様　式　Ｃ－１９、Ｆ－１９－１、Ｚ－１９　（共通）

科学研究費助成事業　　研究成果報告書

令和　６ 年　６ 月 １３ 日現在

機関番号：１４６０２
研究種目：基盤研究(C)（一般）
研究期間：2021～2023
課題番号：２１Ｋ０３０４５

研究課題名（和文）エビデンスに基づく反芻焦点化認知行動療法のより良い実践のための研究

研究課題名（英文）Implementation of evidence-based rumination-focused cognitive-behavioral therapy

研究代表者
梅垣　佑介（UMEGAKI, Yusuke）

奈良女子大学・生活環境科学系・講師

研究者番号：００７３６９０２

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費）　　3,100,000円

研究成果の概要（和文）：反すうに対する支援法である反すう焦点化認知行動療法（RFCBT）に関連して，（1）測定指標，（2）実践，（3）普及という3つの観点から研究・活動を実施した。（1）測定指標については，反すうおよびそれと抑うつとの関連を英国と日本で比較検討した。反すうは英国で高く，横断的関連は日本より英国で強いものの，我が国においても抑うつと関連することが示された。（2）実践に関しては，反すう・心配しやすい女子大学生を対象にRFCBT自助プログラムの有効性を多層ベースライン法を用いて検討した。（3）普及活動として，RFCBTの支援者向けマニュアル（Watkins, 2016）の翻訳版を刊行した。

研究成果の学術的意義や社会的意義
第一に，反すうの特徴や抑うつとの関連はこれまで欧米のサンプルで検討されており，我が国のサンプルにおいては従来十分なデータがなかった。本研究課題の実施により，我が国のサンプルにおける反すうの記述的特徴に関するエビデンスが得られ，反すうに焦点化した支援を行う根拠の一つとなると考えられる。第二に，RFCBTの有効性をデータから示したことで，RFCBTが我が国の人口においても役立ち得ることを原理証明的に示した。最後に，そのように有効な方法の普及に努め，支援者向けのマニュアルの翻訳を行ったことで，支援の裾野が広がり，我が国でのより良い実践に向けて多様なフィードバックが得られる基盤を整えた。

研究成果の概要（英文）：The author conducted research and activities on three domains related to rumination-focused cognitive-behavioral therapy (RFCBT): studies on (1) outcome measures and (2) practice, and work related to (3) dissemination. (1) The author conducted two cross-national studies to compare the levels of rumination and its relationships to depression in the U.K. and Japan. The results of the cross-sectional study showed that rumination was more prevalent in the U.K., and the cross-sectional association was stronger in the U.K. than in Japan. However, rumination was shown to be significantly related to depression among Japanese population as well. (2) The effectiveness of the RFCBT self-help program was examined using a multiple baseline design for female university students with high tendency to ruminate or worry. (3) We published a Japanese translation of the RFCBT manual (Watkins, 2016).

研究分野：臨床心理学

キーワード：認知行動療法　反すう　うつ　不安　介入研究

※科研費による研究は、研究者の自覚と責任において実施するものです。そのため、研究の実施や研究成果の公表等については、国の要請等に基づくものではなく、その研究成果に関する見解や責任は、研究者個人に帰属します。

１．研究開始当初の背景

認知行動療法（Cognitive-Behavioral Therapy; CBT）は，うつ・不安に対する有効性を示すエビデンスが国内外の研究（e.g., Butler et al., 2006; Fujisawa et al., 2010）から蓄積された，エビデンスに基づく心理療法である。しかし，従来型の CBT には，（1）対象とする精神障害ごとに構成されており，複数の精神障害が併存する事例への対応方針が明確でないことや，（2）否定的思考を反復的に繰り返す repetitive negative thoughts（RNT）を呈する事例への対処が難しいといった限界があった。

上述した従来型 CBT の限界を克服するアプローチが，診断横断型アプローチ（transdiagnostic approach）に基づく CBT である。中でも，複数の精神障害につながる精神病理的プロセスをターゲットとするアプローチに，本研究では注目した。RNT は代表的な精神病理プロセスであり，その中でも自身の気持ちや考えについて繰り返し考える思考は反すう思考と定義される。反すう思考はうつ病や不安症など様々な精神病理につながることが知られており（e.g., Aldao et al., 2010），そういったエビデンスに基づいて反すう思考に焦点化した新しい CBT である反すう焦点化認知行動療法（rumination-focused CBT; RFCBT）が英国で創始された（Watkins, 2016）。うつ・不安に対する RFCBT の有効性は，欧米で実施された複数のランダム化比較試験から示されている（e.g., Hvenegaard et al., 2019; Topper et al., 2017; Watkins et al., 2011）。我が国においても，反すうを中心とする RNT で悩むうつ・不安患者の数は少なくないと考えられ, RFCBT を導入することで得られるメリットは大きいと考えられた。しかし，従来の我が国での RFCBT の取り組みは，理論の紹介や 1～少人数の症例報告が散見されるにとどまっていた。

２．研究の目的

本研究課題では上述の前提のもと，RFCBT を我が国に導入する上での課題を 3 つの領域にわたって設定し，それらの解決・解消を目指した。

（1）第一の課題は，測定指標に関するものである。反すうや抑うつ，不安を測定する尺度は数多く存在し，尺度ごとの特徴や尺度間の関連が十分に検討されていない場合があった。研究開始当初は，反すう尺度や不安尺度の計量心理学的特徴を明らかにすることを目的としていたが，文献調査を進めるにつれ，欧米で示されている反すうと抑うつの関連が我が国においても同じように示されるのかが検討されていない，という大きな課題に気がついた。そこで第一の課題として，「介入研究の効果指標としてよく用いられる反すう尺度の得点と，同様によく用いられる抑うつ尺度の得点は，欧米のサンプルから示されているのと同じように，我が国のサンプルにおいても関連がみられるのか？」を明らかにすることを目的とした。

（2）第二の課題は，実践に関するものである。RFCBT は，その理論を裏付ける形でうつや不安，RNT に対する有効性が先述した複数のランダム化比較試験から示されているが，我が国の人口においても有効であるかを示すエビデンスはまだ限られる。そこで本研究課題では，RFCBT は我が国の人口においても有効であることを示す原理証明型の実践研究を計画した。

（3）第三の課題は，普及に関するものである。RFCBT が普及し，実践・研究する専門家が多くなれば，それだけより良い実践に対するフィードバックが得られやすくなる。RFCBT の普及を目指すため，RFCBT の支援者向けマニュアル”Rumination-focused Cognitive-Behavioral Therapy for Depression”（Watkins, 2016）の翻訳版の刊行を本研究課題内で行うこととした。

３．研究の方法

（1）測定指標に関する研究

国内外の調査・介入研究で頻繁に用いられる反すう尺度 Ruminative Responses Scale（RRS; Hasegawa et al., 2013; Treynor et al., 2003），および抑うつ尺度 Patient Health Questionnaire-9（PHQ-9; Kroenke et al., 2001; Muramatsu et al., 2007）を用いた。これらの尺度を，英国および日本に居住する成人を対象に実施し，国の間での得点の差異や性差，および反すうと抑うつの関連の強さの違いを調べることとした。

（2）実践に関する研究

RFCBT の創始者である Watkins 教授と研究代表者が共同で作成した RFCBT 自助プログラムを用い，その有効性を調べることとした。研究デザインとして，比較的少数のサンプル全員に介入を実施するシングルケース実験デザイン（single-case experimental design）を採用し，中でも個々人の変化を時系列的に調べることに適した多層ベースライン法（multiple baseline design; MBD）を用いた。RNT 傾向が高い女子大学生を対象として，MBD を用いて RFCBT 自助プログラムを実施し，その有効性を検討した。

さらに，対面式 RFCBT の有効性を検討するため，研究代表者が非常勤心理士として勤める精神科クリニック，および所属先大学付設の外来相談施設において，RFCBT 適用事例を募集し，協力者の同意が得られた場合に対面式 RFCBT を実施し，RNT やうつ・不安の変化を調べることとした。

（3）普及に関する活動
研究代表者のチーム，および研究協力者のチームの協力のもと，英文で書かれた RFCBT マニュアル（Watkins, 2016）の翻訳を行う。翻訳は以下のプロセスで行う。1. 専門の翻訳業者による下訳の作成。2. 研究代表者のチーム（研究代表者＋研究代表者のゼミ修了生・ゼミ大学院生）による下訳の修正。3.研究協力者との共同チームによる確認・修正。4. 研究代表者・協力者による最終確認。

４．研究成果
（1）測定指標に関する研究
①反すうと抑うつの横断的国際比較研究
反すうの程度，および抑うつとの横断的関連に国の間で差がみられるかを調べることを目的とし，横断的比較研究を実施した。英国に居住する 1,891 名，日本に居住する 1,660 名の成人からデータを得て分析を行った結果，反すう・抑うつ傾向はともに英国居住者において有意に高かった。また，反すうと抑うつの横断的な関連は，英国において有意に強かったものの，日本においても関連が認められた。日英両国において，反すう・抑うつ傾向には性差が認められ，女性のほうが有意に高かった。これらの結果をまとめて論文化し，2024 年 6 月に Japanese Psychological Research 誌への掲載が決まった。

②反すうと抑うつの縦断的国際比較研究
反すうと抑うつの縦断的な関連における国際的な差異を調べるため，上述の①の研究の対象者に 3 カ月の期間を空けて縦断的な調査を実施した。英国に居住する 334 名，日本に居住する 322 名の成人から回答が得られた。2 波データを交差遅延効果モデルを用いて分析した結果を論文にまとめ，2024 年 6 月時点で英文専門誌に投稿準備中である。

（2）実践に関する研究
RNT 傾向が高い女子大学生 21 名に RFCBT 自助プログラムを提供し，12 カ月後までのフォローアップ測定を実施した。介入研究のデザインとして MBD を採用し，待機期間と介入期間，フォローアップ期間の個人ごとの時系列的変化を検討した。以上の内容を論文化し，2024 年 6 月時点で和文専門誌に投稿中である。また，対面式 RFCBT については，4 事例を実施（中断含む）または継続中である。2024 年 6 月時点で，終結まで至った事例はまだない。終結まで至った事例が今後出てきた際，そういった事例を中心に，単一事例研究あるいはケース・シリーズ等の形で結果を公表する予定である。

（3）普及に関する活動
RFCBT の支援者向けマニュアル（Watkins, 2016）の日本語翻訳版を 2023 年に刊行した（ワトキンス, E. R.　大野 裕 (監訳)・梅垣 佑介・中川 敦夫 (訳) (2023). うつ病の反すう焦点化認知行動療法　岩崎学術出版社)）。関連して，2023 年の世界認知行動療法会議（WCCBT 2023）において RFCBT の国際シンポジウムを開催した。WCCBT シンポジウムでは，RFCBT 創始者の Edward Watkins 教授（University of Exeter），翻訳版の共訳者であり我が国での RFCBT の展開を共同で進める中川敦夫教授（聖マリアンナ医科大学），精神医学領域で RFCBT の科学的実践を行う加藤健徳医師（慶応義塾大学・桜が丘記念病院）とともに登壇し，我が国と世界各国での RFCBT の現状と今後についてディスカッションを行った。
マニュアル翻訳版の刊行を受け，支援者・研究者向け講演会の講師依頼を多く受けるようになった。2023 年度に 3 件の支援者・研究者向け講演会を行い，RFCBT の普及に努めた。

上述した (1) ～ (3) の個別の研究・活動成果に加えて，それぞれの内容に関する学会発表や，査読無し原稿の執筆等も行った。

＜引用文献＞

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 30*(2), 217–237. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004

Butler, A. C., Chapman, J. E., Forman, E. M., & Beck, A. T. (2006). The empirical status of cognitive-behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Clinical Psychology Review, 26*(1), 17–31. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2005.07.003

Fujisawa, D., Nakagawa, A., Tajima, M., Sado, M., Kikuchi, T., Hanaoka, M., & Ono, Y. (2010). Cognitive behavioral therapy for depression among adults in Japanese clinical settings: A single-group study. *BMC Research Notes, 3*, 160. https://doi.org/10.1186/1756-0500-3-

160
Hasegawa, A. (2013). Translation and initial validation of the Japanese version of the ruminative responses scale. *Psychological Reports, 112*(3), 716–726. https://doi.org/10.2466/02.08.PR0.112.3.716-726
Hvenegaard, M., Moeller, S. B., Poulsen, S., Gondan, M., Grafton, B., Austin, S. F., … Watkins, E. R. (2019). Group rumination-focused cognitive-behavioural therapy (CBT) v. group CBT for depression: Phase II trial. *Psychological Medicine, 50*, 11–19. https://doi.org/10.1017/S0033291718003835
Kroenke, K., Spitzer, R. L., & Williams, J. B. (2001). The PHQ-9: Validity of a brief depression severity measure. *Journal of General Internal Medicine, 16*(9), 606–613. https://doi.org/10.1046/j.1525-1497.2001.016009606.x
Muramatsu, K., Miyaoka, H., Kamijima, K., Muramatsu, Y., Yoshida, M., Otsubo, T., & Geijyo, F. (2007). The patient health questionnaire, Japanese version: Validity according to the mini-international neuropsychiatric interview-plus. *Psychological Reports, 101*, 952–960. https://doi.org/10.2466/pr0.101.3.952-960
Topper, M., Emmelkamp, P. M. G., Watkins, E., & Ehring, T. (2017). Prevention of anxiety disorders and depression by targeting excessive worry and rumination in adolescents and young adults: A randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy, 90*, 123–136. https://doi.org/10.1016/j.brat.2016.12.015
Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research, 27*, 247–259. https://doi.org/10.1023/A:1023910315561
Watkins, E. R. (2016). *Rumination-focused cognitive-behavioral therapy for depression*. Guilford Press.
Watkins, E. R., Mullan, E., Wingrove, J., Rimes, K., Steiner, H., Bathurst, N., … Scott, J. (2011). Rumination-focused cognitive-behavioural therapy for residual depression: Phase II randomised controlled trial. *British Journal of Psychiatry, 199*(4), 317–322. https://doi.org/10.1192/bjp.bp.110.090282

５．主な発表論文等

〔雑誌論文〕　計13件（うち査読付論文　6件／うち国際共著　2件／うちオープンアクセス　5件）

１．著者名 Umegaki Yusuke、Nakagawa Atsuo、Watkins Edward、Mullan Eugene	４．巻 29
２．論文標題 A Rumination-Focused Cognitive-Behavioral Therapy Self-Help Program to Reduce Depressive Rumination in High-Ruminating Japanese Female University Students: A Case Series Study	５．発行年 2022年
３．雑誌名 Cognitive and Behavioral Practice	６．最初と最後の頁 468-484
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.1016/j.cbpra.2021.01.003	査読の有無 有
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 該当する

１．著者名 Umegaki Yusuke、Higuchi Ayaka	４．巻 6
２．論文標題 Personality traits and mental health of social networking service users: A cross-sectional exploratory study among Japanese undergraduates	５．発行年 2022年
３．雑誌名 Computers in Human Behavior Reports	６．最初と最後の頁 100177-100177
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.1016/j.chbr.2022.100177	査読の有無 有
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 中川敦夫・吉永尚紀・梅垣佑介・野上和香・加藤典子	４．巻 15
２．論文標題 デジタル・オンライン認知行動療法の実践とその可能性－COVID-19パンデミックをむかえて	５．発行年 2022年
３．雑誌名 認知療法研究	６．最初と最後の頁 169-178
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 梅垣佑介	４．巻 38
２．論文標題 うつ病における反復的・否定的思考の臨床と対応	５．発行年 2023年
３．雑誌名 精神科治療学	６．最初と最後の頁 209-212
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 梅垣佑介	４．巻 10
２．論文標題 日本人大学生における反すうの特徴―主要なパーソナリティ変数との関連および性差の二次分析	５．発行年 2023年
３．雑誌名 奈良女子大学心理臨床研究	６．最初と最後の頁 35-42
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 梅垣佑介・南昌廣	４．巻 9
２．論文標題 心理療法のエビデンスと実践への適用について	５．発行年 2022年
３．雑誌名 奈良女子大学心理臨床研究	６．最初と最後の頁 29-33
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 該当する

１．著者名 Umegaki, Y, Yoshinaga, N, Kobori, O	４．巻 in press
２．論文標題 Examination of cross-national and gender differences in rumination and its association with depression: A cross-sectional comparison between residents of the United Kingdom and Japan	５．発行年 2024年
３．雑誌名 Japanese Psychological Research	６．最初と最後の頁 ―
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 オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 ―

１．著者名 梅垣佑介	４．巻 11
２．論文標題 反すう焦点化認知行動療法の理解を深める	５．発行年 2024年
３．雑誌名 奈良女子大学心理臨床研究	６．最初と最後の頁 17-25
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 Umegaki Yusuke	4．巻 －
2．論文標題 Delivering Rumination-focused Cognitive-behavioral Therapy in Japan	5．発行年 2024年
3．雑誌名 International Journal of Cognitive Therapy	6．最初と最後の頁 －
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.1007/s41811-024-00205-4	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 大津 菜月、梅垣 佑介、伊藤 大輔	4．巻 30
2．論文標題 反芻と特性的自己効力感が援助要請プロセスに及ぼす影響―抑うつ症状を呈した際の場面想定法を用いた検討―	5．発行年 2024年
3．雑誌名 発達心理臨床研究	6．最初と最後の頁 55～64
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.15117/0002000289	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18件（うち招待講演　3件／うち国際学会　5件）

1．発表者名 梅垣佑介
2．発表標題 マニュアル翻訳とスーパーヴィジョンを受ける体験から考えるRFCBTのポイント
3．学会等名 第22回日本認知療法・認知行動療法学会自主企画シンポジウム『反すう焦点化認知行動療法の我が国での展開：治療マニュアルの翻訳を通して見るRFCBTの特徴と日本への適応』
4．発表年 2022年

1．発表者名 Umegaki, Y.
2．発表標題 Morita therapy and rumination-focused cognitive behavioral therapy: Conceptual similarities and their unique contribution
3．学会等名 第39回日本森田療法学会7th International Roundtable for the Advancement of Morita Therapy（招待講演）
4．発表年 2022年

１．発表者名 梅垣佑介・古藤愛理
２．発表標題 高い反すう・心配傾向を示す女子大学生に対する反すう焦点化認知行動療法自助プログラムの有効性―介入前後および6カ月フォローアップのデータを用いた比較検討
３．学会等名 日本認知・行動療法学会第48回大会
４．発表年 2022年

１．発表者名 植田恵未・梅垣佑介・本岡寛子
２．発表標題 セルフ・コンパッションと抑うつ，反芻との関連について
３．学会等名 日本認知・行動療法学会第48回大会
４．発表年 2022年

１．発表者名 梅垣佑介
２．発表標題 ガイド付きオンライン反芻焦点化認知行動療法
３．学会等名 第21回日本認知療法・認知行動療法学会（招待講演）
４．発表年 2021年

１．発表者名 Umegaki, Y. & Watkins, E.
２．発表標題 Increasing the effectiveness of a minimal-guided rumination-focused cognitive-behavioral therapy self-help for high ruminating Japanese female undergraduates: Secondary analysis of qualitative data of participant experiences
３．学会等名 The 7th Asian Cognitive Behavior Therapy Conference（国際学会）
４．発表年 2021年

１．発表者名 Umegaki, Y.
２．発表標題 Morita therapy and cognitive behavioral therapy: Thoughts on implementation of evidence-based psychological therapies
３．学会等名 第38回日本森田療法学会6th International Roundtable for the Advancement of Morita Therapy
４．発表年 2021年

１．発表者名 Yusuke Umegaki
２．発表標題 Delivering rumination-focused cognitive-behavioral therapy in Japan: An overview of the RFCBT-NARA project, its implications, and strategies for overcoming obstacles
３．学会等名 10th World Congress of Cognitive and Behavioral Therapies Symposium "Treatments for Rumination: Global perspectives, dissemination, accessibility and new technology"（国際学会）
４．発表年 2023年

１．発表者名 大津菜月，梅垣佑介，伊藤大輔
２．発表標題 反芻と特性的自己効力感が援助要請プロセスに与える影響―抑うつ症状を呈した際の場面想定法を用いた検討―
３．学会等名 日本認知・行動療法学会第49回大会
４．発表年 2023年

１．発表者名 梅垣佑介
２．発表標題 反すう焦点化認知行動療法の研究と実践
３．学会等名 第23回日本認知療法・認知行動療法学会大会企画シンポジウム『反すう焦点化認知行動療法：現在とこれから』（招待講演）
４．発表年 2023年

〔図書〕　計1件

1．著者名	4．発行年
大野裕（監訳）・梅垣佑介・中川敦夫（訳）・エドワード・R・ワトキンス（著）	2023年
2．出版社	5．総ページ数
岩崎学術出版社	368
3．書名	
うつ病の反すう焦点化認知行動療法	

〔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
研究協力者	中川　敦夫 (Nakagawa Atsuo)	聖マリアンナ医科大学・神経精神科学・教授 (32713)	
研究協力者	加藤　健徳 (Kato Takenori)	慶應義塾大学・医学部・共同研究員 (32612)	
研究協力者	吉永　尚紀 (Yoshinaga Naoki)	宮崎大学・医学部看護学科・教授 (17601)	
研究協力者	小堀　修 (Kobori Osamu)	国際医療福祉大学・医療福祉学研究科臨床心理学専攻・准教授 (32206)	

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			
英国	University of Exeter			
カナダ	Simon Fraser University			