

平成 30 年 5 月 31 日現在

機関番号：32651

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2014～2017

課題番号：26463509

研究課題名(和文)感情調節困難患者を対象とした弁証法的行動療法スキル訓練の Protokol 開発と有用性

研究課題名(英文) Protocol Development for Dialectical Behavioral Therapy Skill Training for Patients with Difficulty in Emotional Adjustment and its Usefulness

研究代表者

小谷野 康子 (Koyano, Yasuko)

東京慈恵会医科大学・医学部・教授

研究者番号：50307120

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)： 弁証法的行動療法スキルトレーニングによる最も顕著な変化は、主要スキルのマインドフルネスによる「気づき」の感度の高まりであった。研究参加者は、肯定的な感情に対する気づきの感度の高まりから感動や幸福を見つけやすくなるとともに、感情調節や対人関係の顕著な改善が見られ、人と繋がり、人としての当たり前な感情を取り戻していた。

本プログラムの構成は、毎回実施する様々なバリエーションのマインドフルネス、肯定的な感情に注目するシェアリング、弁証法的行動療法スキルトレーニングの講義とワークから構成されていたが、参加者の情動の調節と他者と繋がっていくという対人関係の改善に有効に機能したと考えられた。

研究成果の概要(英文)： The most remarkable change seen following dialectical behavioral skill training was elevation of the “awareness” through mindfulness a major skill. As a result of elevation of the sensitivity for “awareness” for positive emotions, it became easier for the subjects to draw on the right emotions and happiness, accompanied by marked improvement of their emotional adjustment and interpersonal relationships. Thus, the connections to other people and ordinary emotions as humans were restored in the subjects.

This program, composed of mindfulness with large variations each time, sharing focusing on positive emotions and lectures/works related to dialectical behavioral skill training, seems to have functioned effectively in adjusting the emotions of the participants and improving their interpersonal relationships promoting linkage of the participants to other individuals.

研究分野：精神看護学

キーワード：弁証法的行動療法 マインドフルネス 情動コントロール

1. 研究開始当初の背景

我が国の精神疾患の患者数は、2008年の患者調査によると320万人を超える水準となり、がんの2倍以上に及んでいる。厚生労働省は2012年3月の「医療計画作成指針」で、精神疾患を既存のがん・脳卒中・心筋梗塞・糖尿病の4疾病に追加して医療連携体制を構築することを指示した。各都道府県はこの指針に基づき地域医療計画を立てることとなり、精神保健福祉医療対策は加速化が予測された。

日本の自殺率は、10万人当たり24人で、先進7カ国の中で最も高く、世界各国の中でも自殺率の高い国の1つである。自殺・うつ病による社会的損失は甚大で、その推計額が、2009年で2.7兆円との推計結果(国立社会保障・人口問題研究所)が出されている。厚生労働省は、年間3万人を超える自殺者対策として、「自殺・うつ病対策プロジェクトチーム」を2010年に組織し積極的に自殺対策を推進している。うつ病等の治療においては患者が医師から指示された向精神薬を過量服薬する例が指摘され国が注意を喚起する通知を發出している。また日本の精神科医療について諸外国に比して多剤・多量処方の実態があると指摘されている。このような深刻な状況の中、薬物と同様の効果がある認知行動療法の治療への導入が注目された。

申請者は平成21年より精神科デイナイトケアで、情動知能理論に基づいたプログラムをうつ病、不安神経症、発達障害、境界性パーソナリティ障害などの情動調節困難患者に提供してきた。しかしながらこのプログラムは感情をコントロールすることに力点が置かれているため、否定的感情に対する表層的な対処法が中心に構成されている。そのため感情生活に困難をきたしている患者にとっては治療プログラムとして馴染みにくく改変の必要性がでてきた(小谷野, 2010)。そこで、米国において情動調節困難患者に有効である弁証法的行動療法に着目した。

弁証法的行動療法(DBT)は、米国で注目されている認知行動療法(CBT)の一つである。この治療法はワシントン大学のM. Linehanにより境界性パーソナリティ障害の治療プログラムとして開発され、介入効果のエビデンスが明確に示されている治療法であり、適用範囲は双極性障害、摂食障害、薬物やアルコール依存症、不安障害まで広がりを見せている。従来の認知行動療法では、患者の認知の「変化」に焦点が当てられ、治療プログラムからの脱落者が少なくはなかった。弁証法的行動療法は、ヘーゲルの弁証法的論理、エンゲルスの自然弁証法を採用し、問題解決のための行動療法と、現在の瞬間に注意を集中し、価値判断をせずにあるがままを受け容れるという「変化」と「受容」の両要素を取り入れた治療法であり、マインドフルネスを治療の中核としている。マインドフルネスとは、今ある苦しむ思考やそこから起きる感情や身体反応、気分などを観察して、不快な事象

を受容するスキルを獲得し、感情に振り回されない心の在り方を目指すものである。これらは対人援助職のストレス低減法としても効果を上げている(立石、小谷野, 2011)。2007年に治療マニュアルが邦訳M. Linehan, 2007)されているが、日本における実践の報告は数例で、実証研究は石井(厚生労働省厚生労働科学研究:こころの健康科学研究事業,平成18~21年度)の報告書が唯一である。

そこで申請者は、平成22年度から24年度の科学研究費補助金研究基盤C(課題番号22592619)で、先行研究の感情管理型プログラムを改変し、弁証法的行動療法スキルトレーニングを衝動性と自殺念慮の問題で精神科デイナイトケアに通院していた感情のコントロール困難な成人の発達障害患者を対象にして介入1年の効果分析を試みた。グラウンデッド・セオリー法により有用性を分析した結果、介入による感情変容が認められ、治療標的である衝動性や自殺念慮は解消され、介入後1年間の効果維持が確認された。弁証法的行動療法が発達障害の情動調節に有用であったことが示唆され(小谷野, 2013)、当該研究が我が国で発表された数少ないDBTスキル訓練有用性の質的分析結果となった。

2. 研究の目的

情動調節困難患者を対象にした弁証法的行動療法スキルトレーニングの効果分析に基づくプロトコル開発とその効果分析を本研究の目的とする。我が国の自殺者数は、直近の統計で若干の減少を見たが、14年連続で3万人を超えていた深刻な状況が続いていた。その背景には、うつ病や境界性パーソナリティ障害などの情動調節機能不全の精神障害が関連することが多い。本研究は診断を超えた情動調節困難な一群の障害に有効な共通かつ統一的なプロトコルを開発して、その効果分析を行う。統一プロトコルは、近年注目されている発達障害、不安障害や外傷後ストレス障害、依存症など、単一の精神疾患にとどまらず複数の精神疾患を併存している患者にも適用が可能であり、看護職を含む多職種連携で実施できる心理社会的治療法として普及が期待される。

弁証法的行動療法(DBT)は治療効果が明確であるが日本で普及しにくい理由は、我が国の診療報酬体系にある。米国で用いられている標準的なDBTは、スキル般化のための24時間電話対応や1年にわたる治療期間など、日本ではそのまま用いることが困難な形式である。したがって我が国の実情に合った方法論の開発が必要である。情動調節困難など共通の治療手続きに反応する共通の特徴を持った精神疾患に対応する統一プロトコル開発への期待は大きい。

本研究は、これまでの科学研究補助金による介入の継続比較分析を進めながら、情動調節困難患者を対象として、我が国の実情に即

した弁証法的行動療法スキルトレーニングのプロトコルを開発する。次にそのプロトコルを用いて効果分析を実施する。開発されたプロトコルは、診断を超えた情動調節困難な一群の患者に共通かつ統一的なプロトコルとして汎用性が高く、多職種で用いることができる心理社会的治療法であり、精神科医療におけるチームアプローチを推進するものでもある。

3. 研究の方法

弁証法的行動療法のスキルトレーニングの患者配布資料の作成と実施者用プロトコルを開発するとともに、当該プログラムに継続して参加している患者にインタビューを実施し、継続比較分析を実施して介入効果を明らかにすることを目的とした。

1) 研究デザイン

質的記述的研究

2) 調査対象

精神科外来およびデイナイトケア通所者で、申請者が実施している弁証法的行動療法スキルトレーニングのプログラムに継続的に参加し、研究の依頼に同意した患者5名とした。また参加観察のデータも調査対象とした。

3) 弁証法的行動療法スキルトレーニングのプロトコル開発

DBT スキルトレーニングは実施内容のフィデリティを確保するために、M. Mckey(2011)による、弁証法的行動療法実践トレーニングブックをもとに作成した患者用配布資料を準備し、週1回90分のスキルトレーニングを実施することとした。プログラム参加は、自由意思によるものである。90分は、3つの構成となっている。最初の30分でマインドフルネスを実施した。本プログラムでは呼吸、歩行、レーズンイーティング、紅茶を味わう、時にはヨガやボール投げのマインドフルネスを実施している。次の30分でポジティブな感情に焦点をあてるシェアリングを実施し、最後の30分で配布資料を使用してのスキルトレーニングの講義とワークを実施した。患者配布資料は、A4用紙1枚程度にMckeyのスキルトレーニング方法を要約し活用した。これらのプログラムは、最後にその日の振り返りで終了する。

4. 研究成果

本研究のプログラムは、精神科外来付設ナイトケアの90分間で実施された。週1回のオープン形式の当該プログラムは参加を希望する患者はだれでも参加でき、毎回7~8名で実施している。

効果分析の調査を実施した対象数は5名であったが、そのうち4名を分析対象とした。最終年度に追加した1年半にわたってプログ

ラムに参加した対象の分析の結果は調査対象の中でも興味深い内容であり、その概要は以下である。

弁証法的行動療法スキルトレーニングによる最も顕著な変化は、主要スキルのマインドフルネスによる「気づき」の感度の高まりであった。本プログラムに継続的に参加していた患者は、肯定的な感情に対する気づきの感度の高まりから感動や幸福を見つけやすくなるとともに、感情調節や対人関係の顕著な改善が見られ、人と繋がり、人としての当たり前の感情を取り戻していた。

分析結果により、プログラムの導入として毎回繰り返された様々なバリエーションのマインドフルネスは、患者が自身の感情に気づくための訓練となった。その後のポジティブな出来事に注目するシェアリングを通して、沸き上がった肯定的な感情を効果的に高めることとなった。これに続き実施したスキル訓練は、自身の感情をよりの確に捉える事を可能にして感情に振り回されない余裕を生んだ。自身の感情をよりの確にとらえることにより他者の感情の捉え方が変わるという変化は、問題解決に向けた更なる変化のために効果的に展開されたことが明らかになった。今後、蓄積された他の3例のデータとの統合を計り、本研究で開発したプロトコルの有用性を明らかにしていく予定である。

本プログラムの構成は、毎回実施する様々なバリエーションのマインドフルネス、肯定的な感情に注目したシェアリング、弁証法的行動療法スキルトレーニングの講義とワークから構成されていたが、参加者の情動の調節と他者と繋がっていくという対人関係の改善に有効に機能したと考えられた。

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〕(計 3件)

小谷野康子、森真喜子、原田奈穂子、Qualitative analysis of the process of emotional transformation in a patient with difficulty in controlling emotion, 順天堂精神医学研究所紀要第24号, 査読無, 2014, 109-115

小谷野康子、森真喜子、原田奈穂子、Qualitative analysis of the process of emotional transformation in a patient with panic disorder - Effectiveness of four skills training using a dialectical approach-, 順天堂精神医学研究所紀要第25号, 査読無, 2015, 182-187

小谷野康子、森真喜子、Effectiveness of non-comprehensive interventions using a Dialectical Behavior Therapy skills training - analysis of a case of psychological trauma caused by abuse-, 順天堂精神医学研究所紀要第28号, 査読

無, 2017, 98-102

〔学会発表〕(計 4 件)

Yasuko Koyano, The practice of skill training for dialectical behavior therapy, Honor Society of Nursing, Sigma Theta Tau International 25th International Nursing Research Congress 2014 (Hong Kong)

Yasuko Koyano, Makiko Mori, Analysis of the effect of DBT skills training on patients with difficulty in regulating their emotions; A case report in a female patient with panic disorder, International Society of Psychiatric-Mental Health Nurses (ISPN) Annual Conference 2016 (Seattle)

小谷野康子、森真喜子, 感情調節困難患者への弁証法的行動療法 (DBT) スキルトレーニングの質的効果分析 GTA 分析手法による 3 事例の結果, 第 36 回日本看護科学学会学術集会, 2016, (東京都千代田区)

小谷野康子、森真喜子、宮城整、山崎さゆり、感情調節困難患者のための弁証法的行動療法スキルトレーニング, 第 36 回日本看護科学学会交流集会, 2016, (東京都千代田区)

〔図書〕(計 0 件)

〔産業財産権〕

出願状況 (計 0 件)

名称 :
発明者 :
権利者 :
種類 :
番号 :
出願年月日 :
国内外の別 :

取得状況 (計 0 件)

名称 :
発明者 :
権利者 :
種類 :
番号 :
取得年月日 :
国内外の別 :

〔その他〕

ホームページ等

6. 研究組織

(1) 研究代表者

小谷野 康子 (KOYANO, Yasuko)

東京慈恵会医科大学・医学部・教授
研究者番号 : 50307120

(2) 研究分担者

服部 真理子 (HATTORI Mariko)
武蔵野大学・看護学部・准教授
研究者番号 : 50336492

(3) 連携研究者

(4) 研究協力者

森 真喜子 (MORI Makiko)
国立看護大学校・看護学部・教授
研究者番号 : 80386089