

## 科学研究費助成事業 研究成果報告書

令和 2 年 6 月 16 日現在

機関番号：32414

研究種目：若手研究(B)

研究期間：2015～2019

課題番号：15K17289

研究課題名(和文) 治療抵抗性うつ病に対する集団コンパッション・フォーカスト・セラピーの開発

研究課題名(英文) The Development of Group Compassion Focused Therapy for Treatment Residual Depression

研究代表者

浅野 憲一 (ASANO, Kenichi)

目白大学・人間学部・専任講師

研究者番号：60583432

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,000,000円

研究成果の概要(和文)：コンパッション・フォーカスト・セラピーはうつ病をはじめとした心理的問題に対して、自分あるいは他者に対するコンパッション(慈悲)を高めることで改善を目指す心理療法である。本研究では、うつ病の中でも薬物療法での改善が難しく、慢性化しやすい治療抵抗性うつ病に対して、集団形式でのコンパッション・フォーカスト・セラピーを行い、そのプログラムの効果をランダム化比較試験等を用いて検証した。その結果、うつ症状に対して有意な改善を示すプログラムの開発をすることが出来た。

研究成果の学術的意義や社会的意義

国際的な治療ガイドラインにおいてうつ病は、認知行動療法を中心とした心理療法、薬物療法による治療が推奨されているが、その治療反応率は必ずしも高くなく、治療抵抗性うつ病と呼ばれる患者群が存在する。治療抵抗性うつ病は症状の慢性化、長期化が指摘されており、より効果的な支援方法が求められている。本研究で開発された集団コンパッション・フォーカスト・セラピーのプログラムはこうした治療抵抗性うつ病に対しても症状の大きな改善が認められた。本研究の成果により、治療抵抗性うつ病などの慢性化した精神疾患に対してコンパッションを高める支援方法が治療選択肢の一つとなることが期待される。

研究成果の概要(英文)：Compassion Focused Therapy is an psychotherapy for psychological problems via developing compassionate mind. In this study, we developed a group program of compassion focused therapy for treatment residual depression using randomized controlled trial. The results showed the effectiveness and feasibility of program in small sample, and future studies are needed with larger sample.

研究分野：臨床心理学

キーワード：コンパッション うつ 治療抵抗性うつ病 セルフ・コンパッション ランダム化比較試験 自己批判  
恥

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、研究者個人に帰属されます。

1. 研究開始当初の背景

先進国における大うつ病性障害(Major Depressive Disorder;MDD)の12か月間有病率は平均して6.5%であり、生涯有病率は14.6%に及び(Bromet et al., 2011)。日本国内においてもMDD患者は2008年時点で70万人以上とされており、経済損失は110億円に及び(Okumura & Higuchi, 2011)。その中でも薬物療法に反応を示さないTRD(Treatment Resistant Depression; TRD)患者は全体の3割以上に及び、生活機能の障害や自殺企図のリスクが高いことが知られている。本邦における自殺予防および精神衛生の向上という視点から見ても、TRD治療の充実が火急の課題である。

治療抵抗性うつ病に対する認知行動療法の効果と限界 MDDの心理療法では認知行動療法によるカウンセリング(CBT)が各国の治療ガイドラインで推奨されている(NICE, 2010)。日本国内においても2010年より認知行動療法の保険点数化が認められ、その効果が報告されつつある(Fujisawa et al., 2010)。しかし、主たる大規模研究によると通常のMDDに対する反応率は58%、寛解率は40%であるものの、TRDに対するCBTの反応率は22.2%、寛解率は30.6%と報告されており、通常のCBTを用いても十分な改善率が得られていない現状がある(Thase et al., 2007)。この要因としてGilbert(2010)は、自己批判や恥感情への脆弱性を挙げている。CBTに反応しない患者の多くは、CBTによる治療を通して合理的な思考を表面的には生み出すことができるものの、それを活かして気分の落ち込みやうつ症状を軽減できないことが指摘されている。同様に、Mongrain & Leather(2006)は、自己批判や恥感情がMDD再発のリスク因子であることを示しており、自己批判や恥感情への脆弱性にアプローチすることでMDDに対する心理療法の効果をより高めることができると考えられる。

自己批判と恥感情に働きかけるCFT 欧米では自己批判や恥感情に働きかけるコンパッション・フォーカスト・セラピー(Compassion Focused Therapy;CFT)が開発され、その効果が注目を集めている。CFTでは成育歴の中で培われた拒絶、恥、孤独感、無力感を経験することに対する恐怖によって、安全/防衛行動(非主張、他者への譲歩、欲求の抑制)が引き起こされると考える。その結果、自身の欲求が満たされずに望まない結果(怒りや欲求不満、自己感の喪失)を経験し、自己批判や攻撃を行うとされている。この自己批判や攻撃がさらなる安全/防衛行動に結び付き、自己批判と恥感情による悪循環が維持されることとなる(Figure 1)。

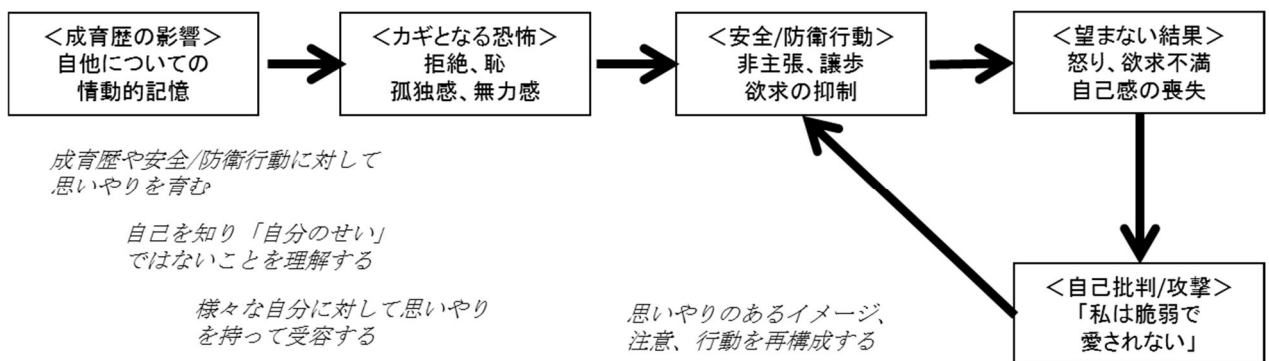


Figure 1 CFTにおける恥と自己批判の理論モデルと介入(Gilbert,2010を改変)

CFTではこれに対し、CBTを基盤とした種々の心理療法の技法を統合的に用いる。そして自身の成育歴や安全/防衛行動を理解し、それに対して思いやりの心(コンパッション)を育むことで自己批判と恥を軽減する。具体的には、生活の中で安全/防衛行動と逆の行動(自己主張、欲求の表出)を行うといったCBTの技法に加え、イメージを用いた思いやりを育むための様々なワークを実施していく。また、集団で実施することで、参加者間の相互作用から思いやりがより促進されるとされている(Gilbert, 2009)。先行研究では幸福感や情動制御機能の向上(Begley, 2007)、恥感情、自己批判、抑うつ、不安の減少が実証されており(Gilbert & Procter, 2006)、慢性化したMDD患者やTRD患者に対する有効性が示唆されている。

2. 研究の目的

本研究では4カ年という期間の中で、関連尺度の開発と質問紙法による理論モデルの検証、集団CFTプログラムのランダム化比較試験による効果検証を目指した。まず、CFTに関連する尺度の日本語版開発を行い、標準化を行った。併せて、コンパッションと自己批判などの関連を質問紙調査によって明らかにした。次に、TRD患者に対する集団CFTプログラムを作成し、その効果、実施可能性をランダム化比較試験によって検証した

3. 研究の方法

## ( 1 ) Fear of Compassion 尺度日本語版の作成

日本語版の原案作成にあたっては、異文化間妥当性を担保するために Beaton, Bombardier, Guillemin, & Ferraz (2000) が示した手続きに基づき、それぞれ英語を母国語とする翻訳者を含んだ 2 名による準翻訳・逆翻訳、翻訳者と日本語の専門家・精神医学及び心理学の専門家を含んだ翻訳委員会による検討、原著者による逆翻訳の確認などの手続きを経た。得られた原案は大学生を対象に実施された。

因子構造は因子数の決定(最小平均偏相関および並行分析)、探索的因子分析、確認的因子分析という手続きによってなされた。ただし、複数因子が抽出された尺度については原著版が 1 因子であることを考慮し、確認的因子分析において多因子モデルと bi-factor モデルをそれぞれ比較検討することとした。

次に項目反応理論を用いて識別力及び困難度を、係数を用いて内的整合性を、3 週間の間隔をあげた再検査法から得られた級内相関係数を用いて信頼性の確認を行った。

最後に、収束的妥当性および弁別的妥当性の検討を、セルフコンパッション尺度、基本的信頼感・对人的信頼感尺度、多次元完全主義認知尺度、DASS15 を用いて行った。

## ( 2 ) The Compassionate Engagement and Action Scales の作成

近年、精神的健康と関連する要因として、セルフ・コンパッション(SC)が注目を集めている。しかしその一方で、SC の測定尺度として Neff が開発した Self-Compassion Scale (SCS) の構造については、次元性の問題と、コンパッション以外の多くの側面が含まれすぎているという妥当性の問題が指摘されている(Gilbert et al., 2017)。Gilbert et al. (2017) は、これらの疑問に応える形で、仏教のコンパッションの定義を元に、Compassionate Engagement と Compassionate Action の 2 つの側面から構成される Compassionate Engagement and Action Scale (CEAS) を作成した。CEAS は SCS に比べコンパッションそのものを測定することに特化した尺度であり、コンパッションに働きかける心理的支援においても活用可能な有益な指標であると考えられる。しかしながら CEAS の日本語版は存在せず、標準化もされていない。本研究では CEAS 日本語版を作成し、その信頼性と妥当性を検証することを目的とした。

日本語版の原案作成にあたっては、異文化間妥当性を担保するために Beaton et al. (2000) が示した手続きに基づき、それぞれ英語を母国語とする翻訳者を含んだ 2 名による準翻訳・逆翻訳、翻訳者と日本語の専門家・精神医学及び心理学の専門家を含んだ翻訳委員会による検討、原著者による逆翻訳の確認などの手続きを経た。得られた原案は大学生を対象に実施された。

因子構造についてはオリジナル版の因子構造を確認的因子分析によって、多因子モデルと bi-factor モデルを用いてその適合度を比較検証した。次に項目反応理論を用いて識別力及び困難度を、係数を用いて内的整合性を、3 週間の間隔をあげた再検査法から得られた級内相関係数を用いて信頼性の確認を行った。最後に、収束的妥当性および弁別的妥当性の検討を、セルフコンパッション尺度短縮版、Brief COPE 日本語版、多次元共感性尺度、DASS15 を用いて行った。

## ( 3 ) 難治性うつ病に対する Compassionate Mind Training のパイロットランダム化比較試験

欧米では自己批判や恥感情に働きかけるコンパッション・フォーカスト・セラピー(Compassion Focused Therapy; CFT)が開発され、その効果が注目を集めている。CFT では成育歴の中で培われた拒絶、恥、孤独感、無力感を経験することへの恐怖によって、安全/防衛行動(非主張、他者への譲歩、欲求の抑制)が引き起こされると考える。その結果、自身の欲求が満たされずに望まない結果(怒りや欲求不満、自己感の喪失)を経験し、自己批判や攻撃を行うとされている。この自己批判や攻撃がさらなる安全/防衛行動に結び付き、自己批判と恥感情による悪循環が維持されることとなる。CFT ではこれに対し、CBT を基盤とした種々の心理療法の技法を統合的に用いる。そして自身の成育歴や安全/防衛行動を理解し、それに対して思いやりの心(コンパッション)を育むことで自己批判と恥を軽減する。CFT は集団で実施することで、参加者間の相互作用から思いやりがより促進されるとされていることから(Gilbert, 2009)、本研究では TRD 患者に対する集団 CFT の実現可能性を検証するための予備試験を行った。

方法 ランダム化比較試験デザインを用いて実施された。難治性うつ病患者 17 名が参加し、介入群または待機群のいずれかにランダムに割り振られた。介入群は 1 回 90 分 ~ 120 分の集団 CFT を週に 1 回、計 12 回受け、待機群はその間、通常治療を継続した。症状評価は、BDI-II および GRID-HAMD が用いられた。

## 4 . 研究成果

### ( 1 ) Fear of Compassion 尺度日本語版の作成

3 つの尺度についてそれぞれ、1 因子 7 項目、2 因子 10 項目、2 因子 13 項目の因子構造が得られ、十分な適合度、信頼性、妥当性を示した。原著版とは因子構造が異なる点については、

原著版が確認的因子分析による検証を経ていない点や文化差が影響していると考えられ、今後はより詳細の検討が求められる。

( 2 ) The Compassionate Engagement and Action Scales の作成

分析の結果、3つの尺度いずれについても、オリジナル版と同様の因子構造が確認されたが、適合度指標については bi-factor モデルの方が良好であった。また、信頼性、妥当性についても十分な値を示した。

( 3 ) 難治性うつ病に対する Compassionate Mind Training のパイロットランダム化比較試験

Primary Outcome として、The Beck Depression Inventory II を Secondary Outcome として GRID-HAMD を用い、治療前後の得点を比較した。目的変数を BDI-II あるいは HAM-D 得点として、治療前後、群、治療前後×群を固定効果に、参加者をランダム効果にした線形混合モデルによる解析を行ったところ、BDI-II においては、治療前後 ( $p < .01$ ) と治療前後×群が有意 ( $p < .01$ ) であった。HAM-D においては、治療前後が有意 ( $p < .01$ ) で、治療前後×群が有意傾向 ( $p = .07$ ) であった。また、CMT 群では BDI-II および HAM-D のいずれにもにおいて高い効果量が得られた (Table 1)。

Table 1 パイロットランダム化比較試験における Outcome の変化

		CMT			TAU		
		Pre (n=10)	Post (n=9)	d	Pre (n=7)	Post (n=7)	d
BDI-II	Mean	34.9	22.22	2.31	39.29	38.86	0.04
	SD	4.93	6.05	[1.06 - 3.56]	7.42	12.24	[-1.12 - 1.21]
HAM-D	Mean	16.2	10	1.51	16.43	15.5	0.12
	SD	2.86	5.14	[0.42 - 2.61]	6.99	8.02	[-1.1 - 1.35]

この結果から、集団コンパッション・フォーカスト・セラピーによる治療抵抗性うつ病への有効性の一部が示された。今後はより大規模なランダム化比較試験の実施やメタ・アナリシスによる効果の検証が求められる。

< 引用文献 >

- Beaton, D. E., Bombardier, C., Guillemin, F., & Ferraz, M. B. (2000). Guidelines for the Process of Cross-Cultural Adaptation of Self-Report Measures. *Spine*, 25(24), 3186-3191. <https://doi.org/10.1097/00007632-200012150-00014>
- Bromet, E., Andrade, L. H., Hwang, I., Sampson, N. A., Alonso, J., de Girolamo, G., ... Kessler, R. C. (2011). Cross-national epidemiology of DSM-IV major depressive episode. *BMC Medicine*, 9, 90. <https://doi.org/10.1186/1741-7015-9-90>
- 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(1), 160. <https://doi.org/10.1186/1756-0500-3-160>
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15(3), 199-208. <https://doi.org/10.1192/apt.bp.107.005264>
- Gilbert, P. (2010). An Introduction to Compassion Focused Therapy in Cognitive Behavior Therapy. *International Journal of Cognitive Therapy*, 3(2), 97-112. <https://doi.org/10.1521/ijct.2010.3.2.97>
- Gilbert, P., Catarino, F., Duarte, C., Matos, M., Kolts, R., Stubbs, J., ... Basran, J. (2017). The development of compassionate engagement and action scales for self and others. *Journal of Compassionate Health Care*, 4(1), 4.

<https://doi.org/10.1186/s40639-017-0033-3>

- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, *13*(6), 353-379. <https://doi.org/10.1002/cpp.507>
- Mongrain, M., & Leather, F. (2006). Immature dependence and self-criticism predict the recurrence of major depression. *Journal of Clinical Psychology*, *62*(6), 705-713. <https://doi.org/10.1002/jclp.20263>
- NICE. (2010). *Depression in adults: The treatment and management of depression in adults. Treatment and management. CG 91*. National Collaborating Centre for Mental Health. Retrieved from <http://guidance.nice.org.uk/CG90>
- Okumura, Y., & Higuchi, T. (2011). Cost of depression among adults in Japan. *The Primary Care Companion to CNS Disorders*, *13*(3). <https://doi.org/10.4088/PCC.10m01082>
- Thase, M. E., Friedman, E. S., Biggs, M. M., Wisniewski, S. R., Trivedi, M. H., Luther, J. F., ... John Rush, A. (2007). Cognitive Therapy Versus Medication in Augmentation and Switch Strategies as Second-Step Treatments: A STAR\*D Report. *Am J Psychiatry*, *164*5. Retrieved from <https://ajp.psychiatryonline.org/doi/pdf/10.1176/ajp.2007.164.5.739>

## 5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計5件（うち査読付論文 5件/うち国際共著 0件/うちオープンアクセス 5件）

1. 著者名 Asano Kenichi, Shimizu Eiji	4. 巻 2018
2. 論文標題 A Case Report of Compassion Focused Therapy (CFT) for a Japanese Patient with Recurrent Depressive Disorder: The Importance of Layered Processes in CFT	5. 発行年 2018年
3. 雑誌名 Case Reports in Psychiatry	6. 最初と最後の頁 1~6
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.1155/2018/4165434	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 Asano Kenichi	4. 巻 2019
2. 論文標題 Emotion Processing and the Role of Compassion in Psychotherapy from the Perspective of Multiple Selves and the Compassionate Self	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 Case Reports in Psychiatry	6. 最初と最後の頁 1~6
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.1155/2019/7214752	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 Kenichi Asano, Haruna Koike, Yuriko Shinohara, Hiromi Kamimori, Akiko Nakagawa, Masaomi Iyo and Eiji Shimizu	4. 巻 10
2. 論文標題 Group cognitive behavioural therapy with compassion training for depression in a Japanese community: a single-group feasibility study	5. 発行年 2017年
3. 雑誌名 BNC Research Notes	6. 最初と最後の頁 670
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.1186/s13104-017-3003-0.	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 Kenichi Asano, Hiromi Isoda, Toshihiro Inoue, Kimiko Sato, Akiko Asanuma, Fumiyo Oshima, Michiko Nakazato, Akiko Nakagawa and Eiji Shimizu	4. 巻 10
2. 論文標題 A Pilot Study of Group Cognitive Behavioural Therapy for Depression in a Japanese Community	5. 発行年 2015年
3. 雑誌名 British Journal of Medicine & Medical Research	6. 最初と最後の頁 1-6
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.9734/BJMMR/2015/19447	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 Kenichi Asano, Haruna Koike, Hiromi Isoda, Toshihiro Inoue, Kimiko Sato, Akiko Asanuma, Michiko Nakazato, Akiko Nakagawa, Eiji Shimizu, Masaomi Iyo	4. 巻 9
2. 論文標題 Effect of Group Cognitive Behavioural Therapy with Compassion Training on Depression: A Study Protocol	5. 発行年 2015年
3. 雑誌名 British Journal of Medicine & Medical Research	6. 最初と最後の頁 1-5
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.9734/BJMMR/2015/19206	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 -

〔学会発表〕 計8件(うち招待講演 2件/うち国際学会 2件)

1. 発表者名 浅野憲一
2. 発表標題 コンパッション・フォーカスト・セラピーを活かしたCBTの工夫
3. 学会等名 日本認知療法・認知行動療法学会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 浅野憲一
2. 発表標題 コンパッション・フォーカスト・セラピーによる不安へのアプローチ
3. 学会等名 日本不安症学会
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 岡本洋子・浅野憲一・伊里綾子・泉水紀彦・増山晃大・土屋政雄・清水栄司
2. 発表標題 不安症を併発したうつ病患者への集団コンパッション・フォーカスト・セラピー 2事例のケースシリーズ
3. 学会等名 日本不安症学会
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 Kenichi Asano
2. 発表標題 Development of fear of compassion scale Japanese version
3. 学会等名 The Compassion Mind Foundation 5th International Conference (国際学会)
4. 発表年 2016年

1. 発表者名 Kenichi Asano
2. 発表標題 The implementation of compassion focused therapy for Chronical Depression in Japan
3. 学会等名 The 6th Asian Congress of Health Psychology (招待講演) (国際学会)
4. 発表年 2016年

1. 発表者名 浅野憲一
2. 発表標題 気分障害の認知行動療法の新しい試み～コンパッション・フォーカスト・セラピー～
3. 学会等名 第21回千葉総合病院精神科研究会 (招待講演)
4. 発表年 2016年

1. 発表者名 浅野 憲一、神森 洋美、篠原 裕吏子、小池 春菜、佐藤 公美子、浅沼 章子、井上 俊宏、中里 道子、中川 彰子、清水 栄司
2. 発表標題 難治性うつ病に対するコンパッションワークを用いた集団認知行動療法の効果
3. 学会等名 第15回日本認知療法学会
4. 発表年 2015年



1. 発表者名 浅野憲一・松本有貴・中里道子・中川彰子・清水栄司
2. 発表標題 日本語版 Fear of Compassion Scale の開発
3. 学会等名 第8回日本不安症学会
4. 発表年 2016年

〔図書〕 計1件

1. 著者名 佐渡充洋、藤澤大介、井上ウィマラ、熊野宏昭、藤野正寛、永岡麻貴、山本和美、家接哲次、岸本早苗、武藤崇、浅野憲一、二宮朗、安野広三、山市大輔、横山貴和子、小杉哲平、朴順禮、高宮有介、伊藤靖	4. 発行年 2018年
2. 出版社 日本医事新報社	5. 総ページ数 236
3. 書名 マインドフルネスを医学的にゼロから解説する本	

〔産業財産権〕

〔その他〕

Researchmap <a href="https://researchmap.jp/kenichi-asano/">https://researchmap.jp/kenichi-asano/</a> Kenichi Asano, Ph.D. <a href="http://cft-japan.wixsite.com/cft-japan">http://cft-japan.wixsite.com/cft-japan</a> Researchgate <a href="https://www.researchgate.net/profile/Kenichi_Asano">https://www.researchgate.net/profile/Kenichi_Asano</a> Researchmap <a href="http://researchmap.jp/kenichi-asano/">http://researchmap.jp/kenichi-asano/</a> Mendeley <a href="https://www.mendeley.com/profiles/kenichi-asano/">https://www.mendeley.com/profiles/kenichi-asano/</a>
---

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