

科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 29 年 6 月 2 日現在

機関番号：12601

研究種目：基盤研究(B) (一般)

研究期間：2013～2016

課題番号：25285190

研究課題名(和文) 認知行動療法の疾患別ワークショップの効果研究と心理士への普及

研究課題名(英文) Workshop of cognitive behavior therapies for the various clinical disorders:
Effectiveness of workshops and their dissemination to clinical psychologists

研究代表者

丹野 義彦 (TANNO, Yoshihiko)

東京大学・大学院総合文化研究科・教授

研究者番号：60179926

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 13,100,000円

研究成果の概要(和文)：わが国の臨床心理士に認知行動療法を普及させるために、認知行動療法の基礎研究とその臨床ワークショップへの応用研究をおこなった。うつ病、不安障害、統合失調症という3つの疾患をとりあげて、それぞれの心理メカニズムについて基礎的な研究をおこない、疾患別に特化した認知行動療法について調べた。その結果、うつ病に関しては、認知療法のメタ分析をおこなった結果、うつ病に対する認知療法の技法の効果量は、心理療法の共通要素の効果量よりも大きいことを見いだした。これまでの通説に対して、科学的根拠をあげて反証したことになり、心理療法の効果研究に大きな貢献をした。

研究成果の概要(英文)：In order to disseminate cognitive behavioral therapies into Japanese clinical psychologists, the workshops of cognitive behavior therapies for the various clinical disorders were investigated. Many workshops on cognitive behavioral therapies for the various clinical disorders, for example, depression, anxiety and schizophrenia were organized for four years. Regarding depression, systematic review revealed that the effectiveness of cognitive behavioral therapy for depression is larger than that of common factors of psychotherapies.

研究分野：臨床心理学

キーワード：心理学的介入 認知行動療法 ワークショップ 臨床心理士

1. 研究開始当初の背景

認知行動療法は、世界の臨床心理学において主流となっており、わが国においても、臨床現場でのニーズはきわめて大きいにもかかわらず、浸透が遅れている。そのひとつの原因として、どのような障害に対しても同じような技法で対処しようというわが国における安易な態度が指摘できる。もともと認知行動療法は、うつ病・不安障害・統合失調症・摂食障害といった疾患別に特化した技法が開発されており、ワークショップも疾患別に行われている。わが国においても、このような疾患別の認知行動療法の技法を浸透させ、定着をはかる必要がある。

2. 研究の目的

わが国の臨床心理士に対して、認知行動療法と科学的でエビデンス・ベーストな臨床心理学を普及させるために、うつ病・不安障害・統合失調症など疾患別に特化した認知行動療法を開発し、その基礎研究をおこなう。さらにそうした知見をワークショップに応用し、その効果を検証する。

3. 研究の方法

(1) 認知行動療法とそのワークショップについての情報収集

研究代表者および連携研究者は国際学会に参加して研究発表し、学会に併設された臨床ワークショップに参加し、認知行動療法のノウハウを獲得した。2013年の欧州認知行動療法学会(EABCT)、2014年の国際認知行動療法学会(ICCP)、2015年のアジア認知行動療法会議(ACBTC)、2016年の世界行動療法認知療法会議(WCBCT)、欧州認知行動療法学会(EABCT)などである。

(2) 疾患別の認知行動療法の基礎研究と臨床応用

世界の認知行動療法の研究を参考にして、うつ病・不安障害・統合失調症疾患など、障害別に、認知行動療法と基礎研究と臨床応用について研究をおこなった。

4. 研究成果

得られた成果について、疾患別に述べる。

(1) うつ病への認知行動療法の基礎研究と臨床

うつ病に関しては、うつ病に対する認知療法の技法の効果と、心理療法の共通要素をメタ分析で比較し、前者が効果量が大きいことを見いだした。これまで、心理療法の効果に

ついて、共通要因の方が個々の技法よりも大きいという Lambert の通説があったが、この見解に科学的な根拠が乏しいことは意外に知られていなかった。研究代表者がおこなったうつ病に対する認知療法のメタ分析の結果からみると、個々の技法(認知療法)のほうが共通要因よりも効果が大きい。これは、これまでの通説に対して、科学的根拠をあげて反証したことになり、心理療法の効果研究に大きなインパクトを与えた。

また、反芻や内省が抑うつに大きな影響を与えることを実証し、脱中心化(Self-distancing)と呼ばれる方法が抑うつを軽減することを確かめた。反芻・省察を変動させる対人ストレスイベントの種類を特定した。さらに、注意バイアス変容法を用いた抑うつ軽減法について基礎研究をおこなった。

(2) 不安障害への認知行動療法の基礎研究と臨床

不安障害については、思考抑制に関するメタ認知的信念が侵入思考に与える影響を立証した。また、思考抑制と心配に関する信念の相互的な因果関係を立証した。

また、『叢書・実証にもとづく臨床心理学』のシリーズとして『臨床ストレス心理学』を東京大学出版会より出版し、ストレス軽減のための認知行動療法にも触れた。認知行動療法のマニュアルである A. Wells による『メタ認知療法の理論と実際』を翻訳した(出版予定)。さらに、カナダのマギル大学のローレンス・カーマイヤーとコンコーディア大学のアンドリュー・ライダーを招き、国際心理学会議で対人不安についてのシンポジウムをおこなった。

(3) 統合失調症への認知行動療法の基礎研究と臨床

統合失調症については、統合失調症への認知行動療法についての事例の収集をおこない、個人用メタ認知トレーニング日本語版を開発した。プリティッシュ・コロンビア大学医学部のトッド・ウッドワードとマヘシュ・メノンを講師として呼び、日本でメタ認知トレーニング全国研修会をおこなった。また、シリーズ「エビデンス・ベースト心理療法」において統合失調症の認知行動療法の書籍を翻訳して出版した。さらに、石垣琢磨・菊池安希子・松本和紀編『サイコーススに対する認知行動療法(CBTp) - 統合失調症を対象にしたわが国における事例集』を金剛出版から出版予定である。

(4) 認知行動療法やそのワークショップをわが国に定着させるための活動

臨床心理士などを対象とした疾患別の認知行動療法のワークショップを多数開催し

た。本格的に認知行動療法の技法を学ぶ場として、久保木富房氏・貝谷久宣氏らとともに設立した東京認知行動療法アカデミーにおいて、2013年～2016年まで毎年4回、各回ごとに6本、計96本のワークショップを主催した。また、日本認知・行動療法学会の教育研修委員長および副理事長として毎年20本近くのワークショップを企画してきた。

また、わが国の認知行動療法のワークショップについて研究代表者がおこなった貢献について、「認知行動療法の研修体制とワークショップ」として総説を発表した。また、有斐閣から『臨床心理学』を出版し、わが国の臨床心理学に認知行動療法や科学者・実践家モデルを定着させることの重要性を主張した。さらに、イギリスで2008年からおこなわれた「心理療法アクセス改善」(Improving Access to Psychological Therapies: IAPT)政策についてのレイヤードとクラークの書籍を翻訳した(『心理療法がひらく未来:エビデンスにもとづく幸福政策』としてちとせプレスから出版予定)

さらに、日本認知療法・認知行動療法学会、日本認知・行動療法学会、日本心理学会、日本心理臨床学会、日本不安症学会などの学術大会において、認知行動療法と普及についてのシンポジウムや企画を多数開催した。

5. 主な発表論文等

[雑誌論文](計18件)

Nishiguchi, Y. Takano, K. Tanno, Y., The need for cognition mediates and moderates the association between depressive symptoms and impaired effortful control. *Psychiatry Research*, 査読有り, 241, 8-13. 2016. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychres.2016.04.092>

森 正樹・丹野 義彦, 自己反芻から脱中心化への影響に対する自己内省の緩衝作用. *パーソナリティ研究*, 査読有り, 25, 158-161. 2016. <http://doi.org/10.2132/personality.25.158>

丹野義彦, 共通要因は本当に個別技法を上回るのか - ラムバートの図式に対する批判. *精神療法*, 査読なし, 42, 215-216. 2016.

長谷川晃・服部陽介・西村春輝・丹野義彦, 抑うつエピソードの経験者と未経験者における社会的問題解決と反すうの差異 - 日本人大学生を対象として -. *パーソナリティ研究*, 査読有り, 25, 162-165. 2016. <http://doi.org/10.2132/personality.25.162>.

Hoshino, T. & Tanno, Y., 2015 Trait anxiety and impaired control of reflective attention in working memory. *Cognition and Emotion*, 査読有り, 30, 369-377. DOI:10.1080/02699931.2014.993597

Nishiguchi, Y., Takano, K., & Tanno, Y., Explicitly Guided Attentional Bias Modification Promotes Attentional Disengagement from Negative Stimuli. *Emotion*, 査読有り, 15, 731-741. 2015.

Mori, M., & Tanno, Y., Mediating Role of Decentering in the Associations between Self-Reflection, Self-Rumination, and Depressive Symptoms. *Psychology*, 査読有り, 6, 613-621. 2015. doi:10.4236/psych.2015.65059

服部陽介・丹野義彦, 思考抑制に関するメタ認知的信念が侵入思考に与える影響. *心理学研究*, 査読有り, 86, 62-68. 2015. DOI <http://doi.org/10.4992/jjpsy.86.14301>

丹野義彦, 心理療法の共通要因と認知療法ではどちらがうつ病に対して効果があるか:効果量の再分析. *認知療法研究*, 査読なし, 7, 1-5. 2014.

Takano, K., Iijima, Y., Sakamoto, S., & Tanno, Y., Exploring the Cognitive Load of Negative Thinking: A Novel Dual-task Experiment. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*. 査読有り, 45, 435-440, 2014. doi:10.1016/j.jbtep.2014.05.003

Takano, K., Ueno, M., & Tanno, Y., Self-focused thinking predicts nighttime physiological de-arousal. *Biological Psychology*, 査読有り, 97, 9-14. 2014. doi:10.1016/j.biopsycho.2014.01.001

飯島雄大・丹野義彦, 思考抑制と心配に関するネガティブな信念の相互因果の関係. *臨床心理学*, 査読有り, 14, 412-416. 2014.

中島美穂・森正樹・小口孝司・丹野義彦, 反芻・省察を変動させる対人ストレスイベントの種類. *パーソナリティ研究*, 査読有り, 23, 101-104. 2014.

丹野義彦, 心理療法の共通要因と認知療法ではどちらがうつ病に対して効果があるか:効果量の再分析. *認知療法研究*, 査読なし, 7, 1-5. 2014.

丹野義彦, 認知行動療法の研修体制とワークショップ. *認知療法研究*, 査読なし, 7, 6-8. 2014.

石垣琢磨・則包和也・川添郁夫・丹野義彦, 個人用メタ認知トレーニング (Metacognitive Training plus; MCT+) 日本語版の開発. *精神医学*, 査読有り, 56, 65-74. 2014.

Sugiura, T., Sugiura, Y., & Tanno, Y., Relationships among refraining from catastrophic thinking, worrying, and metacognitive beliefs. *Psychological Reports*, 査読有り, 113, 1013-1026. 2013.

Iijima, Y., & Tanno, Y., The moderating role of positive beliefs about worry in the relationship between stressful events and worry. *Personality and Individual Differences*, 査読有り, 55, pp.1003-1006. 2013. Doi:10.1016/j.paid.2013.08.004

[学会発表](計8件)

丹野義彦, 公認心理師のあり方と認知療法. 日本認知療法・認知行動療法学会, 2016年11月23-25日, コングレコンベンションセンター(大阪府・大阪市).

丹野義彦, 総合科学としての性格5因子パ

ラダタイム：ビッグ5の臨床的ポテンシャルを引き出そう。

日本パーソナリティ心理学会、2016年9月14-15日、関西大学（大阪府、大阪市）。

Nishiguchi, Y. & Tanno, Y., Attentional bias modification to increase attention to positive information with explicit instruction. International Congress of Psychology, 2016年9月4-7日、横浜パシフィコ（神奈川県、横浜市）。

Mori, M. & Tanno, Y., Self-reflection interacts with self-rumination predicting decentering. International Congress of Psychology, 2016年9月4-7日、横浜パシフィコ（神奈川県、横浜市）。

Nakajima, M. & Tanno, Y., Insight alleviates the discrepancy between self-other evaluation toward the self. International Congress of Psychology, 2016年9月4-7日、横浜パシフィコ（神奈川県、横浜市）。

Nishiguchi, Y. & Tanno, Y. Attentional zoom-out in individuals with depressive symptoms. Asian Cognitive Behavior Therapy Conference, 2015年5月15-27日、南京、中国。

Mori, M. & Tanno, Y. Role of self-focus in the relationship among depressed mood and problem solving. Asian Cognitive Behavior Therapy Conference, 2015年5月15-27日、南京、中国。

丹野義彦、子どもを対象とした応用行動分析・認知行動療法：はじめて出会うCBT。日本心理臨床学会2015年9月18-20日、神戸会議場（兵庫県、神戸市）。

[図書] (計6件)

丹野義彦・石垣琢磨・毛利伊吹・佐々木淳・杉山明子、臨床心理学。有斐閣。2015年。700頁。

貝谷久宣・久保木富房・丹野義彦（監修）、岸本年史（監訳）、エビデンス・ベイスト心理療法シリーズ 統合失調症。金剛出版。2014年。99頁。

貝谷久宣・久保木富房・丹野義彦（監修）、松見淳子（監訳）、エビデンス・ベイスト心理療法シリーズ ADHD。金剛出版。2014年。85頁。

貝谷久宣・久保木富房・丹野義彦（監修）、福居顕二・土田英人（監訳）、エビデンス・ベイスト心理療法シリーズ アルコール使用障害。金剛出版。2013年。108頁。

津田彰・大矢幸広・丹野義彦（編）、叢書・実証にもとづく臨床心理学第7巻臨床ストレス心理学。東京大学出版会。2013年。244頁。

丹野義彦、発達心理学□。東京大学出版会。2013年。322-327頁。

6. 研究組織

(1)研究代表者

丹野 義彦 (TANNO Yoshihiko)

東京大学・大学院総合文化研究科・教授
研究者番号:60179926

(3)連携研究者

石垣 琢磨(ISHIGAKA Takuma)
東京大学・大学院総合文化研究科・教授
研究者番号:70323920

毛利 伊吹(MOHRI Ibuki)
帝京大学・文学部・准教授
研究者番号:20365919

杉浦 義典(SUGIURA Yoshinori)
広島大学・大学院総合科学研究科・准教授
研究者番号:20377609

坂本 真士(SAKAMOTO Shinji)
日本大学・文理学部・教授
研究者番号:20316912

森脇 愛子(MORIWAKI Aiko)
帝京大学・文学部・講師
研究者番号:70422368

森本 幸子(MORIMOTO Sachiko)
仙台白百合女子大学・人間学部・准教授
研究者番号:10398539

松島 公望(MATSUSHIMA Kobo)
東京大学・総合文化研究科・助教
研究者番号:40507927

佐々木 淳(SASAKI Jun)
大阪大学・人間総合科学研究科・准教授
研究者番号:00506305

山崎 修道(YAMASAKI Shydo)
公益財団法人東京都医学総合研究所・
精神行動医学分野・主任研究員
研究者番号:10447401