

## 科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 28 年 5 月 31 日現在

機関番号：12501

研究種目：若手研究(B)

研究期間：2013～2015

課題番号：25870135

研究課題名(和文) 認知行動療法におけるメタファーを用いた心理教育の効果

研究課題名(英文) The Effect of Metaphors in Psychoeducation for Cognitive Behavioral Therapy

研究代表者

永岡 紗和子 (Nagaoka, Sawako)

千葉大学・医学(系)研究科(研究院)・特任研究員

研究者番号：10633315

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 1,700,000円

研究成果の概要(和文)：本研究では、うつ病と並存することが多い自閉症スペクトラムをもつ人に対する効果的な心理教育の手がかりを探るため、メタファーを用いたうつ病の心理教育と聞き手の自閉症スペクトラム傾向との関連を調査した。

調査の結果、自閉症スペクトラム傾向の高さに関わらず、メタファーを用いた心理教育の方が「ポジティブな気持ちを抱いた」「新しい知見を得られた」などの印象を抱くと示された。本研究により、しばしば心理教育が困難とされる自閉症スペクトラム傾向の高い人に対しても、イメージしやすいメタファーを心理教育に効果的に用いることで、治療に対しポジティブな印象を抱く可能性が示唆された。

研究成果の概要(英文)：The impact of metaphors employed in psychoeducation for depression on people with a tendency for autism spectrum disorders (ASD) was investigated. Japanese undergraduate students (N = 146, 41 males and 105 females, mean age = 19.45 ± 2.05) were randomly assigned to a metaphor, or a control group. They rated their perceived impressions of a psychoeducation experience using a questionnaire and also completed the Autism Spectrum Quotient instrument (AQ). Exploratory factor analysis of questionnaire responses identified three factors: F1: "Depth of understanding", F2: "Positive feelings" and F3: "New perspective". An ANOVA (Metaphor/Control × High/Low AQ) indicated that F2 and F3 scores of the Metaphor group were significantly higher than that of the Control group. It was concluded that using metaphors in psychoeducation might help people with ASD tendencies gain knowledge and build a positive perception of their mental illness and treatment.

研究分野：臨床心理学 精神医学

キーワード：心理教育 自閉症スペクトラム 鬱病

### 1. 研究開始当初の背景

心理教育とは、統合失調症やうつ病、不安障害など精神的な健康の不具合をもつ人に、正しい知識や情報を心理面への配慮をしながら伝え、病気の結果としてもたらされる諸問題に対する対処などを習得することによって、主体的に療養生活を営めるよう援助する教育のことである(浦田, 2004)。心理教育は多くの場合、心理療法の開始時に医師や臨床心理士等の専門家から患者とその家族に時間をかけて行われる。精神疾患は一般的に身近な問題ではないため、正しい知識を得てもらい、疾患への理解を深め治療のモチベーションを高めるには非常に重要な過程であり、特にうつ病の心理教育には抑うつ症状を改善させる効果があることも示唆されている(Souza et al., 1992)。

一方メタファーとは、特定の類似性に基づき、聴き手に馴染みのない概念を馴染みのある概念に例えることで、コミュニケーションの伝達効率を高める修辞表現である。心理教育にメタファーを用いることは、その心理療法のオリエンテーションに関わらず一般的に用いられている(Freud, 1922; Erickson, 1980; Beck, 1967; Kopp, 1995)。心理教育にメタファーを用いることは治療に様々な有益な効果をもたらすため(Stott et al., 2010)、その使用法や効果を治療者が知ることは有用と考えられる。

しかし近年、自閉的な特徴や傾向をもつ人にとってメタファーを理解することは難しいということも指摘されている(Rundlad and Annaz, 2010)。心理教育で使われるメタファーは、一般的には「わかりやすくする」ためのツールであるが、自閉症傾向をもつ人にとっては、言葉への細かいこだわりや想像力の困難などから、より理解を難しくしてしまう可能性も考えられるため、比喩の使用については慎重に行うべきである。特に、うつ病は自閉症スペクトラムの最も多い併存疾患として知られているため、そうした想像の困難を持つうつ病の人々にどのように心理教育を行うべきか、十分に検討する必要がある。

### 2. 研究の目的

本研究は、自閉症スペクトラム傾向をもつ人々に対する効果的な心理教育の手がかりの探索として、メタファーを用いた心理教育の効果と聴き手の自閉症スペクトラム傾向との関連を調査する。

### 3. 研究の方法

#### (1) メタファーの分類

本調査の前段階として、まずは心理療法の中で使われるメタファーの実体を捉えるための質的研究が行なわれた。

目的：心理療法で使われるメタファーの具体例を蓄積し質的な分類を行なうことで、心理療法におけるメタファーの使用法の実体を

明らかにする。

方法：心理療法で用いるメタファーについて詳しく記されている Stott R. et al (2010) と、医療機関にて行われた認知行動療法外来の録画映像 54 本からメタファーを拾い出し、KJ 法を用いて 2 名の臨床心理士が質的な分析を行った。結果にはスーパーバイザーによる指導と修正が加えられた。

結果：認知行動療法で使われるメタファーは以下のように分類された。

#### ① 体験を共有するメタファー：

例：「暗いトンネルに一人きりでいるみたい」のように、修辞法としての比喩表現により、クライアントの体験やそのときの感情を、より深く理解・共有し、治療者とクライアントの協働関係を高める。

#### ② 心理教育/疾患教育のメタファー：

治療者が用いるメタファーとしては、最も出現頻度が高い。治療者が、クライアントにとって不慣れな概念である病気の特徴を、より日常的で身近なものに例えることで理解しやすい説明を行う。

#### ③ 変化を促す技法としてのメタファー：

「もしも他人だったらどうするか」のように、クライアントにとって不安の低い他の状況に置き換えて例えることで、問題を客観的に捉えなおし、冷静な問題解決を促す。

認知行動療法の臨床場面では、このように多くのメタファーが効果的に活用されており、特に治療者は心理教育にメタファーを使うことで治療的效果を高めていることが示された。

#### (2) 心理教育(刺激文)の作成

質的調査により検討された認知行動療法の立場からのうつ病の心理教育を文章として書き起こし、10名の臨床心理士と2名の精神科医により内容の妥当性を検討した。その結果、「うつ病の人への接し方」「うつ病と選択的注意」「うつ病と心理的視野狭窄」に関する3種類の心理教育の説明文が刺激として作成された。

#### (3) 質問紙調査の実施

作成された心理教育の理解と効果を測るため、146名(男性41名、女性105名;  $M=19.45 \pm 2.05$  歳)の大学生を対象に、質問紙調査が行なわれた。調査参加者はランダムに2群に分けられ、「うつ病の人への接し方」「うつ病と選択的注意」「うつ病と心理的視野狭窄」の3種類の心理教育が提示された。一方には(1)比喩を用いた心理教育が刺激文として提示され(Metaphor-group; M group)、もう一方には(1)から比喩の説明を取り除いた心理教育の文章が刺激文として提示された(Control group; C group)。心理教育への印象の評定については、Stott et al. (2010) によるメタファーの効果や、Marschark et al. (1983) に

よるメタファーの影響などを基に、「イメージしやすかった」「新しい知識を得られた」などの印象を評定する 16 項目を作成した。また、自閉症傾向を測定するため、すべての被験者は自閉症スペクトラム指数(AQ)日本語版 (若林, 2003) 50 項目に解答した。

#### 4. 研究成果

3 種類の心理教育への印象を問う 16 項目に評定された得点を合計し、探索的因子分析 (最尤法・Promax 回転) を行ったところ 1 項目が削除され、解釈可能性から 3 因子構造が妥当とされた。第 1 因子は疾患への分かりやすさを示す 8 項目が分類されたため「心理教育の理解度」因子と名付けられた。第 2 因子は、疾患に対するポジティブ感情を示す 6 項目が分類されたため「ポジティブな印象」因子と名付けられた。第 3 因子は新しい知識を得られたという印象を評定する 2 項目が分類されたため、「新しい知識」因子と名付けられた。これらの 3 因子を、心理教育への印象を問う質問紙の下位尺度として使用する。

AQ の高さでメタファーの有無が心理教育の理解や印象にどのように影響するか検討するため、AQ の中央値を用いて AQ 高群と AQ 低群の 2 群に分類し(高 AQ [M=27.94, SD=3.97]/低 AQ[M=17.36, SD=3.41])、AQ の高低とメタファーの有無を独立変数に、印象評定の得点を従属変数に、2 要因分散分析を行った (Figure 1)。

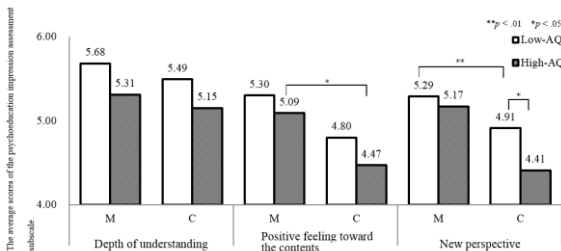


Figure 1. Mean impression assessment scores for each group and results of a multiple comparison. (M; Metaphor group, C; Control group)

その結果、「心理教育の理解度」について、AQ の高さによる群の主効果が有意であり、AQ の高い人はメタファーの有無にかかわらず文章での心理教育の理解が困難であると示唆された。しかし、「ポジティブな印象」と「新しい知識」については、メタファーの有無のみ群の主効果がみられ、AQ の高さにかかわらずメタファーを使用したほうが、疾患に対して身近なことだと感じたり、治療にポジティブな印象を抱いたり、新たな知識や視点を得られたという感覚を抱きやすいものと示唆された。

一般に、自閉症傾向の高い人は言葉や情報の細部に注意が向きがちでありこだわりも強いので、心理教育でも細かいところで躓くと、納得できなかつたり治療にポジティブな

印象をもてなくなることがある。しかし本研究の結果から、自閉症傾向の高い人にも心理教育に効果的なメタファーを用いることで、疾患にポジティブな印象を与え、治療へのモチベーションも高められる可能性が示唆された。

ただし、本研究は健常大学生を対象としたアナログ研究である。今後は、自閉症スペクトラムの診断を受けている臨床群においても、同様の効果を期待できるか検証する必要があると考えられる。

#### 5. 主な発表論文等

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

[雑誌論文・査読あり] (計 1 件)

1. Nagaoka S., Asano K., Shimizu E. Use of Metaphors in Psychoeducation for Depression and Its Relationship With Autistic Traits. *Psychology Research*. 5(11). Nov. 2015. 624-633.

[学会発表] (計 2 件)

1. Nagaoka S., Asano K., Shimizu E., The effect of metaphors in psychoeducation for depression: About the relationship with the autistic traits. 44th Annual Congress of The European Association for Behavioural and Cognitive Therapies, 2014/9/10-13, Den Haag (Netherlands)

2. Nagaoka S., Asano K., Shimizu E. The effect of metaphors in psychoeducation for Cognitive Behavioral Therapy The 4th Asian Cognitive Behavior Therapy (CBT) Conference, 2013/8/23-8/24, Teikyo Heisei University (Toshima-ku, Tokyo, Japan)

[図書] (計 0 件)

[産業財産権]

○出願状況 (計 0 件)

○取得状況 (計 0 件)

#### 6. 研究組織

##### (1) 研究代表者

永岡 紗和子 (NAGAOKA, Sawako)

千葉大学大学院医学研究院

特任研究員

研究者番号 : 10633315

##### (4) 研究協力者

浅野 憲一 (ASANO, Kenichi)

千葉大学 子どものこころの発達教育研究

センター 特任助教

研究者番号 60583432

清水 栄司 (SHIMIZU Eiji)

千葉大学大学院医学研究院  
教授  
研究者番号 00292699