様　式　Ｃ－１９、Ｆ－１９－１、Ｚ－１９　（共通）

科学研究費助成事業　　研究成果報告書

令和　元 年　 ６ 月 ２１ 日現在

機関番号：３２４１１
研究種目：若手研究(B)
研究期間：2014～2018
課題番号：２６７８０３９４

研究課題名（和文）アルコール依存症者に対する受容に基づく認知行動療法プログラムの開発

研究課題名（英文）Development of an acceptance-based cognitive behavioral therapy program for alcohol use disorders

研究代表者
高岸　百合子（Takagishi, Yuriko）

駿河台大学・心理学部・准教授

研究者番号：４０５７８５６４

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費）　　3,000,000円

研究成果の概要（和文）：本研究は、不快な内的体験を受け入れることを主旨とする認知行動療法プログラムを開発し、アルコール依存症者の少人数集団を対象として、その有効性を検証することを目的とした。マニュアルを作成しフォーカスグループによる評価・修正を行ったうえで、少人数集団（6名）を対象として予備的な実施を行った。本試験として介入群16名にプログラムを実施し（計３グループ）対照群17名との比較により安全性、実施可能性、有効性を明らかにした。

研究成果の学術的意義や社会的意義
自助グループにおいても定着しやすいと予想されるプログラムとして、不快な内的体験を受け入れることを主旨とする認知行動療法プログラムを開発し、その安全性、実施可能性、有効性の検証を行った。現在はMatrix Modelに基づくアプローチが主流である本邦のアルコール依存症からの回復支援において、本プログラムは、内的体験を受け入れることを中核的な要素とする認知行動療法として新たな選択肢を加えるものである。

研究成果の概要（英文）：The purpose of this study was to develop a cognitive-behavioral therapy program aimed at accepting unpleasant internal experiences, and to test its effectiveness for a small group of people with alcohol use disorders. After developing the manual, the focus group evaluated and corrected it. A preliminary trial was conducted on a small group (6 people). Thirty-three patients(16 intervention group, 17 control group) enrolled in the study, and the safety, feasibility and effectiveness of the program were examined.

研究分野：臨床心理学

キーワード：心理療法　認知行動療法　アルコール依存症　セリフヘルプグループ

１．研究開始当初の背景

アルコール依存症は一度罹患すると治癒することはないといわれ、その後継続的な断酒あるいは節酒が必要な疾患である。わが国で行われている標準的な治療は、専門の医療機関において解毒と初期の心理教育を行い、退院後は通院による精神療法と自助グループへの参加を併用することで、飲酒の継続的なコントロールを行っていくものである。気分障害との併発率も高く、国の自殺対策では自殺のハイリスク群として指定されるなど、継続的な支援を要する。

継続的な治療の柱の一つである心理教育及び精神療法としては、研究開始当初において、物質使用障害の再発予防において効果が報告されていたのは認知行動療法に基づくアプローチであった（Caroll, 1996; Irvin et al., 1999; Miller et al.,2002）。わが国では、Serigaya Methamphetamine Relapse Prevention Program (SMARPP) や久里浜版新認知行動治療プログラム（Treatment Model for Alcohol Dependence, based on Cognitive Behavioral Therapy, Kurihama Version: TMACK）など、ともに米国で開発された薬物依存症回復プログラムである Matrix Model を参考にしたプログラムの開発・普及が図られていた。それらのプログラムの主旨は、再発のきっかけとなりやすいアルコールに関連した手がかりやハイリスクな状況を同定し、その状況での行動や認知を変えることで、飲酒への渇望に効果的に対処する能力を高めることである（Miller et al., 2003）。しかし、そうしたアプローチは、効果を示す報告（Rawson, 2004）がある一方、アルコールへの渇望を喚起する刺激を回避したりネガティブな認知や感情状態を変えることが強調されることで、逆説的に、ネガティブな感情が増加し、ネガティブな感情とその手がかりとの関係が維持される（Wegner et al., 1994; Forsyth et al., 2006）という知見もあり、その導入には注意が必要と考えられた。また、認知行動療法を用いた介入は、初期的な治療としては効果を発揮するものの、その効果の持続の点で課題があると思われた。

アルコール依存症からの中・長期的な回復（すなわち、酒害を減らし QOL を保つとともに、well-being を実現する）を視野に入れた場合、回復支援に大きな力を発揮するのは自助グループへの参加であるとされる。わが国における主要な団体としては、AA（Alcoholics Anonimas）と断酒会があり、それぞれ、定例のミーティングや各種研修の機会を設けながら、アルコールに頼らない新たな生き方を創造することを目指している。自助グループへの参加は断酒継続に効果があることが報告されており、特に、1 年、3 年といった中期的な断酒継続においては、認知行動療法よりも高い効果を発揮している（Project Match Research Group, 1998）。しかしその一方で、怒り感情や自殺念慮は持続することが報告されており（Kelly et al, 2010; Wilke, 2004）、精神的健康や感情面での well-being という点では、未だ課題がある。

そこで、本研究では、両者の長所を生かし持続可能な依存症治療を行うためには、長期的なフォローが可能な自助グループにおいて心理教育的介入を導入し、自助グループの治療的機能を高めることで再発率の低下や断酒後の感情面での well-being の獲得といった効果が望めると想定した。具体的には、自助グループ等の研修機会において認知行動療法の治療原理を学習し、実践することで、その効果を持続させることが可能であると考えられる。その点、自助グループにおける回復理念と合致する、好ましくない内的体験を受け入れることを、核となる治療的要素として取り入れた技法が有効なのではないかと考えられた。

２．研究の目的

自助グループにおいても定着しやすいと予想されるプログラムとして、不快な内的体験を受け入れることを主旨とする認知行動療法プログラムを開発し、その有効性の検討を行うことを目的とした。具体的には、Bowen ら（2011）のプログラムを軸としてマニュアルを作成し、アルコール依存症からの回復を目指す者の小人数集団を対象としてプログラムを試行し、日本における適用可能性を検討するとともに、安全性、実施可能性、有効性を検討した。

３．研究の方法

（1）プログラムの作成

Bowen ら（2011）による、Mindfulness-Based Relapse Prevention (MBRP)を参考に原案を作成し、アルコール依存症の自助グループ会員に依頼し、3 名の参加のもと、フォーカス・グループディスカッションを実施した。各回の原案を示し、ワークを試行した後、参加者同士で改善点を議論する形で、計 8 回の検討を重ねた。その結果、導入あたっては、理解しやすさ、参加しやすさ、再発リスクを高める可能性等を考慮した大幅な修正が必要であるとの結論に至り、内容を修正した。具体的には、参加しやすさや再発リスクを高める可能性を考慮して、瞑想、ヨガを含むワークを大幅に減らすとともに、ハイリスクな状況への想像曝露を伴うワークを削除した。また、理解しやすさを高めるために、イラストを多用した書き込み式のテキストを用意し、１セッション中に紹介する新しい概念を最大２つに絞った。こうした変更を経たところフォーカス・グループの参加者から支持が得られた。

（2）プログラムの安全性、実施可能性、有効性の検討

上記のとおり作成したプログラムの試行のため、アルコール依存症の自助グループに所属する男性 6 名が参加し、全 8 回のグループ・セッションを実施した。

続いて、プログラムに参加する群（介入群）と通常治療を続けながらアンケートのみに回答する群（対照群）を設けた臨床試験を行った。対象は、アルコール依存症の自助グループ参加者及びアルコール依存症の治療の一環としてデイケアに通所する者とした。介入群として、3 グループ、計 16 名に対してプログラムを実施した。また、対照群として計 17 名から調査への回答を得た。

４．研究成果

（1）プログラムの作成

フォーカス・グループにおける検討を通して、通称を ARC (Alcohol Rehabilitation for Creating a new life) とする、認知行動モデルを理論的な基盤としたプログラムが作成された。本プログラムは、再発を防ぎ QOL を高く保つために、自身の状態に気づき、状態に応じた対処法をとれるようになることを目指すプログラムである。全 8 回で構成され、週 1 回、90-120 分を目安にして実施される。各回の内容を表 1 に、セッション内で使用するテキストのサンプルを図 1 に示した。

表 1　セッションのテーマと内容

No.	テーマ	内容
1	自動的な反応と再発	・プログラムの目標設定 ・自動的な反応と再発との関係を理解する ・身体感覚に注目する重要性を理解し、その方法を学ぶ
2	普段の自分への気づきを深める	・自分へのことばかけが気分や行動に与える影響を理解し、自分へのことばかけに対する自覚を高める ・こころには 2 つのモードがあることを理解し、今・ここに意識を向ける練習を行う
3	２つのモードを使いこなす	・視点の向け方によって、同じ現実が別の見え方をすることを理解する ・自動運転が悪循環を生む状況を理解し、悪循環から抜け出す方法を学ぶ
4	ハイリスクな状況での対処	・ハイリスク／ストレスがたまる状況・状態に対する自覚を高める ・自動的に反応する前に、間をつくり出すことの重要性を理解し、その方法を学ぶ
5	２つのモードのバランス	・ハイリスク／ストレスがたまる状況・状態をよりよく理解するための方法について話し合う ・今・ここに意識を向ける練習を続ける
6	考えに気づいて、対処する	・考えが行動、気分に与える影響を復習し、考えから距離をとる方法を学び、実践する
7	生活のバランスを見直す	・日々の生活を見直し、生活のバランスを整える
8	まとめと今後に向けて	・スタート時と今を比べ、達成したことを確認する ・学んだスキルをふり返り、今後も生かしていくための方法を考える

次項で述べるとおり、まずはプログラムがアルコール依存症からの回復に資するものか検証を要する段階ではあるが、現在は Matrix Model に基づくアプローチが主流である本邦のアルコール依存症からの回復支援において、本プログラムは、内的体験を受け入れることを中核的な要素とする認知行動療法として新たな選択肢を加えるものである。

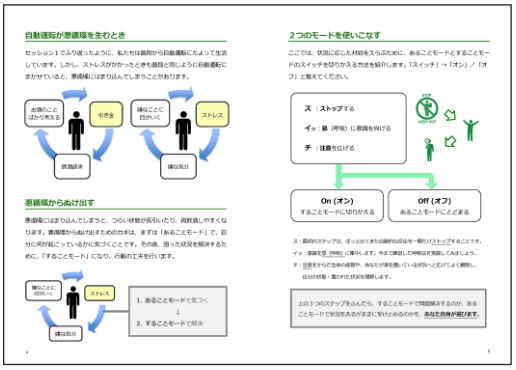

図 1　テキストのサンプル

（2）プログラムの安全性、実施可能性、有効性の検討

プログラムの予備試行として、アルコール依存症の自助グループに所属する男性 6 名が参加し、全 8 回のグループ・セッションを実施したところ、参加中に重篤な有害事象はみられず、全員がプログラムを完遂し、参加率は 98%であった。また、プログラム参加前に比べ、参加後には QOL が向上した一方で、ストレス反応やネガティブな感情が上昇した。プログラムに参加した感想の内容も勘案すると、ストレス反応やネガティブ感情の高まりについては、自身の状態によりよく気づけるようになったことによる一時的な上昇とも考えられた。したがって、プログラムは概ね安全性を備えたものと判断し、規模を拡大しさらなる臨床試験を行うこととした。なお、予備試行の結果については、日本語論文としてまとめ、公表された。

本試行として実施した、介入群 16 名、対照群 17 名から得たデータの解析を進めたところ、介入期間中の完全断酒率は、介入群 86%、対照群 94%であった。プログラム参加前後で測定した心理尺度の得点を比較したところ、介入群においては、アルコール再使用リスク、ストレス反応の低減が見られたのに対し、対照群においてはストレス反応のうち「不安・不確実感」が上昇していた。以上の結果から、プログラムへの参加によりアルコールの再使用のリスクが低減する効果が期待できる一方で、逆に再使用を誘発してしまう場合があることが示唆され、本プログラム導入の時期や適否について臨床的な判断が必要であると考えられた。

本研究の目的の一つとして、認知行動療法中に行われる心理教育的な働きかけが自助グループにおける回復理念との矛盾を来さずに実現できるかを検討することも目指していたが、プログラム参加中に自助グループを併用していた者のうち、当プログラムへの参加により回復に向けての行動指針等に混乱が生じたと訴える者はおらず、自助グループとの併用が可能なプログ

ラムであると考えられた。
　以上の結果について、研究参加者及び研究協力機関に対して研究成果を口頭及び書面にて報告するとともに、英語論文として執筆を進めた。

（3）今後の展望
　本研究の成果として、プログラムを実施するにあたり必要な資材が作成され、プログラムは一定の安全性を備え、本邦におけるアルコール依存症からの回復支援場面で活用可能なものであることが示された。今後は、より厳格なデザインによる臨床試験を行いプログラムの有効性のさらなる検証を行うことが必要である。

５．主な発表論文等

〔雑誌論文〕（計　1　件）
髙岸百合子，ARC(Alcohol Rehabilitation for Creating a new life)プログラムの開発と実施可能性の検討，日本アルコール関連問題学会雑誌，査読有，19(2)，2018，51-57

〔学会発表〕（計　1　件）
髙岸百合子，ARC(Alcohol Rehabilitation for Creating a new life)プログラムの開発と実施可能性の検討，第 38 回日本アルコール関連問題学会秋田大会，2016

〔図書〕（計　0　件）

〔産業財産権〕
○出願状況（計　0　件）
○取得状況（計　0　件）

６．研究組織

(1) 研究分担者
なし

(2)研究協力者
研究協力者氏名：髙橋　章
ローマ字氏名：(TAKAHASHI akira)

研究協力者氏名：後藤　昇
ローマ字氏名：(GOTO noboru)

研究協力者氏名：人見　秀和
ローマ字氏名：(HITOMI hidekazu)

研究協力者氏名：矢島　夏子
ローマ字氏名：(YAJIMA natsuko)

研究協力者氏名：佐野　香菜子
ローマ字氏名：(SANO kanako)

※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。