

令和 3 年 5 月 28 日現在

機関番号：34315

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2018～2020

課題番号：18K02804

研究課題名(和文) ASD者への教育及び就労支援のためのACTプログラムの作成と有効性の検討

研究課題名(英文) ACT Matrix for ASDs: to promote educational and vocational supports.

研究代表者

谷 晋二(Tani, Shinji)

立命館大学・総合心理学部・教授

研究者番号：20368426

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 2,500,000円

研究成果の概要(和文)：ACTはASDの人の介入として期待されているが研究は限られている。本研究の目的はASDの人に対するACT Matrixのプログラムを作成しその有効性を検討することである。11名の参加者がプログラムに参加した(平均年齢17.83歳, SD=8.17)。ACT Matrixの6つのステップを順番に実施した。セッションではホームワークの振り返り, パワーポイントのスライドやビデオを使ったエクササイズが行われた。11名の参加者のうち9人がプログラムを終了した。終了後の評価ではこのプログラムが利用しやすく有用であったと評定した。就労支援を受けていた参加者は正規的就労が得られた。心理的苦悩の低減も見られた。

研究成果の学術的意義や社会的意義

参加者のうち3名は就労支援を受けながら仕事を探していた。うちの2人は, 本プログラムの終了後に正規就労をすることができ, 1名はこれまで中断しがちであった就労支援プログラムに継続的に参加することができるようになった。2名は, 顕著な心理的苦悩(不安, 恐れ, 社会的な不適応感)を抱える人で, プログラムの終了後, GHQ-28の値はカットオフ値以下となりACTに関連する尺度の値も, 予測される方向へ変化していることが示された。これらのことから, ACTマトリックスを使った支援はASDの人へも適用可能であると考えられ, これは大きな学術的意義である。また就労支援の新しい方法を提案できたことは社会的意義が高い。

研究成果の概要(英文)：ACT is considered a promising treatment for ASDs. However, research of examining the use of ACT for ASD is limited. The purpose of the study is to develop an ACT Matrix program for ASD and evaluate the effectiveness of the program. 11 participants took part in the study (mean ages =17.83, SD=5.17). The six steps of ACT Matrix (Polk & Shoendorff, 2016) were introduced in sequence. Each session consisted of a review of homework and the current session topics, exercises using PowerPoint slides or video clips. The nine participants who finished the program evaluated that the program is adequate, useful, and recommended. Two of three persons who were looking for a job got a job, one took part in a job-training program. Two of all had severe psychological sufferings, anxiety, and feeling social isolation. Their GHQ-28 score was above cut-off score. After finishing the program, the score decreased under the cut-off score. The scores of process measures also changed the expected directions.

研究分野：行動分析学

キーワード：ACT ACT マトリックス ASD 就労支援 心理的ケア

1. 研究開始当初の背景

限局されてステレオタイプな行動や思考のパターンは神経発達障害である ASD (自閉スペクトラム症) の特徴の一つです。それらは、ASD の人の生活に影響を及ぼし、例えば抑制コントロールの困難やプランニング、長期的な目標へ到達することの困難につながるだけでなく、不安やストレスの高さ、QOL の低下と関連しています。不安障害や抑うつ障がいも併発することも多く、日本においては、自殺を試みた者の約 11-14% ASD 者の自殺の試みが多いことも報告されています。有望な介入方法の一つは、マインドフルネスをベースとした認知行動療法です。

アクセプタンス & コミットメント・セラピー (ACT) はその一つで、“心理的柔軟性” の促進を目的としている認知行動療法で、心理的柔軟性は「不快な感情や考えがあったとしても、自身の価値に基づいた行動を選択し実行する能力」です。柔軟性を欠いた行動や考えは不安障害や抑うつなどを持つ人にもみられ、ASD の人と同様に不安の高さや心理的苦悩の増大と関連しています。不安障害や抑うつが強い人では、心理的柔軟性は治療効果を媒介することが示されてきました。また、ACT が目的としている心理的柔軟性の向上には、限局された興味や行動の拡大、柔軟性を欠く行動や考えの変容 (脱フュージョン) を直接のターゲットとしていること、神経発達障害のない人では ACT で用いられる技法が興味や行動の拡大、脱フュージョンに効果的であることが実証的に示されています。

ASD の人は、興味関心が狭く、特定の事柄にこだわったり、刺激に対する過敏さや鈍感さを持つことがよくあります。言葉を字義通りに理解する傾向が強いことや、特定の考えにこだわったり、曖昧な言葉を理解することが難しいこともよくあります。相手の立場を理解することの困難も度々報告されることです。これらの点は、ACT がターゲットとしている心理的に非柔軟な状態を作り出す要素となります。ASD の人たちは、何らかの神経学的な問題によってこれらの特徴が生じているというのが、多くの一致した考えです。しかしながら、神経学的な素地を持つと考えられている ASD の人に ACT で用いられるテクニックがどの程度有効かを示した研究は限られています。

これまでの研究で用いられてきた ACT のプロトコルは 6 つのコンポーネントから構成されており、それらは 3 つの機能的なユニットに分けられることもあります。これらのコンポーネントやユニットは抽象的に表現されているため、抽象的なことばの理解が十分ではない低年齢の子どもや曖昧な言葉の理解に困難を示す ASD の人に適用するためには不向きです。

そこで、より具体的で理論 (関係フレーム理論) に沿ったプログラムの開発が求められています。従来行われてきた ACT の介入プロトコル (ACT マトリックス) と関係フレーム理論からの手続きを融合させてプログラムを開発しようというのが本研究の狙いです。ACT マトリックスは ACT をシンプルに実施するためのツールとして多くの国や地域で用いられてきました。ACT マトリックスは、マトリックス・ダイアグラムやワークシートなど視覚的なマテリアルが多く使われていることに加え、いわゆる ACT の独特の用語 (認知的フュージョンや体験の回避、創造的絶望など) の代わりにグルグルループ、五感の体験とマインドの体験、向かう行動と離れる行動などの平易な用語で説明される。そのため、抽象的な言葉や概念の理解に困難を持つ ASD の人には、適していると期待されているからです。

2. 研究の目的

本研究では、ACT マトリックスを関係フレーム理論の視点から使用した ASD の臨床ケースを報告し、ASD の支援方法としての ACT の可能性と ACT マトリックスを RFT の視点から実施することの有用性について検討します。

3. 研究の方法

インテイクセッションでは、研究の概要と研究倫理 (研究の公表、データの取り扱い、自主的な研究参加など) についての説明を口頭で行いました。研究の概要と研究倫理を説明した文書を送付し、研究への参加に同意する場合は、文書による同意書を提出すること、質問紙への回答を依頼しました (ベースライン 1)。その後、セッションの日程調節を行い、第 1 回目のセッションの前に、再度質問紙への回答を依頼しました (ベースライン 2)。

ACT マトリックスの 6 つのステップを Polk & Schoendorff (2016) に従って順番に実施しました。セッションはだいたい週に 1 回のペースで実施されましたが、セッションのペースは参加者の希望により変更しました。セッションは 1 回約 50 分間で、ステップにかかるセッション数は参加者の進度に合わせて変更しました。6 のステップが終了したのち、1 か月後にフォローアップセッションを実施しました。

研究期間の途中から、COVID-19 により対面での研究実施が困難となり、とりわけグループでのセッションの提供ができなくなりました。そのため、以後のセッションについてはすべてオンラインで実施されました。セラピストは他者が入室しないように制限された部屋でセッションを実施しました。参加者も、他者が入室しないように配慮された個室でセッションを受けました。セッションは、研究参加者の許可を得て録画され (許可が得られない場合は録画しません) でし

た), 録画記録はインターネットと切り離された HD に保存されました。

プログラムの有効性を検討するため, AQ 日本語版(Autism-Spectrum Quotient), GHQ-28 日本語版(精神障害のリスクを判定するスクリーニングテストで, 参加者のメンタルヘルスの状態を評価する), CFQ 日本語版(認知的フュージョン尺度), AAQ-II(心理的柔軟性), VQ 日本語版(価値を測定する), AFQ-Y 日本語版(体験の回避)が用いられました。さらにプログラムの利用しやすさを評価する調査が実施されました。これらの評価尺度は, プログラムの実施前, 実施中, 実施後, 1 か月のフォローアップ後に実施されました。

ACT マトリックスは 6 つのステップから構成されています。ここでは 6 つのステップについて紹介していきます。

ステップ 1では, 参加者が何を期待して, セラピーにやってきているのかを聞き, 参加者の視点から問題がどう見えているのかを理解することから始めます。研究参加者が心理的苦悩ともがきながら対応してきた日々を知り, その日々の大変さを, 言語を持つ人間としてとても当然だと当たり前化することから始めます。そして, これまでの対応とはちょっと異なる視点から, 心理的苦悩を見てみるという提案を行います。そしてマトリックス・ダイアグラムの作成を始めます。右下の象限には「大切にしたい人/事」を記入します。次に左下の象限には「大切にしたい人/事に向かうときにである障壁」を記入します。左の上には「その障壁に出会ったときの対処行動」を書きます。右の上には「大切にしたい人/事に向かって近づいていく具体的な行動」を書きます。

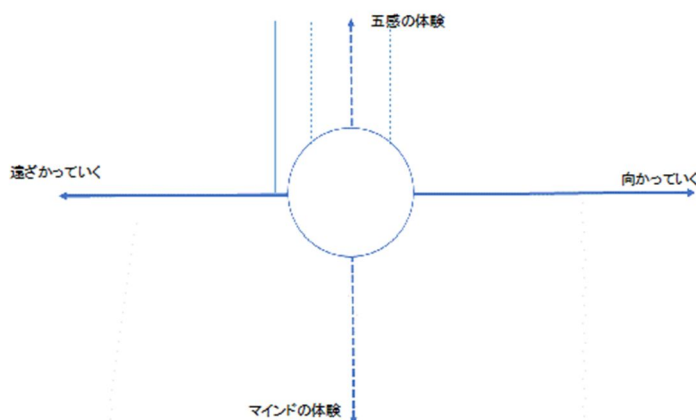


図 ACT マトリックス・ダイアグラム

ステップ 2では, 左上の行動のワーカビリティを研究参加者と一緒に検討していきます。注意することは, 良いとか, 悪いとかの判断をしないで, 「うまくいっているか」「役に立っているかどうか」という視点で検討することです。

ステップ 3で行うフックのワークシートを使ったエクササイズでは, 反射的に反応してしまうような出来事をルアーに例えて, それに反応するとどんな行動をするかを, ラインの部分に書きます。ここでも大切なポイントは, 気づく, 観察するという行動にあります。どのような出来事に対して反射的に行動しているかを注意深く観察することを手助けしていきます。そして, その行動の結果についても, 観察することを手助けしていきます。フックに食いついてしまった時の対処行動のワーカビリティを検討し, 長期的にうまく行っていないのであれば(大切なことに向かっていくという方向に進んでいない), その方法を諦めてみることも, 1 つの選択肢となることに研究参加者が気づくような手助けをします。

ステップ 4で行う言葉の合気道は ACT マトリックスの中心となるエクササイズです。これは研究参加者とセラピストとの対話型のエクササイズです。ことばの合気道のワークシートを使って行います。これまでと異なった新しい行動をする動機付けを高め, 大切な人や出来事に向かう行動と離れる行動を対比させ, そこで生じる感情や感覚の違いに敏感にすることができます。

ステップ 5はセルフコンパッションを高める母猫のエクササイズを紹介します。これは, 自身の感情を自分自身の一部として位置づける(階層的に関係づける)ということをも目的としたエクササイズです。このエクササイズは, 研究実施者が作成したビデオクリップを使って行いました。

ステップ 6で学ぶのは, 視点取得のスキルです。「もし, 私があなただったら」や「10 年後のあなただったら」「もし母親だったら」などの, 立場や時間, 人物を入れ替えて考えてみるスキルです。それによって, これまで気づけなかったこと出来事や関係性, 例えば「こうするとこうなる」に気づくことができるようになります。

4. 研究成果

11 人の参加者の方から参加の申し込みがありました(平均年齢 17.83 歳, SD = 5.17)。そのうちの 2 人は途中で参加を中断しました(1 名は COVID-19 のため, 1 名は理由不明)。9 人の人が

プログラムをすべて終了しました。全員の AQ 得点はカットオフ値よりも高く、自閉的な傾向を強く持つ人でした（全員が精神科医の診断を受けていました）。

9名すべての参加者の方は、このプログラムが「役に立った」、「時間は適切であった」、「セッションの数は適切であった」、「このプログラムを他の人に薦めたい」、「もう一度参加したいと思う」と評定していました。この結果から、本プログラムの利用しやすさは高いものであったと考えられます。

参加者のうち3名は現在就労支援を受けながら、仕事を探している方たちでした。そのうちの2人は、本プログラムの終了後に正規就労をすることができ、1名はこれまで中断しがちであった就労支援プログラムに継続的に参加することができるようになりました。

参加した方のうち2名は、顕著な心理的苦悩（不安、恐れ、社会的な不適応感）を抱える人でした。いずれも GHQ-28 のカットオフ値を大きく超えていました。プログラムの終了後、GHQ-28 の値はカットオフ値以下となり、大切なことに向かう行動が高まっていることが示されました。ACT に関連する尺度（CFQ や AAQ-II など）の値も、予測される方向へ変化していることが示されました。

これらの結果については、わかりやすい結果報告書を研究ホームページ（谷晋二の研究ページ、ASD の人とその家族のための ACT 研究報告書）にまとめてあります。

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 0件 / うちオープンアクセス 0件）

1. 著者名 谷 晋二	4. 巻 46
2. 論文標題 特別支援教育分野への認知行動療法の適用と課題	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 認知行動療法研究	6. 最初と最後の頁 1-9
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.24468/jjbct.19-008	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 -

〔学会発表〕 計7件（うち招待講演 0件 / うち国際学会 5件）

1. 発表者名 谷 晋二
2. 発表標題 成人の高機能自閉症スペクトラム症者に対する第3世代の認知行動療法
3. 学会等名 日本認知・行動療法学会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 谷 晋二
2. 発表標題 ASD児者へのACT Matrixの日本での適用
3. 学会等名 日本認知・行動療法学会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 Ukita, C., & Tani, S.
2. 発表標題 ABA Training for an ASD and Behavioral Parent Training (BPT)+ACT Matrix parenting for his parent
3. 学会等名 ACBS World Conference 17th (国際学会)
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 Tani, S.
2. 発表標題 Case Presentation: ACT Matrix for a ASD
3. 学会等名 ACBS World Conference 17th (国際学会)
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 Tani Shinji
2. 発表標題 Matrix for a woman suffering from Tinnitus and depression
3. 学会等名 Association of Contextual Behavioral Science 16th (国際学会)
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 Takashi Mitamura, Seguchi Atsushi, Shodo Yusuke, & Tani Shinji
2. 発表標題 Metaphor Co-Creation
3. 学会等名 Association of Contextual Behavioral Science 16th (国際学会)
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 Tani Shinji
2. 発表標題 Online-ACT Matrix for an adolescent with ASD
3. 学会等名 Association of Behavior Analysis International 15th Annual Autism Conference (国際学会)
4. 発表年 2021年

〔図書〕 計1件

1. 著者名 谷 晋二	4. 発行年 2020年
2. 出版社 金剛出版	5. 総ページ数 226
3. 書名 言語と行動の心理学	

〔産業財産権〕

〔その他〕

<p>谷 晋二の研究ページ https://cbs-act.com/shinjitani_lab/</p> <p>研究者，実践者へ向けての研究成果の報告会 ACT Matrix 症例研究会 2021 2021.1.31 約20名の参加 第2回ACT Matrix 症例検討会 2021.2.14 約20名の参加</p> <p>研究について紹介する一般向けの講演会 約300名の参加 「ASDの人とその家族のためのACT-アクセプタンス&コミットメント・セラピーの可能性-」 2021.7.4 オンラインで実施</p>
--

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
研究分担者	三田村 仰 (Mitamura Takashi) (20709563)	立命館大学・総合心理学部・准教授 (34315)	

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