

令和 2 年 9 月 17 日現在

機関番号：34535

研究種目：若手研究(B)

研究期間：2015～2019

課題番号：15K20793

研究課題名(和文) 反すうに着目した抑うつ防止プログラムの開発 - 看護師が行う新しい認知行動療法 -

研究課題名(英文) Development of depression prevention program

研究代表者

江口 実希 (eguchi, miki)

神戸常盤大学・保健科学部・講師

研究者番号：40631718

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)：第一に、認知と反すうが抑うつ気分に与える影響について検討を行い、抑うつ気分は“反すうのコントロール”と、認知の偏りの一つである“深読み”が影響していることを明らかにした。そこで、ネガティブに偏った考え方に対する思考や、思考に影響を受けた行動の取り扱いを得意とする認知行動療法を援用し、反すうに対するプログラムを開発した。

次に、大学生19名を対象に作成したプログラムを用いた予備介入を行い、最後に、看護師10名を対象に、修正版のプログラム介入を実施した。結果、“反すうのコントロール”は有意に向上し、“深読み”は有意に減少した。また、抑うつ気分も減少がみられた。

研究成果の学術的意義や社会的意義

うつ病の原因は、認知と、反すう(失敗や心配事をくり返し考え続けること)であることが指摘されている。しかし、反すうに起因した抑うつ気分に対し効果的な対処方法は十分確立されていない。そこで、反すうに対する介入プログラムを開発し、効果の評価を行った。プログラムの実施により、反すうの減少、抑うつ気分の軽減が示唆された。

当課題は、抑うつ気分を有する人が、反すうから起こる抑うつ気分と上手く付き合い、自分らしく生き生きとした生活を手に入れることに寄与しうる可能性がある。

研究成果の概要(英文)：First, examined impacts of cognitive bias and rumination on depressed mood, assuming a causal model. It was suggested that depression was affected by “control of rumination” and “overthinking, which is a type of negative cognitive bias”. Thus, we developed an intervention program course regarding ruminations for nurses on the basis of cognitive behavior therapy, which has advantages to improve problematic mindsets and behaviors, which are influenced by negative and biased cognitions.

Second, a preliminary intervention was performed for 19 nursing students, using our created program, and then, our initial program was revised.

Third, this revised program course was provided to ten nurses. The program course consisted of eight consecutive 60-minute sessions. Assessments of effectiveness were followed until three months after completion of the course. “The control of rumination” significantly improved and “overthinking” significantly reduced. Furthermore, low mood also decreased.

研究分野：精神看護学

キーワード：反すう 抑うつ気分 看護 認知行動療法

1. 研究開始当初の背景

うつ病の原因は、認知 (Beck, 1979) と、反すう (Watkins, 2007) であることが指摘されている。申請者は、認知行動療法理論 (Beck, 1979) を援用し、抑うつ発生の過程の検討を行ってきた (江口, 2014)。認知行動療法とは、物事の認知 (受け取り方) が気分に影響を与えることに着目した精神療法である。これまで、看護師の認知が、抑うつ気分に影響することを示されたが (江口, 2014)、反すうと認知が抑うつ気分を与える影響の強さの報告は希少である。そこで、本研究では、認知と反すうが抑うつ気分を与える影響について検討することを目的とした。

また、構造化された認知行動療法 (全 16~20 回 {1 回 30 分以上の個人面接}) は、うつ病に対して薬物治療と同等か、それ以上の効果が示されているが、反すうへの介入が含まれていない。近年、うつ病患者を対象に反すうの認知に対する介入に重きを置いた 12 週のプログラム (集団介入 33 時間+個人介入 1 時間) である「反すう焦点型認知行動療法」が開発されうつ病への効果が示唆された (Watkins, 2011) がエビデンスの少なさが指摘されている。また、Nolen ら (1991) は、反すうを軽減させる方略として 1. 「十分に気をそらすこと」2. 「原因となる状況を変えることができる確信を育てること」の 2 点を示唆したが具体的な方法については言及していない。以上、反すうに起因した抑うつ気分に対し効果的な対処方法は十分確立されていないという問題があり、反すうを有する人が気軽に治療を受けることはまだ難しい状況である。

そこで、本研究では、ネガティブに偏った考え方に対する思考や、思考に影響を受けた行動の取り扱いを得意とする認知行動療法を援用し、反すうに対する看護介入としてのプログラムを開発、効果の検討を行った。プログラムの実施により、抑うつ気分を有する人が、反すうから起こる抑うつ気分と上手く付き合い、自分らしく生き生きとした生活を手に入れることに寄与しうる。

2. 研究の目的

- (1) 研究 認知と反すうが抑うつ気分を与える影響について検討する。
- (2) 研究 反すうに対する看護介入としてのプログラムを開発し効果の検討を行う。

3. 研究の方法

- (1) 研究 : 看護師 254 名を対象に自記式質問紙調査 (調査項目は、反すう、反すうの内容、認知、抑うつ気分、属性) を行った。分析は抑うつ気分を従属変数、反すう、認知を独立変数として相関関係を検討後、反すうと認知が抑うつ気分に影響を与える因果モデルを推定し共分散構造分析にてモデルの検討を行った。反すうの内容は、反すう内容の自由記載をカテゴリー化した。
- (2) 研究 : 開発した反すうから離れることに着目した認知行動療法を用いたプログラム (以下、プログラム) の効果の評価を行った。まず、予備介入として大学生 19 名を対象に 8 週間のプログラムを実施した。次に、予備介入の結果をもとにプログラムを修正した。最後に、看護師 10 名を対象に修正版のプログラムを実施し、プログラム終了後 3 か月後まで追跡を行った。プログラムは 1 回 60 分の介入を全 8 回とし、内容は「反すうと認知に関する心理教育」と「反すうから離れる技法の演習 (呼吸法)」、「自宅でのホームワーク (呼吸法の実践)」で構成した。介入は 5 名程度の少人数グループで実施した。プログラム評価は自記式質問紙による抑うつ気分、認知、反すうを用いた。分析は、データの介入前 (T0)、介入 4 週間目 (T1)、介入 8 週間目 (T2)、介入終了 1 ヶ月後 (T3)、介入終了 3 か月後 (T4) の効果比較に線型混合モデルを用い

た。

倫理的配慮：介入は所属機関の倫理審査委員会の承認を得て実施し、インフォームド
 コンセントが得られた対象に実施した。

4. 研究成果

(1) 研究：回収された220部のうち欠損のない180部を分析に用いた。対象は、女性175名、男性4名、無回答1名、平均年齢40.7±9.9歳、看護師の平均経験年数は17.5±10.3年であった。所属部署は、外科65名(36.1%)、内科40名(22, 2%)、外来36名(20%)、その他36名(20.0%)である。スピアマン順位相関係数分析の結果、抑うつ気分と反すう、認知に有意な相関が示された(表1)。さらに、共分散構造分析の結果、モデルは良好な適合度を示し(RMSEA=0.000、CFI=1.000)抑うつ気分は“反すうのコントロール”に負のパス(β=-0.189、P=0.002)認知のうち“深読み”と正のパス(β=0.277、P=0.001)が示された(R²=0.427)。

さらに、日常で行いやすい反すうとして、「仕事のこと」「家庭のこと」の2大カテゴリが抽出された(表2)。つまり、抑うつ気分には「仕事のこと」や、「家庭のこと」など、日常的に経験しうる出来事についての反すうが影響しているが推察された。以上より、反すうを自己コントロールし、物事の深読みを予防することが抑うつ気分の軽減に有効であることが示唆された。そこで、反すうをコントロールし、認知(深読み)から離れるためのプログラムの開発(研究)に着手した。

表1 抑うつ気分と抑うつ気分の要因の相関 n=180

要因	rs	P	有意差
反すう			
ネガティブな反すう	.495**	.000	***
反すうのコントロール	-.315**	.000	***
認知			
先読み	.549**	.000	***
べき思考	.394**	.000	***
思い込み・レッテル貼り	.515**	.000	***
深読み	.574**	.000	***
自己批判	.487**	.000	***
白黒思考	.365**	.000	***

spearmanの順位相関分析 *** P<.000

表2 看護師の日常での反すうの内容 n=180

大カテゴリ	中カテゴリ	小カテゴリ	コード	
仕事のこと	業務	業務遂行のこと	仕事のこと(16)	
			仕事の忙しさ(2)	
			自分は他人より上手くできない(7)	
			看護研究(2)	
			夜勤(2)	
			職場の業務、出勤すること	
	不安		連続勤務の時	
			仕事のミス(16)	
			今後の将来について(2)	
			仕事での人間関係(22)	
			後輩のこと	
			嫌なことを言われた(5)	
	人間関係	同僚	他人の噂	
			否定的な意見	
			思っていることを上手に相手に伝える事が出来ない時(2)	
			自分の行った行動言動で相手に不快な思いをさせてしまっていたらと考える	
			仕事の上司の態度(2)	
			上司から言われた言葉(3)	
上司		上司が求めるものと、現状のギャップ		
		上司のパワハラ(2)		
		上司からの注意を受けた時(5)		
		上司や医師の機嫌を取らなければいけないという思いがいつもある		
		頑張ったことを認めてもらえない(4)		
		子どものこと(6)		
家庭のこと	子ども		子どもの学校(PTA活動)の人間関係	
			家族のこと(7)	
	家族関係		自分のことを頭ごなしに家族から言われ、しかもそれに対して誤解であり、理解されていない時	
			家庭内の事(夫婦間)	
			夫のこと(3)	
			姑からの理不尽な言葉	
			夫の親(2)	
			上司の急な勤務交代。予定があってもつぶれてしまい、家族に迷惑をかける	
	家族の健康	介護		お金のこと(2)
				プライベートが充実していない(周囲と比べて)
				家族の病気について(3)
				太った事

()内の数字は同様の回答数を示す

抑うつ気分には「仕事のこと」や、「家庭のこと」など、日常的に経験しうる出来事についての反すうが影響しているが推察された。以上より、反すうを自己コントロールし、物事の深読みを予防することが抑うつ気分の軽減に有効であることが示唆された。そこで、反すうをコントロールし、認知(深読み)から離れるためのプログラムの開発(研究)に着手した。

表3 大学生を対象としたプログラム介入の効果

Outcomes	Time	Mean	SE	p-value	ES()
抑うつ気分	抑うつ 落ち込み	T0 n=19 5.46	0.652		
		T1 n=17 2.23	0.763	ns	0.500
		T2 n=13 2.62	0.694	ns	0.470
反すう	ネガティブな反すう	T0 n=19 24.54	1.612		
		T1 n=17 22.31	1.988	ns	0.420
		T2 n=13 22.62	1.347	ns	0.310
	反すうのコントロール	T0 n=19 14.31	1.420		
		T1 n=17 16.62	1.248	0.005 **	0.700
		T2 n=13 16.08	1.077	ns	0.450
認知	先読み	T0 n=19 7.69	0.499		
		T1 n=17 6.92	0.537	0.026 *	0.590
		T2 n=13 6.85	0.478	ns	0.470
	べき思考	T0 n=19 8.46	0.562		
		T1 n=17 7.69	0.593	ns	0.030
		T2 n=13 7.92	0.571	ns	0.280
	思い込み・レッテル貼り	T0 n=19 7.15	0.451		
		T1 n=17 7.15	0.492	ns	0.000
		T2 n=13 6.38	0.385	ns	0.420
	深読み	T0 n=19 7.31	0.559		
		T1 n=17 7.90	0.59	0.036 *	-0.803
		T2 n=13 7.60	0.59	0.005 **	-0.989
自己批判	T0 n=19 6.46	0.501			
	T1 n=17 6.69	0.593	0.014 *	0.640	
	T2 n=13 6.77	0.441	ns	0.390	
白黒思考	T0 n=19 7.77	0.521			
	T1 n=17 6.15	0.541	ns	0.250	
	T2 n=13 5.54	0.501	0.007 **	0.630	

P-value: Compared to T0. ns:no significant *P<0.05. **

(2) 研究 : <大学生を対象とした予備介入>

>大学生 19 名を 5 名のグループに分け 8 週間のプログラム介入を行った。結果、介入前と比べて 4 週間後より“反すうのコントロール”は有意に向上し (P = 0.005、d = 0.7)、認知下位尺度である“深読み”は有意に減少し (P = 0.014、d = 0.64)、8 週間後 (プログラム終了時) も中程度の効果量が得られた (反すうのコントロールは d = 0.45、深読みは d = 0.39)。抑うつ気分の有意な減少は示されなかったが、得点は低下し、中～大程度の効果量が示された (表 3)。しかし、プログラムの脱落率が高いこと、自宅でのホームワーク実施頻度の漸減がみられることが課題となった。

<プログラムの修正>予備介入の結果より、プログラムに心理教育、参加者への動機づけを強化し、プログラムを修正した。<修正版のプログラム介入>看護師 10 名を 5 名のグループに分け、修正版の 8 週間のプログラムとプログラム終了後 3 か月間の効果追跡を行った。対象は女性 7 名、男性 3 名、平均年齢は 47.9±5.3 歳、看護師経験の平均年数は 25.9±5.3 年であった。結果、“反すうのコントロール”は有意に上昇し、“深読み”は有意に減少した。また、抑うつ気分も減少がみられ、中～大程度の効果量が示された。プログラムの効果

は、終了 3 か月後も持続しており、(表 4) 反すう、深読みから離れる技術の習得、反すうによって起こる抑うつ気分の改善に繋がった事が推察される。

表5 大学生のホームワーク(呼吸法)の頻度

	n=14	n=14
期間	1～4週目	5～8週目
1週間の平均回数(平均(回)/週)±SD	4.6±2.05	3.9±2.35
1週間の平均時間(平均(分)/週)±SD	21.9±16.26	22.1±22.79

表6 看護師のホームワーク(呼吸法)の頻度

	n=10	n=10	n=9	n=9
期間	1～4週目	5～8週目	9～12週目	13～20週目
1週間の平均回数(平均(回)/週)±SD	5.3±1.76	5.2±1.92	3.9±2.63	3.7±2.45
1週間の平均時間(平均(分)/週)±SD	41.9±20.38	41.9±20.39	32.3±21.67	32.1±22.81

また、ホームワークの実施頻度も予備介入 (表 5) と比べ、修正版のプログラム (表 6) では増加がみられた。加えて、修正版のプログラムでは、ホームワーク実施頻度も一定であった。しかし、サンプル数が少なく、主観的な評価指標を用いた前後比較のみの検討であることが研究の限界である。今後、客観的指標を加えてエビデンスの蓄積が課題である。

表4 看護師を対象としたプログラム介入の効果 n=10

Outcomes	Time	Mean	SE	p-value	ES()			
抑うつ気分	抑うつ 落ち込み	T0	3.70	1.07				
	T1	2.90	1.07	ns	-0.182			
	T2	2.40	1.07	ns	-0.296			
	T3	1.89	1.08	ns	-0.437			
	T4	1.89	1.08	ns	-0.412			
反すう	ネガティブな反すう	T0	23.00	2.07				
		T1	19.78	2.07	ns	-0.427		
		T2	17.40	2.07	0.005 **	-0.742		
		T3	15.11	2.10	0.002 **	-1.045		
		T4	12.75	2.10	0.000 ***	-1.357		
	反すうのコントロール	T0	17.80	1.01				
		T1	19.20	1.01	ns	0.337		
		T2	22.00	1.01	0.007 *	1.011		
		T3	23.22	1.05	0.003 **	1.304		
		T4	22.00	1.05	ns	1.011		
		認知	先読み	T0	8.10	0.56		-0.902
				T1	6.60	0.56	0.011 *	-0.902
T2	7.30			0.56	ns	-0.482		
T3	5.89			0.58	0.002 **	-1.329		
T4	6.00		0.58	0.005 **	-1.263			
べき思考	T0		8.80	0.41				
	T1		8.40	0.41	ns	-0.272		
	T2		7.90	0.41	ns	-0.610		
	T3		7.44	0.43	ns	-0.922		
T4	7.11		0.43	0.021 *	-1.145			
思い込みレッテル貼り	T0		7.90	0.58				
	T1		7.50	0.58	ns	-0.241		
	T2	7.10	0.58	ns	-0.482			
	T3	6.22	0.58	0.016 **	-1.011			
T4	6.67	0.58	ns	-0.740				
深読み	T0	9.20	0.59					
	T1	7.90	0.59	0.036 *	-0.803			
	T2	7.60	0.59	0.005 *	-0.989			
	T3	6.78	0.60	0.000 ***	-1.495			
T4	6.44	0.60	0.000 ***	-1.705				
自己批判	T0	7.10	0.64					
	T1	6.50	0.64	ns	-0.314			
	T2	6.10	0.64	ns	-0.524			
	T3	5.44	0.65	ns	-0.869			
T4	5.33	0.65	0.032 *	-0.926				
白黒思考	T0	7.90	0.53					
	T1	6.80	0.53	ns	-0.690			
	T2	6.40	0.53	ns	-0.941			
	T3	6.67	0.55	ns	-0.772			
T4	5.56	0.55	0.002 **	-1.468				

using Bonferroni's multiple comparison test
P-value: Compared to T0. sn:no significant *P<0.05. *
*P<0.01. ***P<0.001

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計4件（うち査読付論文 4件 / うち国際共著 0件 / うちオープンアクセス 2件）

1. 著者名 江口実希, 石田実知子, 國方弘子	4. 巻 17(4)
2. 論文標題 ネガティブな反すうが自尊心, 認知の偏り, 抑うつ気分に与える影響の検討	5. 発行年 2018年
3. 雑誌名 ｲﾝﾀｰﾅｼｮﾅﾙ Nursing Care Research	6. 最初と最後の頁 1-10
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 江口実希, 國方弘子	4. 巻 8(1)
2. 論文標題 看護師の経験年数と認知の偏り, 否定的自動思考, 抑うつ気分の関係	5. 発行年 2016年
3. 雑誌名 ヒューマンケア研究学会誌	6. 最初と最後の頁 1-9
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 江口実希, 國方弘子, 土岐弘美	4. 巻 8月号
2. 論文標題 認知の偏りと抑うつの関連-認知の偏り測定尺度の妥当性と信頼性の検討から-	5. 発行年 2016年
3. 雑誌名 厚生指標	6. 最初と最後の頁 in press
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 江口実希, 桐野 匡史, 國方弘子	4. 巻 25(1)
2. 論文標題 推論の誤り尺度(TES)の妥当性と信頼性の検討 - 看護師を対象にして -	5. 発行年 2016年
3. 雑誌名 日本精神保健看護学会誌	6. 最初と最後の頁 in press
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16件（うち招待講演 0件 / うち国際学会 5件）

1. 発表者名 Miki Eguchi, Hiroko Kunikata
2. 発表標題 The effect of Cognitive Behavior Group Therapy for Rumination on Psychiatric nurses
3. 学会等名 14th World Congress on Psychiatric & Mental Health Nursing (国際学会)
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 江口実希, 石田実知子, 國方弘子
2. 発表標題 ネガティブな反すうは、なぜ避けるべきか？ - 抑うつ気分に関連する要因の検討から -
3. 学会等名 日本看護研究学会 中国・四国地方会 第32回学術集会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 江口実希, 石田実知子, 國方弘子
2. 発表標題 中学生、高校生の反すうが、自尊心、認知の偏り、抑うつ気分に与える影響 / 18回日本認知療法・認知行動療法学会
3. 学会等名 18回日本認知療法・認知行動療法学会
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 江口実希、國方弘子
2. 発表標題 看護師の自尊心が認知と気分を与える影響 認知行動理論を用いて
3. 学会等名 日本看護研究学会中国・四国地方会第30回学術集会
4. 発表年 2017年

1. 発表者名 江口実希、國方弘子、橋本茂
2. 発表標題 看護師のネガティブな反すうと認知的要因の関係 自尊心、認知の偏り、抑うつ気分に与える影響から
3. 学会等名 日本精神保健看護学会第27回学術集会・総会
4. 発表年 2017年

1. 発表者名 Miki Eguchi、 Hiroko Kunikata
2. 発表標題 The influence between self-esteem, cognitive bias, depressed mood , negative rumination to nursing students Compare with the nurse using covariance structure analysis- .
3. 学会等名 47thCongress of the European Association for Behavioural and Cognitive Therapies (国際学会)
4. 発表年 2017年

1. 発表者名 Miki Eguchi、 Hiroko Kunikata
2. 発表標題 Consideration of The influence between self-esteem, coping, and mood to the nurse for making use of cognitive behavior therapy
3. 学会等名 47thCongress of the European Association for Behavioural and Cognitive Therapies (国際学会)
4. 発表年 2017年

1. 発表者名 Miki Eguchi, Hiroko Kunikata
2. 発表標題 The relationship between nursing experience, cognitive bias, negative automatic thoughts, and depressed mood
3. 学会等名 8th World Congress of Behavioural and Cognitive Therapies (国際学会)
4. 発表年 2016年

1. 発表者名 江口実希, 國方弘子
2. 発表標題 病院に勤務する看護師の精神健康リスク, 気分, パーンアウトの実態調査 事務職, コ・メディカルとの比較を用いて
3. 学会等名 日本精神保健看護学会第26回学術集会
4. 発表年 2016年

1. 発表者名 江口実希, 國方弘子, 橋本茂
2. 発表標題 看護師のネガティブな反すうと抑うつ気分の関連
3. 学会等名 一般社団法人日本看護研究学会第42回学術集会
4. 発表年 2016年

1. 発表者名 江口実希, 國方弘子
2. 発表標題 看護師の自尊心と認知の偏りがネガティブな反すうを介して抑うつ気分に与える影響
3. 学会等名 第16回日本認知療法学会学術集会
4. 発表年 2016年

1. 発表者名 江口実希, 國方弘子, 橋本茂
2. 発表標題 看護師の反すう傾向に影響する要因の検討 抑うつ気分, 認知の偏り, 自動思考を用いて
3. 学会等名 第36回日本看護科学学会学術集会
4. 発表年 2016年

1. 発表者名 江口実希、國方弘子
2. 発表標題 看護師の自尊心が認知と気分に与える影響 認知行動理論を用いて -
3. 学会等名 日本看護研究学会中国・四国地方会第30回学术集会
4. 発表年 2017年

1. 発表者名 江口実希、國方弘子、橋本茂
2. 発表標題 看護師のネガティブな反すうと抑うつ気分の関連
3. 学会等名 一般社団法人日本看護研究学会第42回学术集会
4. 発表年 2016年

1. 発表者名 Miki Eguchi, Hiroko Kunikata
2. 発表標題 The relationship between nursing experience, cognitive bias, negative automatic thoughts, and depressed mood
3. 学会等名 8th World Congress of Behavioural and Cognitive Therapies (国際学会)
4. 発表年 2016年

1. 発表者名 江口実希、國方弘子、橋本茂、平井三重子
2. 発表標題 看護師の推論の誤りと抑うつとの関係
3. 学会等名 第35回日本看護科学学会学术集会
4. 発表年 2015年

〔図書〕 計0件

〔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
--	---------------------------	-----------------------	----