様式Ｃ－１９

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 24 年　6 月　13 日現在

機関番号：34431
研究種目：若手研究(B)
研究期間：2009～2011
課題番号：21730573
研究課題名（和文）
抑うつの軽減を目指した介入プログラム及び教育的予防プログラムの確立
研究課題名（英文）
The intervention and educational preventive program for mitigating of depression
研究代表者
本岡寛子（MOTOOKA HIROKO）
関西福祉科学大学・社会福祉学部・講師
研究者番号：70434876

研究成果の概要（和文）：
1990 年頃より、欧米を中心にうつ病の治療として効果が明らかにされている認知行動療法の一技法である問題解決療法を基に、我が国でもネガティブな気分状態(抑うつ・不安・心配)の軽減に効果的な問題解決プログラムの開発を行うことを主目的として研究を行った。その結果、ネガティブな気分状態に陥りやすい問題解決プロセスのパターン及び効果的な問題解決のパターンが明らかとなった。よって、効果的な問題解決パターンを教育するプログラムを作成し、メンタルヘルス不調による休職者等を対象に指導を行ったところ、ネガティブな気分状態が緩和されることが実証された。

研究成果の概要（英文）：
Since around 1990, efficacy of the cognitive behavioral therapy as treatment for depression has been made clear mainly in Europe and America. The present study was conducted with the main purpose as the development of a problem-solving program in Japan, which is effective in mitigating negative mood states (depression, anxiety, worry), based on the problem-solving therapy, one of the cognitive behavioral therapy techniques. As a result, a pattern in the process of solving the problem of being liable to fall into negative mood states, and also an effective pattern in problem-solving were found out. So an education program for the effective problem-solving pattern was worked out and guidance was given to persons such as employees on sick leave due to mental health disorder, and it was verified that their negative mood states were alleviated.

交付決定額

（金額単位：円）

	直接経費	間接経費	合　計
2009 年度	1,800,000	540,000	2,340,000
2010 年度	800,000	240,000	1,040,000
2011 年度	800,000	240,000	1,040,000
年度			
年度			
総　計	3400,000	1,020,000	4,420,000

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：抑うつ、不安、心配、認知行動療法、問題解決療法、介入、教育、復職支援

１．研究開始当初の背景

1990年頃より、欧米を中心にうつ病の治療として、認知行動療法の一技法である問題解決療法が成果をあげている(D' Zurilla, 1986; D'Zurilla & Nezu, 1999)。わが国においては、問題解決療法に関連した実践や研究は少数であった為、博士論文研究として、2002年より問題解決療法プログラムの開発を行い、うつ病や不安障害患者、また、がん患者等を対象に心理的苦痛の緩和に有用であるか否かの検討を開始した。しかし、2007年時点では、体系化されたプログラムは完成していたが、臨床患者8例を対象とした効果検証に留まっていたため、事例数を増やすと共に、問題解決療法が実施可能な専門家等の養成が課題となっていた。

２．研究の目的

(1) D' Zurilla(1986)、D'Zurilla & Nezu (1999)の問題解決モデルに沿ってネガティブ気分状態(抑うつ・不安・心配)の問題解決プロセスの特徴を体系化すること。

(2) ネガティブ気分(抑うつ・不安・心配)の緩和に向けた問題解決療法プログラムの確立と有用性の効果検証研究を行うこと。

(3) 問題解決療法の普及活動(一般者対象、専門家対象)を行うこと。

３．研究の方法

(1) 大学生、大学院生、専門学校生、社会人及び臨床患者を対象に、D' Zurilla(1986)、D'Zurilla & Nezu(1999)の問題解決モデルに基づいて、自由記述式質問紙、量的尺度及び半構造化面接を実施し、得られたデータからネガティブな気分が高群及び低群の問題解決プロセスの特徴を抽出し体系化した。

(2) (1)の結果を踏まえて、ネガティブな気分状態に陥りやすい問題解決プロセスのパターン及び効果的な問題解決のパターンの図解と効果的な問題解決のポイントが明確に記載されたワークブックの作成を行った。そして、ワークブックを用いて、関西福祉科学大学 EAP 研究所/医療法人あけぼの会の産学医協同事業の復職支援プログラムの一環として、また、NTT 西日本大阪病院の復職支援活動として集団問題解決療法の効果を検証した。また、カウンセリング機関である、みどりトータルヘルス研究所では個別面接形式で問題解決療法の効果検証を行った。

さらに、関西福祉科学大学・関西女子短期大学学生相談室主催の大学生及び大学院生を対象としたイベントとしてプログラムを実施し、その有用性と効果を検証した。指標として、抑うつ度、不安度、心配度、問題解決能力、自尊感情を測定する自己評定式質問紙及び、問題解決のパフォーマンスを使用した。

(3)半日から１日の研修プログラムを作成し、一般者対象及び専門家対象の研修会を実施した。

４．研究成果

(1)問題解決モデルを基盤としたネガティブ気分状態のアセスメント研究における成果

D' Zurilla & Nezu(1999)の問題解決モデルに沿って、ネガティブな気分状態(抑うつや不安、心配の程度の高群)の問題解決プロセスの特徴を明らかにするためのアセスメント研究を行った。このようなアセスメント研究において重要であるものの１つとして、個人の気分状態(抑うつ、不安、心配度)を適切に測定可能な信頼性と妥当性が検証された尺度である。そこで、本研究成果の1つ目として、心配を適切に測定可能な尺度(PSWQ日本語版)の作成し、論文としてまとめ上げたことがあげられる(本岡・松見・林, 2010)。

アセスメント研究により、ネガティブな気分(抑うつ・不安・心配) が高い人の問題解決プロセスの特徴として、問題を解決不可能な脅威と捉え、それをうまく解決する能力がないと信じ、さらに、問題を解決しようとして、最初に失敗すると、自分はその状況を乗り切る力がないのではと不安になるといった傾向が高いことがわかった。また、非現実的で対処不可能なことを問題として取りあげる傾向が強いことが明らかになった。また、代替可能な問題解決策を産出することはできるが、問題を直接解決する方法や実行可能な

解決策を選択することができないことが明らかになった。さらに、最終的に目標達成に有効な問題解決策を実行することができず、衝動的もしく不注意な対処行動を行ったり、問題を回避しようとする傾向があることがわかった。また、問題をうまくやり遂げたことに対して適切な評価を与えることができないといった特徴も明らかになった。つまり、ネガティブ気分の高い人は、問題解決が効果的に実行不可能な状態に陥ることで、さらにネガティブ気分を高め、また、問題解決に対して消極的になるという悪循環のパターンに陥っていると考えられる。

このようなアセスメント研究の結果から、効果的な問題解決法を指導していくことで、ネガティブな気分(抑うつ、不安、心配)を緩和させることに繋がるのではないかといった示唆が得られた。

②ネガティブ気分の緩和に向けた問題解決療法の確立及び有用性と効果の検証研究としての成果

本研究では、主にメンタルヘルス不調により休職されている方の復職支援を行っている機関と、大学への進学率が高まっている現代において社会人なる前の教育現場としての大学で問題解決療法を実施しその有用性を検討した。

その結果、問題解決療法を受講する前より後のほうが、ネガティブな気分状態(抑うつ・不安・心配)が低下し、自尊感情や人生満足感が向上することが明らかになった。また、実際の問題解決プロセスのパフォーマンスにおいても、問題解決のコツを使用することにより、問題が明確化され、達成可能な目標設定が可能になり、多数の解決策の創出が可能になった。また、実行可能な行動計画を立案し、好ましい結果への結びつけることが可能になっていた。このことから、問題解決療法は、復職支援プログラムとしても、大学における教育プログラムとしても有用であるという示唆が得られた。これらの成果を4つの論文、10つの学会発表として公表した(発表一覧参照)。

③問題解決療法の普及活動としての成果

問題解決療法は、復職支援や大学での教育プログラムとしてだけでなく、がん患者への適用も検討されてきた。2006年度から2009年度まで、厚生労働省科学研究費補助金 がん臨床研究事業「がん患者に対するリエゾン的介入や認知行動療法的アプローチ等の精神医学的な介入の有効性に関する研究班(研究代表者：明智龍男)」の研究協力者として、がん患者を対象とした問題解決療法ワークシートと指導者向けのマニュアルの開発に携わり、その有用性について実証してきた(Akechi, T., Hirai, K., & Motooka, H., et al., 2008)。また、2008年度の日本行動療法学会で「問題解決療法の理論と実践 - サイコセラピーの融合と社会的貢献への提言ー」という初めて問題解決療法をテーマとしたシンポジウムが企画され、研究者もこれまでの研究成果の発表を行った。

これらの発表を通して、我が国においても問題解決療法が注目されるようになったことから、実施者の養成が求められるようになってきた。そこで、2009年に「不安と抑うつに対する問題解決療法(金剛出版)」を監訳出版(明智・平井・本岡,2009)、そして、Monthly Book Medical Rehabilitationにてリハビリテーションの効果をあげる認知行動療法の特集において「がん患者に対する問題解決療法」を執筆した(本岡, 2011)。

また、2010年度及び2011年度にはサイコオンコロジー学会、日本認知療法学会が主催す

る研修会において「不安と抑うつに対する問題解決療法」が企画され、臨床現場で活躍される医師や看護師、心理士、保健師等、教育現場で活躍されている教員や心理士等への研修会を開催した。

その他、問題解決療法を医療現場や教育現場のみならず多領域で活用していただくために、そして自己のセルフマネジメントとても活用していただけるようにと平成21年～23年にわたり、問題解決療法に関する研修会を16回開催した(講演会・研修会一覧参照)。以上の活動より、着実に問題解決療法が普及していると考えている。

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 4 件）

①学術論文

本岡寛子・松見淳子・林敬子（2010）.「心配」の自己評定式質問紙. The Penn State Worry Questionnaire 日本語版の信頼性と妥当性. カウンセリング研究, 42, 247-255.

本岡寛子（2010）. 大学生を対象とした集団問題解決療法プログラムの作成の試み. 総合福祉科学研究, 創刊号, 57-64.

②紀要論文

本岡寛子・三戸秀樹・長見まき子・藤原和美（2010）. 復職支援プログラム参加者への集団認知行動療法の適応. 関西福祉科学大学 EAP 研究所紀要, 4, 21-30.

本岡寛子・長見まき子・藤原和美（2011）. 復職支援プログラム参加者を対象とした集団問題解決療法の有用性　－問題解決に伴う社会的問題解決能力と情緒状態の変化－. 関西福祉科学大学 EAP 研究所紀要, 5, 17-26.

〔学会発表〕（計 10 件）

①国内学会発表：シンポジウム/口頭発表/ケーススタディ

本岡寛子・平井啓・吉崎亜里香・伊藤直・和田奈緒子・森岡久直・猪澤歩・福井直之（2010/09）. 問題解決療法を基盤とした復職支援プログラム作成の試み. 日本サイコオンコロジー学会/日本認知療法学会合同大会. 口頭発表.

本岡寛子・増田香織・松岡一美・植田賢・本宮幸孝（2010/09）. 大学生を対象とした集団問題解決療法プログラムの作成 . 日本心理臨床学会第 29 回大会. 口頭発表.

本岡寛子・森岡久直・福島南・吉村美幸・東斉彰（2010/12）. 認知行動療法を用いた復職支援プログラム. 日本行動療法学会第 36 回大会. 自主シンポジウム.

本岡寛子・増田香織・松岡一美・植田賢・本宮幸孝（2011/09）. 大学生を対象とした集団問題解決療法プログラムの効果. 日本心理臨床学会 30 回大会. 口頭発表.

鍵本伸明・井上幸紀・本岡寛子・豊川彰博・鈴木美恵子・大野裕(2011/10). 産業保健現場における認知行動療法の現状と課題(関西版).日本認知療法学会第 11 回大会. 大会企画シンポジウム

本岡寛子・猪澤歩（2011/11）. 復職支援プログラムにおける集団問題解決療法の事例. 日本行動療法学会第 37 回大会. ケーススタディ.

②国内学会発表：ポスター

本岡寛子・平井啓・塩崎麻里子 ・伊藤直・吉崎亜里香 ・和田奈緒子（2009/08）. 大学生グループを対象とした問題解決療法. 日本心理学会第 73 回大会.

本岡寛子・吉崎亜里香・和田奈緒子（2009/09）. 教育現場における問題解決療法の実

施者養成プログラム作成の試み．日本心理臨床学会第 28 回大会.

猪澤歩・森岡久直・本岡寛子（2011/09）．医療機関における復職支援としての問題解決療法の有用性．日本心理臨床学会第 30 回大会.

本岡寛子・平井啓・伊藤直・和田奈緒子（2011/09）．復職支援プログラムにおける集団問題解決療法の効果と課題．日本心理学会第 75 回大会.

〔図書〕（計 2 件）

明智龍男・平井啓・本岡寛子(2009) 監訳「不安と抑うつに対する問題解決療法」金剛出版

本岡寛子(2011) 「がん患者への認知行動療法」中島恵子編 「リハビリテーションの効果をあげる認知行動療法. Monthly Book Medical Rehabilitation No, 138, Pp. 53 - 58. 全日本病院出版会

〔講演会・研修会〕(計 14 件)

本岡寛子（2009/03）みどりトータルヘルス研究所主催：「問題解決療法（Problem Solving Therapy）－生徒・学生の問題を整理する力を育てる」ワークショップ講師，みどりトータルヘルス研究所

本岡寛子（2009/08,09）関西福祉科学大学・関西女子短期大学　学生相談室主催「よりより人間関係づくりのための特別講座：第 1 回『認知行動療法を学び問題解決のコツを身につけよう!』」講師，関西福祉科学大学

本岡寛子（2009/08）みどりトータルヘルス研究所主催：「復職支援プログラム：自分の気持ちを上手にコントロールするための 5 つのコツ～問題解決療法～」ワークショップ講師，みどりトータルヘルス研究所

本岡寛子(2009/10) 関西福祉科学大学 EAP 研究所主催　第 4 回「こころの健康と経営戦略フォーラム」研修会「面接・指導に活かす認知行動療法」講師，エルおおさか

本岡寛子（2010/06）大阪市吹田市の市役所職員対象メンタルヘルス研修：「認知行動療法に基づくストレス対策」講師，吹田市役所

本岡寛子(2010/08・10) 関西福祉科学大学・医療法人あけぼの会共同開催「事業場内メンタルヘルス推進担当者向け研修」基礎コース「ストレスマネジメントの基礎知識」、アドバンスドコース「しなやかな対処力を身につける技法～新しい認知行動療法の技術～」講師 キャンパスポート大阪

平井啓・本岡寛子(2010/11) SOLVE プロジェクト主催　「第 1 回問題解決療法一般市民向けワークショップ」、「第 1 回問題解決療法専門家向けワークショップ」講師.大阪大学中ノ島センター

本岡寛子(2010/12) 玉手山学園安全衛生委員会主催 メンタルヘルス研修会「メンタルヘルスケアとストレスマネジメントの基礎知識」講師．玉手山学園

本岡寛子(2010/09) 日本心理学会第 74 回大会．小講演「 問題解決モデルに基づいた「心配(worry)」のメカニズム及び介入法」大阪大学.

本岡寛子（2010/08,09）関西福祉科学大学・関西女子短期大学 学生相談室主催「よりよい人間関係づくりのための特別講座：第 3 回『認知行動療法を学び問題解決のコツを身につけよう！～なりたい自分になるために～』」講師，関西福祉科学大学

本岡寛子(2011/02) 第 21 回大阪・神戸 CBT を学ぶ会主催 「復職支援プログラム参加者を対象とした問題解決療法」事例提供者　神戸市

勤労会館

本岡寛子(2011/06)NPO 法人大学院連合メンタルヘルスセンター・NPO 法人関西社会人大学院連合共催　メンタルヘルス推進担当者養成塾「認知行動療法から学ぶ」講師 キャンパスポート大阪

本岡寛子(2011/08)国立病院機構本部近畿ブロック事務所主催　平成 23 年度 1･2 年目教員研修「ストレスマネジメント力を身につける」講師　大阪医療センター附属看護学校

本岡寛子（2011/11）(財)兵庫勤労福祉センター/連合兵庫主催「第 7 回セイフティネットワーク研修会『こころの健康！指導に活かす認知行動療法』」講師，三田市まちづくり協働センター・多目的ホール

本岡寛子（2011/11）大阪府臨床心理士会主催，大阪府臨床心理士会 医療関係部会研修会：「復職支援における認知行動療法の活用」講師，住友病院講堂

〔学会研修会〕(計 2 件)

平井啓・本岡寛子(2010/9)「不安と抑うつに対する問題解決療法」日本サイコオンコロジー学会/日本認知療法学会合同大会. 愛知産業労働センター

平井啓・本岡寛子(2011/10) 「不安と抑うつに対する問題解決療法」第 11 回日本認知療法学会. 大阪国際会議場

６．研究組織

(1)研究代表者

本岡寛子（MOTOOKA HIROKO）
関西福祉科学大学・社会福祉学部・講師
研究者番号：70434876