

令和 6 年 5 月 24 日現在

機関番号：35413

研究種目：基盤研究(C)（一般）

研究期間：2019～2023

課題番号：19K03311

研究課題名（和文）アクセプタンス対処が強迫症状を低減させるプロセスの解明と介入効果の検討

研究課題名（英文）Examining the process by which acceptance coping reduces obsessive-compulsive symptoms

研究代表者

清水 健司（Shimizu, Kenji）

広島国際大学・健康科学部・准教授

研究者番号：60508282

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 2,600,000円

研究成果の概要（和文）：本研究課題は、アナログ研究として強迫傾向を持つ健常者を対象に、不安統制対処とアクセプタンス対処の有効性を比較することを主目的とするものであった。研究を通して、不安統制対処は強迫傾向を低減するのではなく増加する効果を持つことが示唆された。これは、自分を落ち着かせようとする対処が、不安の先送りとしてネガティブに作用している可能性を思わせるものであった。一方、アクセプタンス対処においては、価値ある行動への没頭、マインドフルネスに関連する態度が強迫傾向を低減する効果が見られた。本研究の結果から、強迫症への対応にはアクセプタンス対処が有効であるとの提言が可能ないように思われる。

研究成果の学術的意義や社会的意義

国内外の研究動向では、精神医学的な見地から強迫症を捉えた研究は数多く存在している。ただし、対象が患者となると絶対数はかなり限られるため（生涯有病率 1.5～2%）、一般健常群ではありながらも多数のサンプルを対象とし、多変量解析等を駆使しつつ変数同士の詳細な関係性をあぶり出す強迫症アナログ研究は、国内外においても必ず貴重な存在になり得る。本研究は、現状における研究の停滞を打破し、強迫症に対する予防策提言とともに、治療反応率の向上に対して、新たな可能性を見出すものである。

研究成果の概要（英文）：The main purpose of this study was to compare the effectiveness of anxiety control coping and acceptance coping in healthy individuals with obsessive-compulsive tendencies as an analog study. Through research, it has been suggested that anxiety control coping has the effect of increasing rather than reducing obsessive-compulsive tendencies. This suggests that the coping mechanism of trying to calm oneself has the function of postponing anxiety and may have a negative effect. On the other hand, in terms of acceptance coping, immersion in valued activities and attitudes related to mindfulness were seen to be effective in reducing compulsive tendencies. Based on the results of this study, it seems possible to propose that acceptance coping is effective in dealing with obsessive-compulsive disorder.

研究分野：臨床心理学

キーワード：強迫傾向 アクセプタンス対処 認知的統制 森田療法 反すう 省察

1. 研究開始当初の背景

強迫症 (Obsessive compulsive disorder) とは、繰り返し生じる不快な思考 (強迫観念) と、その苦痛を無理に中和させようと繰り返される行動 (強迫行為) のため、日常生活に支障をきたす精神疾患である (APA, DSM-5)。「自分の手が汚染された」との観念に圧倒され、実際に何度か手を洗うものの逆に不安は増大し、反復的手洗いに囚われた状態を洗浄強迫と呼ぶ。特筆すべき点は、他の精神疾患に比較して明らかに治癒率が低いこと (3年完全寛解率が 38%)、長期的予後の不良 (再発率が 60%) にある (Catapano, 2006)。そのため WHO は、患者本人や家族が被る多大な損失に強い警鐘を鳴らし、病態解明や治療・支援法の洗練を急務課題としている。現在、強迫症における心理療法は暴露反応妨害法 (ERP) が第 1 選択とされている。これは、強迫観念から惹起される苦痛に対し、中和を目的とする強迫行為を行わず、馴化を学習させる不安統制的方法によるものである。有効率こそ 60~85% (Abramowitz, 1997) だが、その負担の大きさや患者によっては過酷に映ることから恒常的に 15~40% の患者が拒否反応を、その上 3~12% が明確な治療からのドロップアウトを示している。

近年は、第 3 世代の認知行動療法として Acceptance & Commitment Therapy (以後、ACT) の一手法であるアクセプタンス対処を獲得する手法が台頭している。これは、暴露反応妨害法とは異なり、苦痛を取り除くのではなく「今、この瞬間」を積極的に受け入れ、本人が価値をおく行動に意識を集中させることで、苦痛のループから自由になる方法である。ただし、国内外を見渡しても強迫症でアクセプタンス対処の有効性を検討した研究は、未だ稀少なのが現状である。

強迫症の罹患がもたらす患者本人や家族への損失の大きさを考えれば、治療法の洗練は喫緊課題と言える。しかし、実情は第 1 選択の治療法でさえ対応は不十分と言わざるを得ない。それゆえ現状の打破には、不安との向き合い方や動機づけの手順で暴露反応妨害法とは大きく異なるアクセプタンス対処の有効性の検討が重要な鍵を握っていると考えられる。

ACT はまだ決して長い歴史を持つ手法であるとは言えないため、実証エビデンスの決定的な確立には至っておらず、アナログ研究も依然として不足している。ただし、不安を敢えてコントロールせず、受容し、苦痛に向き合う価値 (本来、自分はどんな人生を歩みたいのかの問い) を省みること動機づけを高め、その価値を成就させるための具体的行動に没頭させる新たな手法は、現状打破への大きな可能性を秘めている。

本研究は、アナログ研究として強迫傾向者を対象に暴露反応妨害法 (不安統制対処) と、ACT (アクセプタンス対処) の有効性を比較することで、治療選択肢の拡充による治療反応率の向上、及び有効な予防策の提示という極めて重要な位置づけを担うものである。

2. 研究の目的

本研究の目的は、一般健常群における強迫傾向の評価が可能な測定ツールを使用して、国内外での稀少な強迫症アナログ研究の端緒となること、また暴露反応妨害法 (不安統制対処) と ACT (アクセプタンス対処) における介入有効性の比較検討から、強迫症の適切な予防策提示および治療戦略の洗練化に明確な実証エビデンスを与えることにある。

3. 研究の方法

本研究課題は、当初は調査法、実験法、介入法といった段階的に仮説検証を行ってゆく予定であったが、Covid-19 の影響のため、対面での調査実施、実験および介入における実験参加者のリクルート作業そのものが困難を極めた。そのため、対面状況を避けながらオンライン調査の充実によって、研究課題の深化をはかることを主眼とすることで方向性を切り替えながら課題を進めることとした。

「価値づけされた行動の継続が精神的健康の維持に及ぼす影響」

認知行動療法の一つの手法として、望ましい行動を阻害する思考や感情を緩和し、当該個人のなかで正の強化が得られるような行動レパートリーの増加・拡大を目指す、アクセプタンス & コミットメント・セラピー (以下、ACT) がある。このうちの、望ましい行動の阻害要因としては、自らの思考内容と現実を区別することが難しく、混同しやすい傾向である認知的フュージョンがあげられる。例えば本人にとって否定的な出来事が起こった場合に「自分は、ダメで役に立たない」との思考に陥り、その思考に沿った感情や自己イメージに苛まれてしまうケースがそれに該当する。そのため、自分自身のネガティブな反すうに陥りやすくなり、精神的健康をポジティブな方向性にて維持するのは難しくなる。

一方で、このような事態に対応するため、自分自身が大事だと思える行動に没頭することで行動の活性化を図り、様々な行動レパートリーが拡充されてゆくことは、ACT では非常に重要視さ

れている要因である。ここでは、この ACT の効果を実証的に検証するため、認知的フュージョンと価値づけされた行動の継続、及び対人ストレッサーが、反すうや省察にどう影響するのかについて検討した。

反すう (Time2) を従属変数とし、反すう (Time1)、性別、年齢を統制変数として投入し (Step1)、認知的フュージョンと対人ストレッサーと価値づけされた行動の継続の主効果項を (Step2)、続いてこれらの一次の交互作用項を (Step3)、最後に二次の交互作用項を (Step4) 投入した階層的重回帰分析を行った。なお、省察についても同様の手続きにて分析を実施した。その結果、省察において有意な二次の交互作用項が示された。

結果としては、ストレッサーの大小に関わらず、たとえ認知的フュージョンが強い場合であっても、価値に基づいた行動の継続ができていれば、冷静な自己分析である省察が増加する可能性が示唆された。ACT 理論を支持する結果ではあったものの、このような現象は反すうにおいては支持されなかった。

「認知的統制と対人ストレッサーが強迫傾向に及ぼす影響」

強迫症とは、繰り返される特徴的な思考、衝動、またはイメージである強迫観念、および繰り返しの行動または心の中の行為で強迫観念に対応して駆り立てられるような行動様式である強迫行為によって日常生活に苦痛を及ぼす精神疾患である。また一方で、健常群における OCD 症状傾向としての強迫傾向も広く知られるところであり、症状傾向の増減要因の検討も様々な観点から行われつつある。

ここでは、ストレス状況下におけるネガティブ思考の低減に資するスキルである認知的統制と、対人関係の摩擦から生じる負担である対人ストレッサーが、どのように強迫傾向に影響するのかを検討した。認知的統制とは、主に抑うつ低減に効果を持つスキルとされ (神原他 2016)、状況を客観的に分析して積極的に解決に取り組むスキルとされる論理的な分析と、混乱的な思考の暴走から一定の距離を置くことができるスキルとされる破局的思考の緩和の 2 側面が想定されている。同じく抑うつ低減に効果を発揮するスキルではあるが、具体的な対処方略としての性質は同一ではない。いずれのスキルが強迫傾向の低減に有効なのかを実証的に分析した。

強迫行為傾向 (Time2) を従属変数とし、まず年齢・性別・強迫観念傾向 (Time1) を投入 (Step1)、そして認知的統制 (論理的な分析 or 破局的思考の緩和) と対人ストレッサー (Time2) の主効果項を投入 (Step2)、最後に交互作用項を投入 (Step3) した階層的重回帰分析を行った。その結果、強迫観念傾向が正の影響を示し、論理的な分析 × 対人ストレッサーの交互作用項が有意傾向として説明率の増分を示した。

強迫行為傾向において、1 ヶ月前の強迫観念傾向の高さは、その後の増幅に大きく影響することが示され、その上で抑うつ低減スキルである論理的な分析が、たとえ対人ストレッサーが低い場合にあっても強迫行為の増幅に影響することが示唆される結果となった。

これは抑うつ低減に資するはずの論理的な分析が、強迫傾向では状況を客観的に分析しようとする意図が確認行動を増加させることを示す。ストレス状況下では、自分の置かれた環境を冷静に整理することで、新たな建設的思考を生むことが可能になる。しかし、強迫傾向では、その整理作業が自分の至らなさを改めて再発見させる可能性につながることを示唆された。

「パネル調査による強迫傾向への対処方法の効果検討」

健常群においてみられる強迫症 (強迫観念、強迫行為) の症状傾向である強迫傾向に対して、どのような対処方略が有効なのかについて検討を行った。そして、それらの理解を深めることで OCD の予防・治療の観点における一助とすることを目的とした。

そのため、質問紙調査 (パネル調査) を実施した。仮説的パスモデルを作成し、強迫観念傾向 (Time1) が強迫行為傾向 (Time2) に影響を与えるなかで、論理的な分析 (Time1) と破局的思考の緩和 (Time2) と思考抑制 (Time1) と価値づけられた行動継続 (Time2) といった具体的な対処方略が、強迫観念傾向および強迫行為傾向の増減にどのように作用するかを想定するものであった。

その結果、強迫観念傾向が強迫行為傾向の増加につながるなかで、論理的な分析と思考抑制は症状傾向を悪化させる作用を持ち、アクセプタンス的態度である破局的思考の緩和と行動継続は低減効果を持つことが示唆された。これは OCD 予防・治療においては、代替思考の産出や思考から回避することは有効な対処方略とは言えず、思考を受け入れるアクセプタンス対処が有効性を持つことを示唆するものであった。

「森田神経質が強迫観念傾向に及ぼす影響」

森田療法とは、自らの症状を何とか取り除こうとする懸命な努力が、結果的に本人の意図とは逆に症状の増強を招くという「とらわれ」の打破を目指す精神療法である。とらわれに陥りやすい素因として挙げられるのが、森田神経質であり、例えば自分自身の心身反応をそうあってはならない、あるべき姿であらねばならぬといった思考様式を持つものである。自分自身に強い執着を持つスタイルであるがゆえに、様々な精神疾患の下地になるリスクを孕み、それは強迫観念とも決して無関係ではない。

では、森田神経質を持つ人々は、何に注意を払いながら健康を保つ努力をしたらよいのだろうか。森田神経質を持ちながら、日々の生活のなかで自分を生かすことができる智慧は自分自身

の強みを生かした生き方そのものに直結する重要なスキルになると考えられる。本研究では、当該スキルとして、アクセプタンス&コミットメントセラピー（ACT）における重要概念としての3つのスキルを取り上げることとする。1つめは認知的フュージョン、2つめはマインドフルネス、3つめは行動継続とした。いずれも心身の健康保持においては重要なスキルであり、悪化・緩衝効果としての検討を行う。本研究では、森田神経質を持ちながらも、どのようなスキルを持ち合わせていたら自己を最大限に生かすことができるのかについて、ACTの観点を含めながら実証的に検討することを目的とする。

強迫観念傾向を従属変数として、Step1に年齢・性別を統制変数として投入、Step2に森田神経質と認知的フュージョンなどの主効果項を投入、Step3に交互作用項を投入する階層的重回帰分析を実施した。その結果、認知的フュージョンとマインドレスにて有意な交互作用が、行動継続において交互作用項が有意傾向を示した。

このように森田神経質は、強迫観念傾向に有意な主効果を示すことから、自らに厳しい基準を設け、強気と弱気を同居させる特性を持つことが、強迫観念の増加リスクに繋がると考えられる。ただし、そのなかで認知的フュージョンやマインドレスが増幅効果を、行動継続が緩和効果を持つことが示唆された。これは、森田神経質を持ちながらも、自分自身の思考内容と現実を適切に区別できるスキル、過去や未来にとらわれず、現在にフォーカスできるスキル、あるいは自分にとって価値があると位置づけられる行動に没頭することが緩衝要因として作用する可能性がうかがえた。

引用文献

- Abramowitz, J. S. (1997). Effectiveness of psychological and pharmacological treatments for obsessive-compulsive disorder: A quantitative Review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65, 44–52.
- American Psychiatric Association (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders. Fifth Edition American Psychiatric Association. 高橋 三郎・大野裕・染谷俊幸・神庭重信・尾崎紀夫・三村将・村井俊哉(訳)(2014).「DSM-5 精神疾患の診断・統計マニュアル」医学書院.
- Catapano, F., Perris, F., Masella, M., Rossano, F., Cigliano, M., Magliano, L., & Maj, M. (2006). Obsessive-compulsive disorder: a 3-year prospective follow-up study of patients treated with serotonin reuptake inhibitors OCD follow-up study. *Journal of Psychiatric Research*, 40, 502-10.

4. 研究成果

本課題研究においては、研究環境の問題(Covid-19)もあったことから調査研究(オンライン調査)によって研究の深化を図ることとした。主な研究成果としては、まず Acceptance & Commitment Therapy に代表される「価値づけされた行動の継続」が自らの思考が制御困難に陥るリスクを低減させる効果を持つことが示されていた。自分の思考を制御しようとする意図は、ときとして逆に思考制御の困難性を招く一因となることが考えられる。そのため、その際には具体的にどのようなコーピングを用いれば効果的なのかが支援において大きな課題となる。研究の結果からは、問題そのものに焦点を置くのではなく、自分自身にとって価値を感じられる領域での行動没頭が、冷静に自分自身を分析できるスキル(省察)につなげることができる可能性を持っていた。

次に、強迫症状には至らないものの、健常一般成人が感じる強迫傾向の増減において影響を与える要因についての検討が行われた。その結果、物事や自らの思考を客観的かつ冷静に整理しようとするコーピング方略は一見効果的に見えるものの、強迫症状の増強に資することが示された。これは思考の整理そのものが、未整理状態になっている部分に注意が振り向けられることに作用してしまい、確認を繰り返すような状況に至っていることが考えられた。むしろ、強迫症状傾向の低減に効果的であったのは思考の整理そのものから一定の距離を置くコーピング方略であった。この結果は、強迫症状の低減におけるアクセプタンス対処の有効性を示すものであると考えられた。

また ACT に類似した心理学的支援法として本邦から生まれた森田療法がある。本研究課題では弱気と強気を同時に持ち合わせている森田神経質を持ちながら、強迫症状傾向に苛まれずに済むためのコーピング方略について実証的な観点から検討が行われた。その結果、言葉と一定の距離を置くことができる脱フュージョン、マインドフルネスを基本とする態度に見られるアクセプタンス対処の有効性が示唆されていた。このように、研究全般において強迫傾向の低減にはアクセプタンス対処が一貫して低減効果を持つことが示されていた。

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 0件/うちオープンアクセス 0件）

1. 著者名 清水健司	4. 巻 21
2. 論文標題 森田療法概念尺度の作成および信頼性と妥当性の検討	5. 発行年 2023年
3. 雑誌名 広島国際大学心理臨床センター紀要	6. 最初と最後の頁 13-18
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 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 0件）

1. 発表者名 清水健司・清水寿代
2. 発表標題 認知的統制と対人ストレスが強迫傾向に及ぼす影響
3. 学会等名 日本心理臨床学会第41回大会
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 清水健司・清水寿代
2. 発表標題 学業ストレスとレジリエンスが学業意欲に及ぼす影響
3. 学会等名 日本教育心理学会第64回総会
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 清水健司・清水寿代
2. 発表標題 価値づけされた行動を継続することによる精神的健康の維持効果
3. 学会等名 日本教育心理学会第63回大会総会
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 清水健司・清水寿代
2. 発表標題 強迫傾向における対処方略の効果
3. 学会等名 日本心理学会第85回大会
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 清水健司・清水寿代
2. 発表標題 認知的フュージョンと価値の明確化が精神的健康に及ぼす影響
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 清水健司・清水寿代
2. 発表標題 マインドフルネス瞑想が社交不安に及ぼす影響
3. 学会等名 日本心理学会第83回大会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 Shimizu, Kenji & Shimizu, Hisayo
2. 発表標題 Effect of brief mindfulness meditation on mental health of undergraduate students.
3. 学会等名 2020 The Hawaii International Conference on Education
4. 発表年 2020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
---------	---------