

研究種目：基盤研究（C）

研究期間：平成 18～21 年度

課題番号：18530535

研究課題名（和文） EMDR の抑うつ・PTSD に対する効果の基礎的研究

研究課題名（英文） Basic study on the effects of EMDR for depression and PTSD

研究代表者

市井 雅哉（ICHI I MASAYA）

兵庫教育大学・学校教育研究科・教授

研究者番号：10267445

研究分野：臨床心理学

科研費の分科・細目：心理学・臨床心理学

キーワード：EMDR、RDI、BDI、POMS、抑うつ、PTSD、認知的再構成、両側性刺激

1. 研究計画の概要

EMDR（眼球運動による脱感作と再処理法）は、否定的な記憶に焦点を当て、眼球運動や他の両側性の刺激を加えることで、記憶全体を改善し、否定度を下げ、肯定度を上げ、身体的な不快感を改善する方法である。メカニズムは明らかになっていない面もあるが、脳内の記憶ネットワークを仮定し、否定的な記憶ネットワークと肯定的な記憶ネットワークが連想で結びつくことが治療効果のために必要であると考えられている。

否定的な記憶ネットワークの多い、より複雑なクライアントの治療においては、準備段階で肯定的な記憶に焦点を当てる RDI（資源の開発と植え付け）という方法が用いられることが推奨されている（Korn, & Leeds, 2002）。これは肯定的な資源を強化し、対処技術と自己能力を開発する方法である（Leeds, 2003）。同定したイメージ想起後、それに付随する認知・感情・感覚を明確にすると同時に、両側性の刺激を加えることで、同定された記憶のネットワーク内における感情強度を自発的に、かつ急速に増進させ、他の肯定的な記憶のネットワークとの感情的に鮮明なつながりを豊かにする（Korn & Leeds, 2002）。

RDI は抑うつに対して効果を上げることがいくつかの研究や症例から報告されている（Ichii, 2003 ; Korn & Leeds, 2002 ; Wildwind, 1992）。

<平成 18 年度>

そこで、これまで抑うつに効果的と言われてきた認知的再構成法と、肯定的記憶イメージの比較を行った。

<平成 19 年度>

一方で、これまでの自伝的記憶の研究において、抑うつ的な人は抽象的で一般的な自伝的記憶を想起しやすく、感覚・知覚的な情報の豊かな記憶を想起しにくいことが指摘されてきた（Healy & Williams, 1999）。本研究では RDI が何故抑うつに対して効果をもたらすのかを、自伝的記憶との関連から検討する。

<平成 20 年度>

平成 18 年度の結果を受けて、認知的再構成、肯定的記憶イメージ、さらには、肯定的記憶イメージに両側性刺激を加える 3 者間の効果の違いについて検討した。

<平成 21 年度>

肯定的記憶、否定的記憶に対する両側性刺激の役割について検討する。

2. 研究の進捗状況

平成 18 年度

抑うつ傾向（BDI 男性 13 点以上、女性 16 点以上）の大学生 16 名を肯定的イメージ（PI）群、CT（認知療法）群に振り分けた。各被験者は 2 週間にわたる自習型の訓練をオーディオテープとワークシート（PI 群）、もしくはワークシートのみ（CT 群）で受けた。PI 群は典型的なストレス場面の同定、必要な資源記憶の同定、そのさまざまな感覚要素、それを繰り返しイメージ練習することからなっていた。CT 群は典型的なストレス場面の同定、否定的認知の同定、反証を見つけることによる反論からなっていた。最低 5 回、宿題として実施してもらった。彼らの記録を見ることで、彼らの理解や動機は確認した。従属変数は BDI と POMS であった。BDI はトレーニング開始 4 カ月前、直前、直後、1 カ月後の 4 回測定された。POMS は、1 回目の

トレーニングの前後、5回目のトレーニングの前後に測定された。BDIの2(群)×4(時期)の分散分析の結果、時期の主効果のみが有意で、トレーニング前から後にかけて改善し、フォローアップでも維持されていた。POMSの初日、最終日それぞれを2(群)×2(時期)の分散分析を行った結果、最終日には両群とも有意、もしくは傾向として各下位尺度で改善が確認された。一方、初日には、活気と疲労の尺度でPI群のみが改善が有意であった。結論として、自習型のPI、CTともに大学生の抑うつ傾向の緩和に有効であった。PIの有効性はCTと同様であったが、即効性においてはPIの方が優れていた。この即効性は治療動機の維持や、ドロップアウトの防止に役立つ可能性がある。元来、PIを応用したRDI(資源の開発と植え付け)はEMDRの準備段階での使用を目的としていたが、より広範な適用を考える必要があるだろう。

<平成19年度>

実験協力者61名を抑うつ傾向群30名(SDS41点以上)と非抑うつ傾向群31名の2群に分け、それぞれの群を、感覚・知覚レベルを豊かにさせるような手続きであるRDI(肯定的資源の開発と植え付け) Resource Development and Installation)に倣った手続きによって肯定的な自伝的記憶を想起してもらう群(感覚・知覚レベル介入群)と、概念レベルで肯定的な自伝的記憶を想起してもらう群(概念レベル介入群)に分けた。抑うつ傾向群が非抑うつ傾向群と比べてポジティブ・ネガティブ感情がどれほど喚起もしくは緩和されるかを介入間で比較検討した。感情は事前事後にPOMS-Bを用いて測定した。実験者は、EMDRの治療者としての正規の訓練を修了した男子大学院生1名が当たった。仮説1:抑うつ傾向群、非抑うつ傾向群ともに、概念レベル介入群より、感覚・知覚レベル介入群の方が想起後の感情状態がポジティブになる。仮説2:仮説1の差は、抑うつ傾向群においてより大きい。結果として、仮説1に関して、抑うつ群で抑うつ感の減少($F(2,56)=6.25, p<.01$)、緊張不安感の減少($F(2,56)=8.33, p<.001$)、活気感の増強($F(2,56)=7.78, p<.001$)において、非抑うつ群では、疲労感の減少($F(2,58)=4.39, p<.01$)、活気感の増強($F(2,58)=2.51, p<.1$)で、感覚・知覚レベル介入が概念レベル介入を上回っていた。仮説2に関しては、緊張不安感($U=63.5, p<.05$)、及び抑うつ感($U=68, p<.05$)において、抑うつ群の差が非抑うつ群の差を上回っており、支持された。

<平成20年度>

BDI得点で平均+0.5SD以上の大学生男女を3つの群に分けた。認知的再構成群(NR群、 $n=8$)は、不快な感情の際の自己の認知を観察

し、変容を試みた。肯定的イメージ群(PI群、 $n=17$)は、不快に対抗できる肯定的な記憶を想起し五感でイメージさせた、RDI群(肯定的イメージ+両側性刺激: $N=8$)は、肯定的な記憶の想起のまま、胸の前で交差した手で自身の上腕をタッピングさせた。約5回の介入の前後(pretest、posttest)、1ヶ月後、8ヶ月後のフォローアップ(1m-f.u.; 8m-f.u.)を測定した。従属変数はBDI得点及び、訓練初日と最終日の訓練前後のPOMSであった。スクリーニング時点のBDIを共変量として、被験者内1要因(時間=4水準)×被験者間1要因(群=3水準)の共分散分析を行った結果(NR群($n=7$)、PI群($n=14$)、RDI群($n=6$))、いずれも時間の効果が有意で($F(3,29)=26.44, p<.0001$)、群と時間の交互作用も有意であった($F(6,46)=3.25, p<.05$)。下位検定で、NR群とPI群、NR群とRDI群の比較でpreからposttestにかけてPI群、RDI群がより大きく低下したが、1m-f.u.から8m-f.u.にかけては、CR群がより低下した。認知的再構成と同様、肯定的なイメージ想起も抑うつ軽減には有効であったが、両側性刺激の効果は不明確であった。長期的には認知的再構成が優れている可能性が示唆された。また、POMSの初日の分析では、被験者間1要因(群=3水準)×被験者内(時間=2水準)の分散分析において、疲労尺度で、時間の効果が有意($F(1,30)=13.65, p<.01$)、時間と群の交互作用が有意傾向であった($F(2,30)=3.17, p<.1$)。活性尺度で、時間と群の交互作用が有意だった($F(2,30)=5.72, p<.01$)。初日で肯定的イメージが、認知的再構成、RDIより優れていた。

3. 現在までの達成度

おおむね順調に進展している。

4. 今後の研究の推進方策

研究成果のまとめと学術雑誌への投稿を急ぐ。また、本年度のデータ整理を進める。

5. 代表的な研究成果

[雑誌論文](計1件)

①市井雅哉 2007 感情をコントロールするー肯定的な記憶の活かし方 児童心理 臨時増刊 855, 74-81. 査読無

[学会発表](計1件)

①吉里肇・市井雅哉・岡田太陽 RDIにおける効果的な記憶の検討 日本EMDR学会第3回大会 2008.5.23 長良川国際会議場