

## 科学研究費助成事業（科学研究費補助金）研究成果報告書

平成25年6月5日現在

機関番号：12601

研究種目：基盤研究（B）

研究期間：2009～2012

課題番号：21330157

研究課題名（和文）

認知行動療法の臨床ワークショップ普及のための効果研究

研究課題名（英文）

Dissemination of Cognitive Behavioral Therapies  
to Japanese Clinical Psychologists and its Outcome

研究代表者

丹野 義彦 (TANNO YOSHIHIKO)

東京大学・大学院総合文化研究科・教授

研究者番号：60179926

研究成果の概要（和文）：認知行動療法をわが国の臨床心理士に普及させるために、臨床ワークショップを多く企画・開催し、その効果を検討した。うつ病に対する認知行動療法の効果研究について調べたところ、心理士がおこなう認知行動療法について効果サイズは大きいことがわかった。日本において実施されたうつ病の認知行動療法についても同様であった。さらに、臨床心理士の臨床経験によって役に立つワークショップ形式は異なることが示された。

研究成果の概要（英文）： The purpose of the present study was to disseminate cognitive behavioral therapies into Japanese clinical psychologists and to investigate its outcome. Many workshops on cognitive behavioral therapies were organized for four years. Systematic review of the effectiveness of cognitive behavioral therapy for depression revealed that the therapies delivered by the psychologists have sufficient effect sizes both in the Western world and in Japan. Our study revealed that usefulness of workshop styles depends on the years of experience of clinical psychologists.

交付決定額

(金額単位：円)

|        | 直接経費       | 間接経費      | 合計         |
|--------|------------|-----------|------------|
| 2009年度 | 3,500,000  | 1,050,000 | 4,550,000  |
| 2010年度 | 3,200,000  | 960,000   | 4,160,000  |
| 2011年度 | 3,400,000  | 1,020,000 | 4,420,000  |
| 2012年度 | 3,100,000  | 930,000   | 4,030,000  |
| 総計     | 13,200,000 | 3,960,000 | 17,160,000 |

研究分野：社会科学

科研費の分科・細目：心理学・臨床心理学

キーワード：認知行動療法、臨床心理士、ワークショップ

## 1. 研究開始当初の背景

世界の臨床心理学の現場では、認知行動療法がグローバル・スタンダードとなっており、臨床心理士の養成においても主流となっている。認知行動療法の普及において重要な方式としてワークショップがある。ワークショップは、ベテランの臨床家が、少人数の臨床家を対象として、理論と事例を提示しながら、

治療のスキルを講習する形式であり、欧米ではポピュラーなシステムになっている。わが国においても、臨床現場では、認知行動療法への関心が強まっており、ニーズはきわめて大きいものの、大学院での臨床心理士養成をみると、認知行動療法の浸透が遅れている。

## 2. 研究の目的

科学的でエビデンス・ベーストな臨床心理学を定着させるために、本研究では認知行動療法のワークショップに焦点を当て、わが国の臨床心理士への普及活動をおこない、その効果を検証することにした。

### 3. 研究の方法

#### (1) 認知行動療法ワークショップの企画と開催

研究代表者および連携研究者は国際学会に参加して研究発表し、学会に併設された臨床ワークショップに参加し、認知行動療法のノウハウを獲得した。2009年のアメリカ認知行動療法学会とヨーロッパ認知行動療法学会、2010年の世界行動療法認知療法会議とヨーロッパ認知行動療法学会、2011年の国際認知療法会議とアジア認知行動療法会議である。

また、臨床心理士を対象としたワークショップを多数開催した。2009年には、研究代表者は、第35回日本行動療法学会の会長として幕張メッセにおいて大会を開催した。この大会で30本以上のワークショップを開催し、臨床心理士や医師への普及に努めた。また、日本行動療法学会の教育研修委員長として毎年20本近くのワークショップを4年間企画し、日本認知療法学会のプログラム委員として20本近く、日本心理臨床学会の教育研修委員として数本のワークショップを企画した。さらに、本格的に認知行動療法の技法を学ぶ場として、久保木富房氏・貝谷久宣氏らとともに設立した東京認知行動療法アカデミーにおいて、2009年～2012年まで毎年4回、各回ごとに6本のワークショップを開催した。

#### (2) 効果研究1および2. 心理士が実施した認知行動療法のうつ病治療のエビデンスのレビュー

心理士が実施した認知行動療法のうつ病治療のエビデンスについて、世界と日本の文献を系統的にレビューした。

#### (3) 効果研究3. 臨床経験とワークショップの形式

認知行動療法のワークショップに参加した臨床心理士を対象として効果研究をおこなった。臨床経験を経るにしたがって、どのようなワークショップの形式が望ましいのかを調べるために、資格取得から0～23年とさまざまな年数の臨床心理士に対して、①事例提示ベース、②ケース・フォーミュレーション・ベース、③スーパービジョン・ベース、④マニュアル・ベースのワークショップそれぞれについて、どれだけ役に立ったかを評価してもらった。

### 4. 研究成果

研究代表者が4年間で企画・開催した臨床ワークショップは総数で230本ほどになり、これらのワークショップののべ参加者は7000名に達した。

#### (1) 効果研究1. 心理士が実施した認知行動療法のうつ病治療のエビデンスのレビュー (世界)

うつ病に対する認知行動療法の効果研究74本についてメタ分析をおこなった。どの職種が認知行動療法を実施しているかを調べると、73.0%の研究では、心理師(心理職)が実施していた。心理師のみが認知行動療法を実施した研究は全体の40.5%であり、医師のみが認知行動療法を実施した研究は4.1%であった。うつ病に対する認知行動療法の効果は実証されているが、その実証の多くの部分は心理師によって支えられていることがわかった。また、心理師がおこなう認知行動療法について、治療前後を比較した効果サイズを求めると1.45であり、大きな効果があった。また、対照群と比較して効果サイズを求めると、心理師が実施した認知行動療法は、待機リスト( $g=0.88$ )や他の心理療法( $g=0.50$ )より有意に効果が高かった。薬物療法と比較すると( $g=-0.09$ )有意差は認められなかった。うつ病で悩む多くの患者に対して認知行動療法を実施するために、チーム医療の中で心理師を有効活用することが期待される。この結果は、資格問題を考える上で、大きな反響を得た。

#### (2) 効果研究2. 心理士が実施した認知行動療法のうつ病治療のエビデンスのレビュー (日本)

日本において実施されたうつ病の認知行動療法に関する効果研究を対象とした系統的レビューを行った。国内で実施された10本の効果研究をもとに効果サイズを算出したところ、抑うつ症状の改善については自己評価尺度では中程度の効果( $d=0.78$ )、臨床家評定では大きい効果( $d=1.35$ )を示す効果サイズが得られていた。加えて、認知行動療法は抑うつ症状を改善するだけでなく、社会的機能を高める効果もあることが示唆された。治療に伴うドロップアウトは対象者の17.8%に認められた。認知行動療法の実施者の職種は心理士(91.7%)、医師(41.7%)、看護師(33.3%)、その他の職種(16.7%)の順に多く、国内でうつ病への認知行動療法を実施する上で心理士が重要な役割を担っていることが示された。この結果は、心理士が実施する認知行動療法の保険点数化を考える上で、大きな反響を得た。

(3) 効果研究3. 臨床経験とワークショップの形式

資格取得から0～23年とさまざまな年数の臨床心理士に対して、①事例提示ベース、②ケース・フォーミュレーション・ベース、③スーパービジョン・ベース、④マニュアル・ベースのワークショップそれぞれについて、どれだけ役に立ったかを評価してもらった。その結果、臨床心理士を取得してからの年数が短い人ほど、事例提示ベースのワークショップやケース・フォーミュレーション・ベースのワークショップを役に立つと答えた。また、臨床心理士を取得してからの年数が長い人ほど、スーパービジョン・ベースのワークショップやマニュアル・ベースのワークショップを役に立つと答えた。

こうした結果から、臨床経験によって役に立つワークショップ形式は異なることが示された。つまり、臨床経験の少ない臨床心理士は、事例提示したりケース・フォーミュレーションを中心としたワークショップが有効であり、臨床経験の多い臨床心理士は、スーパービジョンをベースとしたワークショップが有効であると考えられた。意外なことに、マニュアル・ベースのワークショップは、臨床経験の少ない人より臨床経験の長い人から評価された。マニュアルの習得をめざすことは、ベテランにとっても重要であると認識されているようである。

(4) 臨床心理士に認知行動療法を普及させるための活動

認知行動療法のマニュアルを翻訳出版した。『統合失調症を理解し支援する認知行動療法：ロンドン大学精神医学研究所マニュアル』（金剛出版刊）、『エビデンス・ベースト心理療法シリーズ』（摂食障害、社交不安障害、双曲性感情障害、児童虐待の4冊。金剛出版刊）、『認知行動療法100のポイント』（金剛出版刊）である。

また、英国のPaul Salkovskis（ロンドン大学精神医学研究所教授）を国内学会に招待し、認知行動療法のワークショップを開催し、これを『強迫性障害への認知行動療法：講義とワークショップで身につけるアートとサイエンス』（星和書店刊）として出版した。また、Salkovskisと共同で、認知行動療法の実践資料集を作成し、治療効果やワークショップの効果を検討するためのツールを整備した。

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12件）

①Kobori, O., & Tanno, Y. Self-Oriented Perfectionism and its relationship to Selective Attention. An experimental examination using social cognitive paradigm. *Japanese Psychological Research*, 54, 418-423. 2012.

②佐藤寛・丹野義彦：日本における心理士によるうつ病に対する認知行動療法の系統的レビュー。行動療法研究, 38, 157-167, 2012.

③Takano, K. & Tanno, Y. Diurnal variation in rumination. *Emotion*, 11, 1046-1058. 2011.

④Takano, K., Sakamoto, S., & Tanno, Y. Ruminative and reflective forms of self-focus: Their relationships with interpersonal skills and emotional reactivity under interpersonal stress. *Personality and Individual Differences*, 51, 515-520. 2011.

⑤Asai, T., Sugimori, E., Bando, N., & Tanno, Y. The hierarchic structure in schizotypy and the five-factor model of personality. *Psychiatry Research*, 185, 78-83. 2011.

⑥丹野義彦ほか 心理師が実施するうつ病への認知行動療法は効果があるか—系統的文献レビューによるメタ分析。認知療法研究, 4, 2011.

⑦Takano, K., & Tanno, Y. Concreteness of thinking and self-focus. *Consciousness and Cognition*, 19, 419-425. 2010.

⑧Stoeber, J., Kobori, O., Tanno, Y. The Multidimensional Perfectionism Cognitions Inventory-English (MPCI-E): Reliability, validity, and relationships with positive and negative affect. *Journal of Personality Assessment*, 92, 16-25, 2010.

⑨Sugimori, E. & Tanno, Y. The effects of cognitive activity and perceptual details on speech source monitoring. *British Journal of Psychology*, 45, 90-101. 2010.

⑩Asai, T. & Tanno, Y. Schizotypy and handedness in Japanese participants: revisited. *Laterality*, 14, 86-94, 2009.

⑪Moriya, J. & Tanno, Y. Dysfunction of attentional networks for non-emotional processing in negative affect. *Cognition & Emotion*, 23, 1090-1105, 2009.

⑫Takano, K., & Tanno, Y. Self-rumination, self-reflection, and depression: Self-rumination counteracts the adaptive effect of self-reflection. *Behaviour Research and Therapy*, 47, 260-264, 2009.

〔学会発表〕（計6件）

①坂本真土・伊藤絵美・沢宮容子・丹野義彦：

心理学の基礎と臨床のインターフェイスの学界的議論に向けて。日本心理学会第75回大会発表論文集。2012。

②丹野義彦：うつ病と不安障害を理解するための認知行動理論。日本心理臨床学会 現代臨床心理学の必須技能ワークショップ，2012。

③丹野義彦・佐藤寛：心理士によるうつ病の認知行動療法のエビデンス。日本行動療法学会第38回大会抄録集。57-59。2012。

④Tanno, Y. Evidence-based Promotion of Cognitive Behavioral Therapies in Asia: The History and Future Perspective. Abstract of the 3rd Asian Cognitive Behaviour Therapy Conference, Seoul, p. 32, 2011.

⑤Takano, K., & Tanno, Y. Depression and diurnal pattern in rumination, 6th World Congress of Behavioral and Cognitive Therapies, Boston, 2010.

⑥丹野義彦 行動療法学会と認知療法学会の統合。第9回日本認知療法学会・第35回日本行動療法学会抄録・発表論文集。73。2009。

〔図書〕(計8件)

①貝谷久宣・久保木富房・丹野義彦(監修)、福井至(監訳)：エビデンス・ベイスト心理療法シリーズ 児童虐待。金剛出版。2012。

②丹野義彦：イギリスこころの臨床ツアー：大学と精神医学・心理学臨床施設を歩く。星和書店。2012。

③石垣琢磨・丹野義彦(監訳)、東京駒場CBT研究会(訳)：統合失調症を理解し支援するための認知行動療法。金剛出版。2011。

④小堀修・清水栄司・丹野義彦・伊豫雅臣(監訳)：強迫性障害への認知行動療法：講義とワークショップで身につけるアートとサイエンス。星和書店。2011。

⑤石垣琢磨・丹野義彦(監訳)、東京駒場CBT研究会(訳)：認知行動療法100のポイント。金剛出版。2010。

⑥東條吉邦・大六一志・丹野義彦(編)：叢書・実証にもとづく臨床心理学 第6巻 発達障害の臨床心理学。東京大学出版会。2010。

⑦坂本真土・杉山崇・伊藤絵美(編)臨床に活かす基礎心理学。東京大学出版会。2010。

⑧丹野義彦・坂本真土・石垣琢磨：心理学入門コース6 臨床と性格の心理学。岩波書店。2009。

## 6. 研究組織

### (1)研究代表者

丹野 義彦 (TANNO YOSHIHIKO)

東京大学・大学院総合文化研究科・教授  
研究者番号:60179926

### (3)連携研究者

石垣 琢磨 (ISHIGAKA TAKUMA)

東京大学・大学院総合文化研究科・教授  
研究者番号:70323920

毛利 伊吹 (MOHRI IBUKI)

帝京大学・文学部・准教授

研究者番号:20365919

杉浦 義典 (SUGIURA YOSHINIRI)

広島大学・大学院総合科学研究科・准教授

研究者番号:20377609

坂本 真土 (SAKAMOTO SHINJI)

日本大学・文理学部・教授

研究者番号:20316912

森脇 愛子 (MORIWAKI AIKO)

帝京大学・文学部・講師

研究者番号:70422368

森本 幸子 (MORIMOTO SACHIKO)

仙台白百合女子大学・人間学部・講師

研究者番号:10398539

松島 公望 (MATSUSHIMA KOBO)

東京大学・総合文化研究科・助教

研究者番号:40507927

佐々木 淳 (SASAKI JUN)

大阪大学・人間総合科学研究科・准教授

研究者番号:00506305

山崎 修道 (YAMASAKI SHUDO)

公益財団法人東京都医学総合研究所・

精神行動医学分野・主任研究員

研究者番号:10447401

小堀 修 (KOBORI OSAMU)

千葉大学・社会精神保健教育研究センター・特任講師

研究者番号:40436598