

令和元年6月14日現在

機関番号：34305

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2014～2018

課題番号：26380971

研究課題名(和文) セルフスティグマ低減に対する日常臨床場面における認知行動療法の有用性の検討

研究課題名(英文) Effectiveness of cognitive-behavioral therapy in reducing self-stigma

研究代表者

下津 咲絵 (Shimotsu, Sakie)

京都女子大学・発達教育学部・准教授

研究者番号：90392448

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,600,000円

研究成果の概要(和文)：本研究では、自分を追いつめる傾向のある考え方によるセルフスティグマ減少への影響を検討することを目的とした。集団認知行動療法プログラム(全10回)に参加した抑うつ患者50名を研究対象とした。各変数のプログラム前後の変化量をもとに共分散構造分析を行った結果からは、自分を追いつめる傾向のある考え方のうち、社会的な成功や社会における自分自身の役割を過度に重視する考え方の改善がセルフスティグマ減少に強く影響を及ぼすことが明らかとなった。加えて、本結果からは、自尊感情の即時的な回復には、抑うつ症状の改善よりもセルフスティグマの改善がより影響が強いことが明らかとなった。

研究成果の学術的意義や社会的意義

セルフスティグマが高いことは、自尊感情の低下や治療行動の不遵守といった精神疾患からの回復の妨害要因となることが示されてきた。本研究では、セルフスティグマ減少に効果のある具体的な介入手法の一部を明らかにすることができた。強いセルフスティグマをもつ患者に臨床場面で出会った際には、通常治療に加えて補足的に、セルフスティグマに関連する認知に対して認知再構成法を適用することの有用性が示された。セルフスティグマの減少によって自尊感情の回復が促され、患者の広範囲の生活の質の向上をもたらす可能性があることが示唆された。

研究成果の概要(英文)：In this study, we aimed to examine the reduction in self-stigma by improving one's cognitive schemata. This was done by evaluating the efficacy of a group cognitive-behavioral therapy (CBT) program, in reducing self-stigma. We administered a 10-session group CBT, focused on cognitive restructuring, to 50 patients with depression. Following this, participants exhibited significant improvements in depression, anxiety, and cognitive schemata and reductions in self-stigma. Cognitive schemata, especially the achievement factor, which is influenced by public opinions of oneself, is shown to have an effect on self-stigma. In addition, it was clear that reduction in self-stigma is more influential in the immediate recovery of self-esteem, than improvement of depressive symptoms. A cognitive restructuring approach is effective in improving both emotional symptoms, and reducing self-stigma in patients with depression.

研究分野：臨床心理学

キーワード：セルフスティグマ 認知行動療法 うつ病 認知再構成法 認知的スキーマ

様式 C - 19、F - 19 - 1、Z - 19、CK - 19 (共通)

1. 研究開始当初の背景

セルフスティグマが高いことは、自尊感情の低下や治療行動の不遵守といった精神疾患からの回復の妨害要因となることが示されてきた(Livingston & Boyd, 2010)。これまでいくつかのセルフスティグマ減少を目指した介入が実施され、その介入内容として認知行動療法が実施されてきた(Knight et al, 2006; MacInnes & Lewis, 2008 など)。しかし、その結果は一貫していなかった。その理由として、各研究において用いられる技法がさまざまであり、また、さまざまな技法が複合的に取り入れられたプログラムの前後での効果測定に留まっていたことが挙げられる。加えて、効果の測定には、セルフスティグマの程度、自尊感情、セルフエフィカシーといった変数が用いられるものの、認知行動療法のターゲットとしている認知的な変数や行動的変数の変化については測定されてこなかった。そのため、どの技法がセルフスティグマに影響があるかが明らかにされてこなかった。

2. 研究の目的

本研究は、日常臨床場面において実施される抑うつに対する認知行動療法のセルフスティグマ低減への有用性について検討することを目的とする。具体的には、抑うつ患者に対して非機能的スキーマの改善を目指した認知再構成法を行い、非機能的スキーマの改善によるセルフスティグマ減少への影響を検討することを目的とする。また、自尊感情回復への抑うつ症状改善およびセルフスティグマ減少の影響を確認する。

3. 研究の方法

(1) 対象

対象は、宮崎県内の精神科クリニックにおいて実施された集団認知行動療法プログラムに参加した外来患者であった。本プログラムに参加した78名のうち、日本語版 Beck Depression Inventory- (以下、BDI-) の介入前の得点において中等症以上とみなされる20点以上の者(小嶋・古川, 2003), 50名(男性31名, 女性19名)を分析対象とした。分析対象者の平均年齢は、37.56 ($SD=9.23$) 歳であった。ICD-10による主診断は、気分障害27名、神経症性障害・ストレス関連障害および身体表現性障害21名、その他の診断2名であった。

(2) プログラムの概要

先行研究(Beck et al, 1979; 石川ら, 2008; 大野, 2003; 田島ら, 2007)を参考に、全10回の認知行動療法プログラムを開発した。本プログラムは、地域クリニックにおいて気分症状をもつ通院患者を対象とした一般的な認知療法プログラムであり、プログラムの中心的構成要素は認知再構成法であった。プログラムの目的は、認知の偏りの修正と、それに伴う気分症状の改善であり、参加者にもそのことを説明した。

(3) 調査材料

プログラム開始前(事前)と終了後(事後)に以下の尺度を用いてアセスメントを実施した。

セルフスティグマ

Devaluation-Discrimination Scale 日本語版(DDS 日本語版; 蓮井ら, 1999)をセルフスティグマ測定の尺度として用いた。得点が高いことがスティグマの強いことを表す。

非機能的スキーマ

日本語版24項目 Dysfunctional Attitude Scale(DAS-24-J)(Tajima et al, 2007)を用いた。「達成動機(achievement)」、「セルフコントロール(self-control)」、「他者依存性(dependency)」の3因子から成る。得点が高すぎることはスキーマが非機能的であり、自身を追いつめる傾向にあることを示す。

抑うつ症状

日本語版 Beck Depression Inventory- を用いた(小嶋・古川, 2003)。得点が高いほど抑うつ症状が重篤であることを示す。

不安症状

日本語版 State-Trait Anxiety Inventory State-Form を用いた(清水・今栄, 1981)。得点が高いほど状態不安が高いことを表す。

自尊感情

自尊感情尺度邦訳版(山本ら, 1982)を用いた。得点が高いほど自尊感情が高いことを示す。

4. 研究成果

(1) 解析結果

集団認知行動療法プログラムの未完遂者は5名(男性3名, 女性2名)であった。そのため、全対象者50名のデータについて Last Observation Carried Forward (LOCF) 法による解析(以下, ITT)を行った。

介入前後の各指標の変化の検討

表1にプログラムの事前と事後の尺度得点の平均値、標準偏差、 t 検定の結果を示した。プログラム前後において、いずれの指標においても望ましい改善が示された。

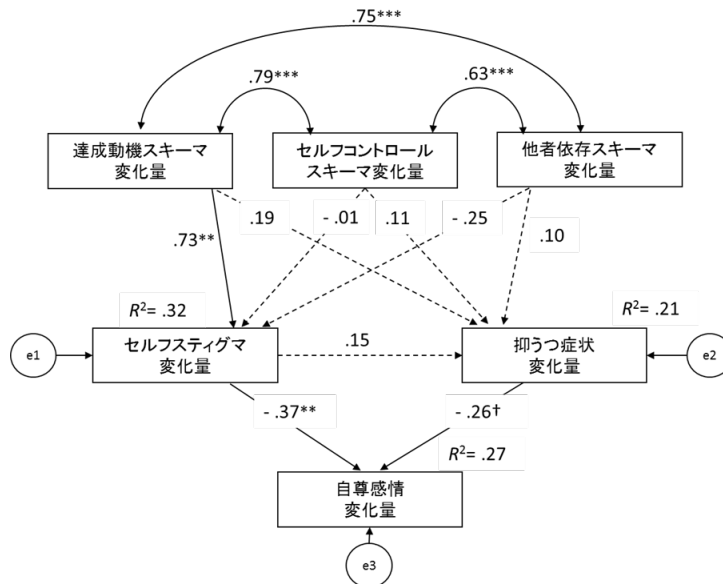
表 1 プログラム事前-事後における各尺度の得点

	ITT				t
	事前		事後		
	平均	標準偏差	平均	標準偏差	
DDS	33.28	6.01	29.9	7.01	3.76 **
DAS-24-J					
合計	111.26	20.16	90.32	23.99	6.47 ***
達成動機	48.40	11.37	37.68	12.76	6.58 ***
セルフコントロール	26.36	6.24	21.62	6.29	4.73 ***
他者依存性	25.72	4.72	21.32	5.60	5.98 ***
BDI-II	28.72	6.55	16.98	10.09	9.79 ***
STAI-S	55.76	10.91	50.00	11.04	3.47 **
自尊感情尺度	22.58	6.67	26.26	7.99	4.47 ***

Note: BDI-II= Beck Depression Inventory-II, Com = completers, DAS-24-J = Dysfunctional Attitude Scale Japanese version, DDS = Devaluation-Discrimination Scale, ITT = Intent to Treat, STAI-S = State-Trait Anxiety
 ** $p < .01$, *** $p < .001$

共分散構造分析

非機能的スキーマの改善による,セルフスティグマ減少への影響を検討した。また,Shimotsu & Horikawa(2016)で示された各変数間を説明するモデルの妥当性を検証するため,各変数の変化量を基に共分散構造分析を行った。分析によって得られたパス図を図 1 に示す。



² (3) = 3.643; Goodness of Fit Index (GFI) = .974; Adjusted Goodness of Fit Index (AGFI) = .819; Comparative Fit Index (CFI) = .994; Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA) = .070

Note: 有意な値を示した標準偏回帰係数および変数間の相関のパスは太線, 有意な値を示さなかったパスは点線で示した。

† $p < .10$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

図 1 プログラム前後の得点変化量のモデル

結果より、認知再構成法を内容とする本プログラムによって、非機能的スキーマが変容したことが確認された。非機能的スキーマを測定した DAS-24-J の合計得点について、Tajima et al. (2007) による DAS-24-J の合計得点の基準データ(抑うつ患者群: 102.6 点, 非臨床群: 86.1 点)を参照すると、本プログラムの参加者は事後において非臨床群と同程度まで非機能的スキーマの偏りが改善されたといえる。また、セルフスティグマについても有意な減少がみとめられ、一般的な認知再構成法によってセルフスティグマの減少が示された。さらに、抑うつ症状および不安症状についても、有意な改善が示され、本介入が臨床的にも症状緩和に効果があったことがみとめられた。自尊感情についても、有意な改善が示された。

各変数の変化量を基に行った共分散構造分析の結果からは、非機能的スキーマのうち、「達成動機」スキーマの改善がセルフスティグマ減少に強く影響を及ぼすことが明らかとなった。「達成動機」スキーマは、“成功者にならなければ、私の人生は無駄である”、“もしミスをしたら、私は人から軽く見られるだろう”、“私は、役に立ち、生産的で、創造的でなければならない。そうでなければ、人生には何の目的もない”といった、社会的な成功や社会における自分自身の役割を過度に重視する非機能的スキーマを表している。そのような、社会的な達成を過度に重視するスキーマが強いことは、自分自身が精神疾患という社会的にラベリングされる存在となったことを強く知覚し、セルフスティグマが増加すると考えられる。それゆえ、社会的な達成を過度に重視するスキーマが改善されたことが、セルフスティグマの減少につながったと考えられる。加えて、本結果からは、自尊感情の回復には、抑うつ症状の改善よりもセルフスティグマの改善がより影響が強いことが明らかとなった。

(2) 成果と意義

セルフスティグマに対する認知的スキーマの影響

セルフスティグマ減少のための介入において、非機能的スキーマの改善が有効であることが実証されたといえる。加えて、非機能的スキーマのうち、特に達成動機スキーマの変容がセルフスティグマの変化に作用する影響力が強いことが明らかとなった。このことは、実際の臨床場面における介入に役立てることができる。達成動機スキーマは、社会的な成功や達成を過度に重視するスキーマである。そのスキーマが強い者は、セルフスティグマの程度が強い可能性が高く、達成動機スキーマに関連した認知をターゲットとして認知的介入を行うことがセルフスティグマの減少に役立つと考えられる。

自尊感情の回復に対するセルフスティグマ減少の重要性

介入による各変数の変化量の関係性をみると、セルフスティグマ減少の方が抑うつ症状の改善よりもより即時的に自尊感情の回復に対して作用することが明らかとなった。このことは、セルフスティグマの減少が示されない場合には、抑うつ症状が改善しても、自尊感情の回復が十分にはなされない可能性があることを示している。精神疾患患者の QOL に自尊感情は密接に関連しており (Connell et al., 2012), 後の社会適応を良好とするためには、自尊感情回復への働きかけは重要な役割を果たす。抑うつに対する認知行動療法の有効性は古くから示され続けているが (Cuijpers, et al., 2012), セルフスティグマの低減という標的を追加することによって、患者の広範囲の生活の質の向上をもたらす可能性がある。

日常臨床での有用性

一般的な医療場面においては、各疾患の症状をターゲットとした治療が主たる関わりであり、セルフスティグマのみを重視してプログラムを行うことや、セルフスティグマに特化した活動を行うことは困難である。本研究においては、セルフスティグマに特化した介入ではなく、気分症状をもつ患者を対象とした通常の認知的介入技法としての認知再構成法がセルフスティグマの減少に有効性を示した。認知再構成法は、認知の偏りが示される者に対して有効な一般的な介入技法のひとつである。本研究で扱われた介入技法は、日常臨床場面において一般的に広く利用できる可能性が高く、今後さらに普及していく発展性も有する。本研究によって、強いセルフスティグマをもつ患者に臨床場面で出会った際には、通常治療に加えて補足的に、セルフスティグマに関連する認知に対して認知再構成法を適用する有用性が示唆された。

5. 主な発表論文等

[雑誌論文](計 5 件)

- 1 下津咲絵 2019 セルフスティグマをやわらげる—アンチスティグマ. 臨床心理学, 19(2), 200-204, 査読無.
- 2 下津咲絵 2017 スティグマとレジリエンス. 臨床心理学, 17(5), 644-648, 査読無.
- 3 Shimotsu, S. & Horikawa, N. 2016 Self-stigma in depressive patients: Association of cognitive schemata, depression, and self-esteem. Asian Journal of Psychiatry, 24 巻, 125-129, 査読有.
DOI: 10.1016/j.ajp.2016.09.003.
- 4 下津咲絵 2016 精神疾患のセルフスティグマに関する実証的研究の動向. 心理臨床学研究, 34, 342-351, 査読有.
- 5 Shimotsu, S., Horikawa, N., Emura, R., Ishikawa, S., Nagao, A., Ogata, A., Hiejima, S.,

Hosomi, J. 2014 Effectiveness of group cognitive-behavioral therapy in reducing self-stigma in Japanese psychiatric patients. *Asian Journal of Psychiatry*, 10, 39-44, 査読有.

DOI: 10.1016/j.ajp.2014.02.006.

[学会発表](計 2 件)

1 Shimotsu, S. & Horikawa N. 2016 Self-stigma in depressive patients: Association of cognitive schemata, depression, and self-esteem. The 8th World Congress of Behavioral and Cognitive Therapies (Melbourne).

2 Shimotsu, S. 2015 Self-stigma in patients with depressive and anxiety symptoms. 第 111 回日本精神神経学会学術総会 WPA REGIONAL CONGRESS (Osaka).

6 . 研究組織

研究協力者

研究協力者氏名：堀川 直史

ローマ字氏名：Horikawa Naoshi

科研費による研究は、研究者の自覚と責任において実施するものです。そのため、研究の実施や研究成果の公表等については、国の要請等に基づくものではなく、その研究成果に関する見解や責任は、研究者個人に帰属されます。