

令和 6 年 6 月 24 日現在

機関番号：33923

研究種目：基盤研究(C)（一般）

研究期間：2019～2023

課題番号：19K03330

研究課題名（和文）慢性うつ病に対する低用量マインドフルネス認知療法の効果検証

研究課題名（英文）Evaluating the Effectiveness of Low-Dose Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Chronic Depression

研究代表者

家接 哲次（Ietsugu, Tetsuji）

名古屋経済大学・人間生活科学部教育保育学科・教授

研究者番号：20352867

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）：本研究は、慢性うつ患者に負担の少ない低用量マインドフルネス認知療法の実施可能性と効果を検証する目的であった。健常者を対象にしての実施可能性の検証を終えたが、その後、臨床群（慢性うつ病患者）に対して実施可能性と効果の検証をする直前で新型コロナウイルスが蔓延してしまった。研究期間を2回延長したにも関わらず、臨床現場での活動ができなかったため、本研究を文献研究に切り替えたことで1冊の書籍を発表することができた。本研究の成果として、うつ病の治療におけるマインドフルネス認知療法の理論、先行研究の概観、活用法などを幅広く考察し、それを公表することができた点が挙げられる。

研究成果の学術的意義や社会的意義

新型コロナウイルスの蔓延により、臨床現場での活動が大きく阻害されてきた。しかしながら、文献研究に切り替えることで、マインドフルネス認知療法のうつ病治療の可能性を検討し、公表することができた。また、介入マニュアルを精緻化することもできたため、臨床現場での介入に大いに活用できると思われる。本研究は、慢性うつ病に対する低用量マインドフルネス認知療法に関する将来の研究に大きな土台になったことは間違いなくと思われる。

研究成果の概要（英文）：This study aimed to verify the feasibility and effectiveness of low-dose Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT-ld), which is less burdensome for patients with chronic depression. After completing the feasibility verification with healthy individuals, the COVID-19 pandemic spread just before the feasibility and effectiveness verification could be conducted with the clinical group. Despite extending the research period twice, activities in the clinical setting were not possible, so the study was switched to a literature review, resulting in the publication of one book. The achievements of this study include the extensive examination of the theory of MBCT in the treatment of depression, an overview of previous studies, and its application methods, and the publication of these findings.

研究分野：臨床心理学

キーワード：マインドフルネス 慢性うつ

1. 研究開始当初の背景

我が国では毎年 2 万以上の人が自殺をしており、その多くがうつ病を罹患していたとされている。うつ病の生涯有病率は 3-7%と比較的高い精神疾患である。そして発症後 1 年を経過しても 15-39%が大うつ病性障害の診断基準を満たし、発症後 2 年を経過しても 22%が同診断基準を満たしたままの状態が継続し、慢性化しやすい精神疾患である。

うつ病が慢性化する理由として、「反すう」(否定的なことを繰り返し考える)が効果的な問題解決能力を奪ってしまうこと、気分が低下した際の否定的な思考へのアクセスのしやすさ、社会的活動からの回避が指摘されている。これまでうつ病に対する心理療法において、否定的な思考の修正を目指す認知行動療法(Cognitive Behavioural Therapy: CBT)が選択されることが多かったが、慢性うつ病に CBT を用いたランダム化比較試験(Randomized Controlled Trial: RCT)をレビューした研究では、2つの RCT が CBT の治療効果を示しているが、別の 2つの RCT が治療効果を示すことができず、CBT の慢性うつ病への効果は不明確である。また、CBT の大半が個人セッションで行われる点などを考慮すると、優れた治療効果および費用対効果のあるグループ療法の開発が急務である。

近年、弁証法的行動療法やアクセプタンス&コミットメント・セラピーなどマインドフルネスを用いた心理療法が多数開発されている。その中で、優れた費用対効果および改善率などで特に注目されているのがマインドフルネス認知療法(Mindfulness-Based Cognitive Therapy: MBCT)である。このアプローチは、8週間(週1回、約2時間)にわたる瞑想を中心にしたグループ療法であり、CBT のように否定的な思考の修正を目指すのではなく、否定的な思考から心理的な距離をとること(脱中心化)を引き起こすものである。また、6つの RCT のメタ分析でも MBCT のうつ病再発防止効果が報告されるなど、今後注目されていく心理療法である。もともと MBCT は寛解期の患者のためにうつ病再発防止を狙って開発されたものであるが、少しずつ様々な気分障害や不安障害に対する効果を示す研究結果が報告されるようになり、最近では MBCT の慢性うつ病への適用例もある。しかし、これらの先行研究ではうつ病再発防止のために作られたプログラムをそのまま適用しているのが現状である。特に、寛解期のうつ病患者と慢性うつ病の患者では、集中力や活動水準が違っているため、同じようなプログラムを施行するにはやや無理があり、慢性うつ病患者に合わせたプログラムの開発が必要である。

2. 研究の目的

オリジナルの MBCT プログラムでは、8つのセッションに加え、全日(約6時間半)のセッションに参加することが期待される。さらに自宅でもほぼ毎日約45分の宿題(主に瞑想)が課せられたため、参加者の負担やモチベーション維持の難しさが指摘されてきた。特に、慢性うつ病患者にとっては、これらの点は大きな障害となってきた。そこで、本研究では比較的負担の少ない低用量マインドフルネス認知療法(Low-dose Mindfulness-Based Cognitive Therapy: MBCT-ld)を実施(6セッション、各90分)し、その効果を検討することが目的であった。

3. 研究の方法

本研究期間中は新型コロナウイルス蔓延のため、臨床現場での研究活動が実施できなかった。そのため、文献研究に切り替えた。

4. 研究成果

本研究の主な成果として、『うつのためのマインドフルネス認知療法ガイドブック』(北大路書房)の出版が挙げられる。4つのパートから構成される本書は、MBCT の指導に必要なと思われる基本的な知識をほぼ網羅している。

まず、パート 1 では、マインドフルネスアプローチの源流と発展について解説している。1970年代にマインドフルネスが臨床現場に本格的に導入されて以来、メンタルヘルスと仏教の距離はかなり近づいてきている。メンタルヘルスを専門と称する者は、少なからず仏教の知識が必要な時代になりつつある。ここでは、まずマインドフルネスが仏教の中でどのような位置づけにあるのかを解説し、さらに、マインドフルネスを取り入れた心理療法の発展、そして MBCT について簡単に概観している。

パート 2 では、MBCT を指導する前に必要な実践的な知識と具体的な準備について紹介している。MBCT は伝統的な心理療法とは大きく異なる部分を有するアプローチである。最も特徴的な点が治療に瞑想を活用することである。そして、瞑想を活用する際に様々な工夫が凝らされていること(例:回数限定のプログラム、グループアプローチ、ホームワーク、振り返りなど)も注目すべき点である。ここでは、プログラムの理解、インストラクターの働きかけ、指導をする前の具体的な準備について解説をしている。

パート 3 では、MBCT プログラムの指導の仕方について具体的に示してある。プログラムの内容は細かく決められており、それに従って指導することがインストラクターに期待される(ただ

し、対象や文脈によって柔軟に変更することが期待される場合もある)。ここでは、各セッションのテーマ、準備物、時間配分、配慮など細かく解説をしている。

パート では、インストラクターのトレーニングを紹介する。まず、MBCT の指導能力を評価するための基準を紹介する。この基準を使ってインストラクターの認定が行われるが、インストラクターが自分の指導を振り返り、向上させる上で重要な指針にもなる。次に MBCT プログラムを正確に指導するためのトレーニング、および MBCT 指導に関わることで治療者のメンタルヘルスにどのような良い効果があるかなどについて紹介している。最後に付録として、MBCT のセッションでインストラクターが使用することができるセッションメモを提示している。セッションメモはインストラクターがセッションをスムーズに進めるために時間配分の目安などを記載したものである。

本書は、MBCT 開発者の一人であるマーク・ウイリアムズ博士から序文を頂くなど、マインドフルネスの研究者から一定の評価が得られている。本研究は当初の研究計画から異なるものとなってしまったものの、本書の出版を通して次の研究に向けての大きな土台を築くことができたことは間違いないと思われる。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計2件（うち査読付論文 0件/うち国際共著 0件/うちオープンアクセス 2件）

1. 著者名 Tetsuji Ietsugu, Ryuta Katsumata, Shiho Hayashi, Makoto Ikawa	4. 巻 6
2. 論文標題 The Effect of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Burnout of Healthcare Professionals in Japan	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 教育保育研究紀要	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） 10.15040/00000395	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 Tetsuji Ietsugu	4. 巻 10
2. 論文標題 Coaching for lifelong well-being using the Noble Eightfold Path : A comprehensive approach, going beyond mindfulness	5. 発行年 2024年
3. 雑誌名 教育保育研究紀要	6. 最初と最後の頁 1-8
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.15040/0002000100	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 -

〔学会発表〕 計1件（うち招待講演 0件/うち国際学会 0件）

1. 発表者名 岡島 祐実子、家接 哲次
2. 発表標題 企業におけるマインドフルネス認知療法の効果
3. 学会等名 日本マインドフルネス学会 第6回大会
4. 発表年 2019年

〔図書〕 計1件

1. 著者名 家接 哲次	4. 発行年 2023年
2. 出版社 北大路書房	5. 総ページ数 304
3. 書名 うつのためのマインドフルネス認知療法ガイドブック：よりよい指導を支える理解と方法	

〔産業財産権〕

〔その他〕

名古屋経済大学マインドフルネスセンター
<https://www.nagoya-ku.ac.jp/mindfulness/>
 MBI:TAC (Summary: Third version: 2021)要約
<https://mbitac.bangor.ac.uk/translations.php.en>

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	渡辺 範雄 (Watanabe Norio) (20464563)	京都大学・医学研究科・客員研究員 (14301)	
研究分担者	近藤 真前 (Kondo Masaki) (30625223)	国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター・認知行動療法センター・客員研究員 (82611)	
研究分担者	小川 成 (Ogawa Sei) (90571688)	名古屋市立大学・大学院人間文化研究科・教授 (23903)	

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