

井上 敦子（INOUE, Atsuko）

東京女子医科大学・医学部・臨床心理士

研究者番号：90459660

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 1,700,000 円

研究成果の概要（和文）：双極性障害のための短期集団心理教育のシングルアーム研究を実施した。完遂率は89.1%であり、症状悪化による入院を指標とする再発回数はプログラム参加前後2年間の比較で有意に減少した。参加前後で躁および鬱の症状の悪化がないことが確認された。参加者の満足度も高く、参加後にはセルフエフィカシーが有意に向上した。これらの結果から、本プログラムは外来通院中の双極性障害患者に対して一定の再発予防効果を有することが示唆された。質的研究の結果からは、本プログラムは疾患のマネジメントに有益であるだけでなく、参加者が他者との出会いの中で自己に向き合い、病気との付き合い方を再構築する体験であることが明らかとなった。

研究成果の学術的意義や社会的意義

本研究は、双極性障害を対象とし、短期集団心理教育の再発予防効果を統計学的に検討した我が国最初の研究である。本結果により、我が国の外来通院中の双極性障害患者を対象とした、短期集団心理教育の安全性と有益性が示唆された。また質的研究の結果から、短期集団心理教育の参加者が経験する変化のプロセスが明らかとなった。このことから本結果は、我が国の双極性障害患者が選択できる治療の1つとしての集団心理教育の普及を進め、また集団心理教育の効果をより引き出す構成や運営の在り方を検討する一助となると考えられる。

研究成果の概要（英文）：A single-arm study of short-term group psychoeducation for bipolar disorder was conducted. The completion rate was 89.1%, and the number of relapses, as measured by hospitalization due to worsening symptoms, was significantly reduced in the 2 years before and after program participation. No worsening of manic or depressive symptoms was observed before or after participation. Participants were highly satisfied with the program, and self-efficacy improved significantly after participation. These results suggest that this program has a certain efficacy in preventing relapse in Japanese outpatients with bipolar disorder. The results of the qualitative study revealed that the program was not only beneficial for disease management, but was also an experience in which participants faced themselves and reconstructed the way they dealt with their illness in the encounter with others.

研究分野：臨床心理学

キーワード：心理教育 集団心理教育 双極性障害 再発予防 セルフエフィカシー

1. 研究開始当初の背景

双極性障害 (DSM-5: American Psychiatric Association, 2013)¹ は、気分の異常な高揚や過活動、睡眠欲求の減少といった症状が生じる躁状態/軽躁状態と、抑うつ気分や意欲の低下、否定的認知といった症状が生じるうつ状態とを繰り返す慢性疾患である。治療の中心は薬物療法だが、薬物療法を行っても2年以内に60%が再発し (Goodwin et al., 2007)²、再発を繰り返すたびにエピソードの間隔は短くなる (Angst & Sellaro, 2000)³。このため、いかに再発を防ぐかが患者の生活の質 (QOL) や社会的機能を維持する上で重要である。

欧米では、アドヒアランスを高め再発予防や疾患コントロールを達成することを目的として心理教育が発展してきた。心理教育とは、「精神障害やエイズなど受容しにくい問題を持つ人たちに対して (対象)、個別の療養生活に必要な知識や情報を心理面への十分な配慮をしながら伝え (方法1)、病気や障害の結果もたらされる諸問題・諸困難に対する対処や工夫をともに考えることによって (方法2)、主体的な療養生活を営めるよう援助する技法 (目的) (浦田ら, 2004)⁴ である。双極性障害に対しては、Perry ら (1999)⁵ の7~12回の個別心理教育や、Colom et al. (2003)⁶ の21セッションから成る集団心理教育プログラムが開発され、再発予防効果6.7と5年の維持効果が示されている (Colom & Vieta, 2009)⁷。

わが国においても従来、双極性障害のアドヒアランス不良と再発の問題が注目され、心理社会的介入が試みられてきた。例えば加藤ら (1995)⁸ は、寛解期にある患者を対象に心理教育や認知療法、セルフヘルプグループを組み合わせた集団療法の経験を報告し、長期的な効果の可能性について考察した。また齊藤ら (2014)⁹ は維持期の双極型障害患者に簡易な個人心理教育を実施し、患者の疾患理解が進み自己管理や社会適応が改善したことを報告した。しかしこれらはプログラムとして客観的な効果検討が為されておらず、個々の臨床場面における取り組みの報告が主であった。近年、わが国でも上記のColomらの心理教育プログラムの邦訳書籍が出版されたが (秋山・尾崎, 2012)¹⁰、このプログラムについてのわが国での効果検証は行われていない。その理由の1つは、プログラムが全21回のセッションを要し、長期にわたることであると考えられる。

これらを踏まえ、井上らは2014-2015年に秋山・尾崎 (2012)¹¹ を参考として全8回からなる独自の短縮版集団心理教育プログラム (以下短期集団心理教育プログラム) を開発した。予備研究の結果から、このプログラムに患者のニーズがあること、参加者の満足度が高いことが確認され、実臨床における実施を開始した。

なお、近年欧米では心理教育の効果を論じるに当たり、再発率や長期的予後というアウトカムだけでなく、患者本人の視点から心理教育という経験のもつ意味を明らかにすることが着目されている (Poole et al., 2015)¹²。こうした質的研究は患者の経験を理解し、プログラムの改善に生かすために有益であり、心理教育の臨床的有効性を高める上で重要な視点であると考えられるが、我が国において心理教育を経験した双極性障害患者を対象とした質的研究の取り組みは少ない。

2. 研究の目的

下記の2点を研究の目的とした。

- 1) 短期集団心理教育プログラムの再発予防効果をミラーイメージ試験により明らかにする。主要なアウトカムは、プログラムへの参加前と比較し参加後の再発回数が減少するか否かである。
- 2) 心理教育参加者の主観的経験と転帰との関連性を明らかにする。
プログラム終了後にインタビュー調査を行い、参加者の主観的体験の質的分析を通じて、心理教育が患者に与える影響や前向きな行動変容につながるプロセスを検討する。

3. 研究の方法

研究1 心理教育プログラム介入群 (単群) に対するミラースタディ

研究デザイン: 2年間のフォローアップを伴う単群によるミラーイメージ試験。プログラム参加前2年間と参加後2年間の主要評価項目を比較した。また、心理教育参加前、終了後、終了2年後を評価時点としてその他のアウトカム指標を評価した。

対象: 外来通院中の双極性障害患者のうち、過去2年間の治療歴が確認でき、躁、うついずれのエピソードの極期にもない20歳以上の者。参加時点において自傷他害の恐れがなく、研究参加への自由意志による文書同意が得られ、主治医から参加の許可を得ていることを条件とする。

目標症例数: 60例。サンプルサイズは先行研究を参考に、 α level を0.05、脱落率を10%、検出力を80%として算出した。

心理教育プログラムの内容: Colom & Vieta の心理教育プログラム (Colom and Vieta, 2006)¹³ を参考に作成した、全8セッション、各回100分となるように構成された短期心理教育プログラムを使用した。各セッションは原則2週間に1回のペースで行われ、4か月間で終了した。

心理教育はクローズドなグループ形式で行われた。10 年以上の心理教育および集団精神療法の経験を有する心理師 2 名と、精神科医 1~2 名がファシリテーターとして心理教育を運営した。1 クールの定員は先行研究に基づき 8~10 名とした。プログラムの終了後、2 か月に 1 回のペースで 2 年間のフォローアップ期間を設けた。

評価項目：双極性障害の症状悪化に伴う精神科への入院を再発と定義し、入院回数を主要評価項目とした。

副次項目として、参加者における入院者の割合、躁と鬱の症状評価（ヤング躁病評価尺度（YMRS）日本語版（稲田ら、2005）¹⁴、HAM-D 日本語版（中根・Williams, 2004）¹⁵、プログラムの満足度（日本語版 Client Satisfaction Questionnaire（立森・伊藤、1999）¹⁶、自分の病気と付き合いしていくセルフエフィカシー（オリジナル尺度）、QOL（SF36v2（福原・鈴鴨、2004）¹⁷、病気認知（日本語版病気認知質問紙（片山・小玉・長田、2009）¹⁸、社会生活状況等を評価した。

統計解析：SPSS version 28.0.1.0（142）（IBM Inc）を用いて行い、両側 P 値 0.05 未満を有意とした。

倫理的配慮：本研究は東京女子医科大学研究倫理委員会の承認を得て実施された。

研究 2 参加者へのインタビューによる質的調査研究

対象：課題 1 への参加者のうち、同意が得られた 20 名程度

方法：プログラムを完遂した参加者を対象にインタビューガイドに基づいたインタビュー調査を実施する。心理教育がどのような体験であったか、参加して自身にどのような変化が生じたか等について情報を収集し、データは M-GTA（木下、1999;2003）^{19,20} の手法を用いて分析した。

4．研究成果

研究 1

全 76 名から申し込みがあり、基準を満たした 55 名が心理教育に参加した。ドロップアウトは 5 名であり、最終的に 49 名が完遂した（完遂率 89.1%）。フォローアップ期間に 2 名が研究の同意を撤回したため、プログラムとフォローアップを完遂した 47 名（85.4%）を分析対象とした（男性:女性=17:30、双極 1 型障害:双極 2 型障害=15:32）。

心理教育参加前後の一人当たりの入院回数の平均は、参加前 2 年間で 0.74 ± 1.24 (SD) 回、参加後 2 年間で 0.23 ± 0.60 (SD) 回であり、有意に減少した ($t(46)=3.02$, $p=.001$, Cohen's $d=.441$, 95% 信頼区間: .139-.738)。この結果は、参加前 2 年間に入院があった者のみで比較した場合でも同様であった。2 年間の総入院回数も、参加前後で有意な減少を認めた。

躁および鬱の症状評価においては、心理教育参加前、参加後、終了 2 年後の時期の別による得点の有意差を認めなかった。セルフエフィカシーについては、参加前と参加後、終了 2 年後との間で $p<.001$ の有意差を認めた。心理教育終了時における CSQ-8J 得点は高い満足度の基準とされる 25 点を上回っていた。QOL および病気認知については分析に必要な十分なデータが得られなかった。

心理教育終了 2 年後に入院した者は 8 名であった。入院の有無別に各指標を検討したところ、入院しなかった 39 名と入院した 8 名との間で、性別、病型、就労や婚姻等の社会生活状況、罹病期間、躁症状得点、心理教育プログラムの欠席回数には有意差を認めなかった。一方、入院した 8 名は入院しなかった 39 名と比較して、有意に年齢が高く、心理教育参加前 2 年間の入院回数が多く、心理教育参加直後のセルフエフィカシー得点が低かった。また、心理教育参加前の HAMD 得点において両群間の分布に有意差を認めた（参加前 > 参加後）。

これらの結果から、本心理教育プログラムは外来通院中の双極性障害患者に対して一定の再発予防効果を有することが示唆された。プログラムの完遂率も 89.1% であり、おおむね海外の先行研究と同等の結果が得られた。2 年後の症状増悪は認めず、患者の満足度も非常に高かった。なお、分析対象人数は少ないものの、参加者のセルフエフィカシーの向上が再発予防効果に関連している可能性も示唆された。

本研究は単施設で限られた人数に対して行われた Single arm 研究であるという limitation はあるが、本プログラムは実臨床場面で患者が参加しやすく、安全で有用性の高いプログラムであると考えられる。今後は結果の普遍性を得るため、RCT による確認が必要である。

研究 2

心理教育プログラム修了後、2 年のフォローアップ期間を終了した 28 名を対象に研究への参加募集を行った。内 15 名から参加希望の返信があり、インタビューを行う予定であったが、新型コロナウイルス感染症の感染拡大および緊急事態宣言の影響により、インタビューの実施が困難となった。最終的に日程の再調整が可能であった 7 名のインタビューを実施できたため、このデータを分析対象とした。

修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチ（木下、1999;2003）^{19,20} を用いて分析を行った。その結果、短期集団心理教育プログラムに参加した参加者は、心理教育プログラムの中で、他患に出会いそのありように共感したり、同じ疾患であっても多様であることに気づかされたり、同病他患から刺激を受けたりする「他患と出会うことのメリット」と、リアルで双方向のや

り取りの中で正確な知識を習得し、建設的な話し合いが行われるといった「心理教育が持つメリット」を享受していた。その結果、自己を客観視することで自己理解を深め、ひいては自分の持つ力に気づいていく変化と、双極性障害と自分との関係性を再構築する中で、これは自分の病気であるとの認識を深めていく変化が生じていた。そうした中で新たな工夫を実践するといった行動変容が生じ、症状のセルフコントロールの上達や生活の安定といった良い変化を実感していくといった一連のプロセスが見出された。

これら 2 つの研究結果から、双極性障害に対する集団心理教育は、再発予防効果を持ち疾患のマネジメントに有益であるだけでなく、参加者が他者との出会いの中で自己に向き合い、病気との付き合い方を再構築していく体験であることが示された。今後はこうしたプログラムが広く日常臨床の場に普及し、身近に参加できるものとなっていくことが大切であると考えられる。

<引用文献>

1. American Psychiatric Association. 2013 DSM-5. / 2. Goodwin, F. K. and Jamison, K.K.R. 2007 Manic-Depressive Illness: Bipolar Disorders and Recurrent Depression. Second Edition. Oxford University Press. / 3. Angst, J. & Cellano, R. 2000 Historical perspectives and natural history of bipolar disorder. *Biological Psychiatry*, 48(6), 445-457. / 4. 浦田重治郎・池淵恵美他 2004 心理教育を中心とした心理社会的援助プログラムガイドライン（暫定版）. 平成 15 年度厚生労働省精神・神経疾患研究委託費報告書 / 5. Perry, A., Tarrier, N., et al. 1999 Randomized controlled trial of efficacy of teaching patients with bipolar disorder to identify early symptoms of relapse and obtain treatment. *Br Med J*, 318, 149-153. / 6. Colom, F., Vieta, E. et al. 2003 Psychoeducation efficacy in bipolar disorders: beyond compliance enhancement. *Journal of Clinical Psychiatry*, 64, 1101-1105. / 7. Colom, F., Vieta, E. et al 2009 Group psychoeducation for stabilized bipolar disorders: 5-year outcome of a randomized clinical trial. *British Journal of Psychiatry*, 194, 260-265. / 8. 加藤忠史・高橋良斉他 1995 双極性障害における集団療法の試み. *精神科治療学*, 10(2), 165-170. / 9. 齊藤（丹治）由佳・西川歩美他 2014 心理教育により社会適応能力が著しく改善した双極性障害患者の一例, *最新精神医学*, 19(5), 427-433. / 10. 秋山 剛・尾崎紀夫（監訳）2012 双極性障害の心理教育マニュアル. 医学書院 / 12. Poole, R., Smith, D., Simpson, S. 2015 Patients' perspectives of the feasibility, acceptability and impact of a group-based psychoeducation programme for bipolar disorder: a qualitative analysis. *BMC Psychiatry*, 15, 184. / 13. Colom, F., Vieta, E., 2006. Psychoeducation Manual for Bipolar Disorder. Cambridge University Press, New York. / 14. 稲田俊也（編）2012 YMRS を使いこなすー 改訂版ヤング躁病評価尺度日本語版（YMRS-J）による躁病の臨床評価.（株）じほう / 15. 中根 允文 2003 HAM-D の構造化面接 SIGH-D 日本語版について. *臨床精神薬理*, 6, 1353-1368. / 16. 立森久照 1999 日本語版 Client Satisfaction Questionnaire 8 項目版の信頼性及び妥当性の検討. *精神医学*, 41, 711-717. / 17. 福原俊一・鈴鴨よしみ 2004, 2019 SF-36 v2 日本語版マニュアル. iHope International 株式会社 / 18. 片山富美代・小玉正博・長田久雄 2009 日本語版病気認知質問紙の作成と信頼性・妥当性の検討-血液透析患者による検証- *健康心理学研究*, 22(2), 28-39. / 19. 木下康仁 1999 グラウンデッド・セオリー・アプローチ：質的実証研究の再生. 弘文堂 / 20. 木下康仁 2003 グラウンデッド・セオリー・アプローチの実践：質的研究への誘い. 弘文堂

5．主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計0件

〔学会発表〕 計4件（うち招待講演 0件 / うち国際学会 0件）

1．発表者名 井上敦子、小林清香、押淵英弘、稲田健、西村勝治
2．発表標題 双極性障害を対象とした集団心理教育の再発予防効果～フォローアップ18か月の経過報告
3．学会等名 第18回日本うつ病学会総会
4．発表年 2021年

1．発表者名 井上敦子・小林清香・押淵英弘・稲田健・西村勝治
2．発表標題 双極性障害の集団心理教育の試み～フォローアップ6か月での経過報告～
3．学会等名 第14回日本うつ病学会総会
4．発表年 2017年

1．発表者名 井上敦子・小林清香・辻かをる・押淵英弘・稲田健・西村勝治
2．発表標題 双極性障害への集団心理教育の試み～フォローアップ12か月での経過報告～
3．学会等名 日本心理教育・家族教室ネットワーク第21回研究集会沖縄大会
4．発表年 2018年

1．発表者名 井上敦子、小林清香、辻かをる、押淵英弘、稲田健、西村勝治
2．発表標題 双極性障害を対象とした短期集団心理教育の効果と効果に関連する要因の検討
3．学会等名 第20回日本うつ病学会総会
4．発表年 2023年

〔図書〕 計0件

〔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
--	---------------------------	-----------------------	----

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