

## 科学研究費助成事業 研究成果報告書

令和 2 年 9 月 24 日現在

機関番号：32689

研究種目：基盤研究(B) (一般)

研究期間：2016～2019

課題番号：16H03742

研究課題名(和文) 認知行動療法の質保証に向けたコア・コンピテンスの解明と教育研修プログラムの精緻化

研究課題名(英文) Investigating the components of CBT training and competencies to establish training guidelines to improve the practice of CBT in Japan

研究代表者

鈴木 伸一 (SUZUKI, Shin-ichi)

早稲田大学・人間科学学術院・教授

研究者番号：00326414

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 10,200,000円

研究成果の概要(和文)：本研究の目的は、認知行動療法(CBT)トレーニングに必要な教育内容を明らかにするとともに、CBT実践家に必要とされるコンピテンスを検討することであった。

研究の結果、CBTトレーニングの構成要素が明らかにされ、CBTコンピテンスに関するチェックリストが作成された。さらに、日本のCBTトレーニングは英国に比べて不十分であり、特に、実践トレーニングが不足していた。また、英国の学生はCBTコンピテンスを十分に高く評価していたが、日本の学生は低い傾向にあった。以上から、日本においてCBTトレーニング・ガイドラインの策定とCBTセラピストの認定制度の確立が必要であることが示唆された。

研究成果の学術的意義や社会的意義

本研究は、わが国のCBTの実践家養成においてどのような点が不足しているのかや、実践家に必要とされるCBTのコア・コンピテンスを解明するとともに、それらの知見から認知行動療法の実践家養成のためのトレーニングガイドラインを策定し、わが国におけるCBTの質保証及び均てん化、およびそれを担保する養成プログラムの最適化に資する提言を行うことができた。

研究成果の概要(英文)：The purpose of this study was to identify the critical components of cognitive behavior therapy (CBT) training program and to investigate the characteristics of the competencies among students undergoing CBT training.

As a result, we identified 3 categories for a CBT training program comprising 62 items, and we developed a checklist for CBT competencies (45 large categories and 108 small categories). We also compared CBT training and competencies between Japan and the UK. The results indicate that the Japanese training is generally insufficient compared with that of the UK. In particular, practical training seems to be lacking. And while the UK trainees rated their CBT competencies significantly higher, most Japanese trainees regarded themselves as being able to demonstrate few of the required CBT competencies.

This study suggests that CBT training guidelines and procedures for the accreditation of CBT therapists should be established in Japan.

研究分野：臨床心理学

キーワード：認知行動療法 コンピテンス 教育研修

## 1. 研究開始当初の背景

認知行動療法は、精神保健を支える中軸的な心理療法となり、「普及」の時代から「質保証」の時代に移行した。しかし、わが国においては、認知行動療法の教育研修については標準化されたプログラムは存在しておらず、認知行動療法を専門とする教員が各自の経験に基づいて知識・技能の教授を行っているのが現状である。一方、英国においては、英国心理学会及び英国認知行動療法学会（BABCP）が厳格に定めた教育プログラムに基づいて、認知行動療法を主軸とした洗練された系統的な教育研修が行われている。

すなわち、わが国における認知行動療法の実践家養成に関して、以下のような問題点を挙げることができる。日本の認知行動療法の実践家が現状としてどのようなコンピテンスを有しているかが不明確、日本においてどのような教育研修を充実することがコンピテンスの向上につながるのかが不明確である。これらの問題を解決するためには、英国の認知行動療法の実践家養成システムを教育研修モデルとして位置付け、それらとの比較を行うことで、具体策を検討していくことが有力な方策であると考えられる。

## 2. 研究の目的

本研究は、わが国における認知行動療法の質保証及び均てん化と、それを担保する養成プログラムの最適化を図るために、認知行動療法の実践家に必要とされるコア・コンピテンスを解明するとともに、コア・コンピテンスを育成するための教育研修内容について検討することを目的とした。具体的には、臨床心理学（特に認知行動療法）の教育研修システムが世界で最も整備されている英国との共同研究体制を構築し、日英の認知行動療法実践家養成コースにおける教育研修項目の質的分析を行うとともに、抽出された教育研修項目と養成コースを修了する者のコンピテンス（資質・知識・技能）との関連を包括的に検討することを通して、日英の特徴や差異を総合的に考察し、日本における認知行動療法の教育研修システムの在り方を提言した。

## 3. 研究の方法

< 研究 1 - 1 > 英国のガイドラインを参考に、認知行動療法トレーニングにおける基本構成要素を検討した。さらに、BABCP（2016）のガイドラインに定められた枠組みに基づいて分類し、整理を行った。そして、前述の抽出された教育内容のカテゴリー名やその分類の内容的妥当性について、学術的、実践的、教育的観点から協議を行った。最後に、英国の大学教員 1 名が項目内容の妥当性の確認を行った。

< 研究 1 - 2 > 英国のメンタルヘルスに関する国家施策である IAPT（Improving Access to Psychological Therapies）の取り組みの一環として作成された認知行動療法に関するコンピテンスを評価するためのリスト（The competence model for CBT：Roth & Pilling，2007）の項目について集約化を行い、セラピストが認知行動療法を行う際に必要となるコンピテンスを整理した。

<研究2 - 1> 研究1 - 1で整理された認知行動療法トレーニングにおける基本構成要素(小関ら, 2018)を用いて, 英国の認知行動療法のトレーニングの現状を明らかにすることを目的とした。BABCP(2016)の認証を受けている大学等36すべての英国教育機関のカリキュラム責任者を対象に質問紙調査を実施した。調査材料は, フェイスシート(臨床心理学教育に携わっている年数など), 研究1 - 1で整理された認知行動療法トレーニングにおける基本構成要素に基づいたチェックリスト(小関ら, 2018)であった。

<研究2 - 2> 研究1 - 1で整理された認知行動療法トレーニングにおける基本構成要素に基づいたチェックリスト(小関ら, 2018)を用いて, 日本の認知行動療法のトレーニングの現状を明らかにすることを目的とした。臨床心理士養成大学院にて, 認知行動療法に関連する講義・実習等を担当している大学専任教員を対象に質問紙調査を実施した。

<研究3 - 1> 研究1 - 2で作成された認知行動療法のコンピテンス評価尺度(柳井ら, 2018)のコンピテンス評価尺度を用いて, 日本の大学院生の自己評価および他者評価による実態の把握と, 2時点調査による教育に伴う変化について明らかにすることを目的とした。臨床心理士養成大学院の臨床心理学コースに在籍中の修士課程2年の大学院生および同大学院において, 認知行動療法に関連する講義・実習等を担当している大学専任教員を対象に縦断調査を実施した。

<研究3 - 2> 日本の臨床心理士養成大学院修士課程に在籍する学生と英国においてIAPTのトレーニングコースに在籍する学生について, 認知行動療法コンピテンスについて比較することによって, その現状を明らかにすることを目的とした。調査には研究1 - 2で作成された認知行動療法のコンピテンス評価尺度(柳井ら, 2018)を用いた。

#### 4. 研究成果

<研究1 - 1> 「認知行動療法の基礎」, 「うつ病に対する認知行動療法」, 「不安症に対する認知行動療法」の3カテゴリーが設定され, 62の大項目と86の小項目に集約された。本研究で示された教育内容は, BABCPのガイドラインに沿った枠組みになっていることが確認された。本研究で示された教育内容は, BABCP(2016)の認証を受けている大学等の35コースすべての訓練機関の教育内容も反映させたものであり, なおかつ日本の認知行動療法に関する研究者と実践家が協議により抽出した項目を含んでいた。今後, 日本で認知行動療法の実践家を養成する際の教育項目として活用できる可能性が示唆された。

<研究1 - 2> Roth & Pilling(2007)によって作成されたリストのうち, 「包括的なセラピーのコンピテンス(9つの大項目と85の小項目)」, 「基本的な認知行動療法コンピテンス(14の大項目と98の小項目)」, 「具体的な行動療法・認知療法の技法(14の大項目と140の小項目)」, 「メタコンピテンス(8つの大項目と29の小項目)」の4カテゴリーを分析対

象とした。認知行動療法を専門とする臨床心理士 2 名と臨床心理学大学教員 4 名、臨床心理学大学院生 1 名により分析した結果、45 の大項目とそれらを構成する 352 の小項目は、45 の大項目と 108 の小項目に集約された。本研究でコンピテンスの項目を集約化・簡略化したことにより、研修生から熟達者まで幅広いセラピストが自身のセラピーを定期的に振り返ることを可能にし、セラピスト自身やセラピーの質の向上・維持が期待できると考えられる。

< 研究 2 - 1 > 13 コースから回答が得られ、その結果を概観した結果、BABCP の Level 2 の認証を受けたトレーニング機関においては、概ねガイドラインに沿った包括的な教育がなされていたことが示唆された。また、多くの教育内容項目のトレーニング方法は、実践的なトレーニングが採用されていた。特に、治療関係の構築やクライアントの個性への対応、およびスーパービジョンの有効活用などについては、現場実習における実践的なトレーニングが重視されていることが明らかになった。これらのことから、英国では、BABCP のガイドラインが定める教育内容について、かなり短期集約的に教育を行いながら、現場実習への配置とケースの割り当てを系統的に行っていることが明らかになった。

< 研究 2 - 2 > 74 名のデータが得られ、データを整理した結果、研究 2 - 1 で示された英国の教育水準（鈴木ら、2018）と比較すると、日本の認知行動療法の基本構成要素の教育は、概して十分に実施されているとは言えないことが示唆された。特に、理論や技法の基礎教育は行われている一方で、臨床実践のための教育・訓練が不足していることが示唆された。また、それらの教育の実施の程度は教員間でばらつきも大きく、各教員の裁量に依存して教育が行われている傾向が示唆された。さらに、日本のトレーニングの基本構成要素には、複数の教育項目が新たに必要であることが示されたため、日本の現状を踏まえて、認知行動療法のトレーニング・ガイドラインを整備する必要があることが示された。

< 研究 3 - 1 > 大学教員と大学院生 69 組のデータが得られ、分析の結果、大学院生は自分の評価を低く見積もる一方で、教員は大学院生の評価を高く見積もっている可能性が示唆された。一方で、大学生と大学教員の両者の評価の関連を検討するため、相関分析を実施した結果、項目 2 以外のいずれの項目においても正の相関が示されことから、認知行動療法のコンピテンズ評価尺度（柳井ら、2018）は、評価の視点の一貫性が担保されていることが示唆された。今後は、認知行動療法のコンピテンズの自己評価あるいは他者評価として、本尺度が活用できる可能性があることが示唆される。

< 研究 3 - 2 > 日本からは 158 名、英国からは 29 名の学生が質問紙調査に参加した。認知行動療法コンピテンズの全項目で日本の学生は有意に低い得点を示した日本の学生の多くが認知行動療法の実践に必要な知識と技能について低く評価する傾向にあった。カテゴリー別の平均点をみると、日本の学生において最も得点が高かったカテゴリーは「包括的な

セラピーのコンピテンス」, 最も低かったカテゴリーは「具体的な行動療法・認知療法の技法」であった。これらのことから, 本邦の学生に対する認知行動療法コンピテンス向上の更なる機会提供が重要であることが示された。

以上のように、本研究では、認知行動療法の教育研修システムが世界で最も整備されている英国のガイドラインを参照しながら、認知行動療法トレーニングの主要な構成要素を明らかにするとともに、認知行動療法の実践家に必要とされるコア・コンピテンスを評価するためのツールを開発した。そしてその成果は、日本の認知行動療法の主要学会である一般社団法人日本認知・行動療法学会において、「認知行動療法とトレーニング・ガイドライン基本項目」として整備された。

今後、本研究の成果が我が国における認知行動療法の実践家の養成システムの充実、資格認証の制度、さらには実践家の質保証のための評価システムの構築などに活用されることが期待される。

#### <引用文献>

- British Association for Behavioural and Cognitive Psychotherapies 2008 Improving access to psychological therapies implementation plan: Curriculum for high-intensity therapies workers . Retrieved from [http://www.babcp.com/files/Accreditation/Course/dh\\_083169.pdf](http://www.babcp.com/files/Accreditation/Course/dh_083169.pdf) (October 16, 2016)
- British Association for Behavioural and Cognitive Psychotherapies 2016 Accredited CBT training courses level 2. Retrieved from <http://www.babcp.com/Training/BABCP-Level-2-Accredited-Courses.aspx> (October 16, 2016)
- 菊池安希子 2013 精神科入院治療における CBT for Psychosis 精神神経学雑誌, 115, 385-389 .
- 小関俊祐・伊藤大輔・小野はるか・木下奈緒子・柳井優子・小川祐子・鈴木伸一 2018 認知行動療法トレーニングにおける基本構成要素の検討：英国のガイドラインに基づく検討 認知行動療法研究, 44, 15-28 .
- Roth, A.D. & Pilling, S. 2007 The competences required to deliver effective cognitive and behavioural therapy for people with depression and with anxiety disorders. Retrieved from [https://www.uea.ac.uk/documents/246046/11919343/CBT\\_Competence\\_List.pdf/fcb5b875-67da-4f85-966c-a01506dacf60](https://www.uea.ac.uk/documents/246046/11919343/CBT_Competence_List.pdf/fcb5b875-67da-4f85-966c-a01506dacf60)(May 21, 2016)
- 清水栄司 2011 特集「心理職のこれからを考える」専門的治療(認知行動療法)の立場から 精神神経学雑誌, 113, 405-410 .
- 鈴木伸一・小関俊祐・伊藤大輔・小野はるか・木下奈緒子・小川祐子・柳井優子 2018 英国の認知行動療法トレーニングにおける基本構成要素と教育方法:日本における認知行動療法トレーニング・ガイドライン策定に向けた取り組み 認知行動療法研究, 44, 93-100 .
- 柳井優子・小川祐子・木下奈緒子・小関俊祐・伊藤大輔・小野はるか・鈴木伸一 2018 認知行動療法の実践で必要とされるコンピテンスの概念構成の検討 英国の Improving Access to Psychological Therapies 制度における実践家養成モデルに基づく検討 認知行動療法研究, 44, 115-125 .

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 4件）

1. 著者名 伊藤大輔・小関俊祐・小野はるか・木下奈緒子・小川祐子・柳井優子・鈴木伸一	4. 巻 45
2. 論文標題 臨床心理士養成大学院におけるCBTトレーニングの基本構成要素と教育方法 -日本のトレーニング・ガイドラインの策定に向けた実態調査	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 認知行動療法研究	6. 最初と最後の頁 23-37
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 小関俊祐・伊藤大輔・小野はるか・木下奈緒子・柳井優子・小川祐子・鈴木伸一	4. 巻 44
2. 論文標題 認知行動療法トレーニングにおける基本構成要素の検討：英国のガイドラインに基づく検討	5. 発行年 2018年
3. 雑誌名 認知行動療法研究	6. 最初と最後の頁 15-28
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 柳井優子・小川祐子・木下奈緒子・小関俊祐・伊藤大輔・小野はるか・鈴木伸一	4. 巻 44
2. 論文標題 認知行動療法の実践で必要とされるコンピテンスの概念構成の検討：英国のImproving Access to Psychological Therapies制度における実践家養成モデルに基づく検討	5. 発行年 2018年
3. 雑誌名 認知行動療法研究	6. 最初と最後の頁 115-125
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 鈴木伸一・小関俊祐・伊藤大輔・小野はるか・木下奈緒子・小川祐子・柳井優子	4. 巻 44
2. 論文標題 英国のCBTトレーニングにおける基本構成要素と教育方法：日本におけるCBTトレーニング・ガイドライン策定に向けた取り組み	5. 発行年 2018年
3. 雑誌名 認知行動療法研究	6. 最初と最後の頁 93-100
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 -

〔学会発表〕 計7件（うち招待講演 0件 / うち国際学会 1件）

1. 発表者名 Ito, D., Koseki, S., Ono, H., Kishita, N., Ogawa, Y., Yanai, Y & Suzuki, S.
2. 発表標題 Cognitive behavioral therapy training in Japanese graduate programs: Survey on establishing Japanese training guidelines.
3. 学会等名 World Congress of Behavioral and Cognitive Therapy 2019 (国際学会)
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 小関俊祐・杉山智風・伊藤大輔・小川祐子・木下奈緒子・小野はるか・柳井優子・鈴木伸一
2. 発表標題 認知行動療法に関するコア・コンピテンス評価のためのチェックリストによる実態調査
3. 学会等名 日本認知・行動療法学会第45回大会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 伊藤大輔・小関俊祐・小野はるか・木下奈緒子・小川祐子・柳井優子・鈴木伸一
2. 発表標題 日本のCBTトレーニングにおける基本構成要素と教育方法に関する実態調査
3. 学会等名 日本認知・行動療法学会第44回大会
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 小川祐子・柳井優子・木下奈緒子・小関俊祐・伊藤大輔・小野はるか・鈴木伸一
2. 発表標題 臨床心理士養成大学院に在籍する大学院生の認知行動療法のコンピテンスの実態調査
3. 学会等名 日本認知・行動療法学会第44回大会
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 鈴木伸一・小川祐子・柳井優子・小関俊祐・小野はるか・伊藤大輔
2. 発表標題 認知行動療法のコア・コンピテンスの解明と質保証に向けた教育プログラムの精緻化
3. 学会等名 日本認知・行動療法学会第43回大会
4. 発表年 2017年

1. 発表者名 小関俊祐・伊藤大輔・小野はるか・木下奈緒子・柳井優子・小川祐子・鈴木伸一
2. 発表標題 Improving Access to Psychological Therapies (IAPT) に基づく英国におけるCBTトレーニングの構成要素の検討
3. 学会等名 第17回日本認知療法・認知行動療法学会
4. 発表年 2017年

1. 発表者名 柳井優子・小川祐子・木下奈緒子・小関俊祐・伊藤大輔・小野はるか・鈴木伸一
2. 発表標題 Improving Access to Psychological Therapies (IAPT) に基づく認知行動療法で必要とされるコンピテンスに関する検討
3. 学会等名 第17回日本認知療法・認知行動療法学会
4. 発表年 2017年

〔図書〕 計0件

〔産業財産権〕

〔その他〕

<p>&lt;認知行動療法の手引き&gt; 鈴木伸一・小関俊祐・伊藤大輔・柳井優子・小川祐子・小野はるか 2018 初学者のための認知行動療法実践のキーポイント</p> <p>&lt;Webページ&gt; 認知行動療法トレーニングガイドライン基本項目<a href="http://jabt.umin.ne.jp/j/organization/2-12認知行動療法/index.html">http://jabt.umin.ne.jp/j/organization/2-12認知行動療法/index.html</a> (2020/04/01)</p>
---



## 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
研究分担者	伊藤 大輔  (Ito Daisuke)  (20631089)	兵庫教育大学・学校教育研究科・准教授    (14503)	
研究分担者	小川 祐子  (Ogawa Yuko)  (60803369)	国立研究開発法人国立がん研究センター・中央病院・心理療法士    (82606)	
研究分担者	小関 俊祐  (Koseki Shunsuke)  (30583174)	桜美林大学・心理・教育学系・准教授    (32605)	
研究分担者	柳井 優子  (Yanai Yuko)  (00727886)	国立研究開発法人国立がん研究センター・中央病院・心理療法士    (82606)	
研究協力者	小野 はるか  (Ono Haruka)	早稲田大学・人間科学研究科・博士後期課程院生	
研究協力者	杉山 智風  (Sugiyama Chikaze)	桜美林大学・心理学研究科・博士後期課程院生	
研究協力者	畑 琴音  (Hata Kotone)	早稲田大学・人間科学研究科・博士後期課程院生	