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

平成 ３０ 年　 ５ 月　 ３ 日現在

機関番号：２１６０１
研究種目：研究活動スタート支援
研究期間：2016～2017
課題番号：１６Ｈ０７０９８

研究課題名（和文）ためこみ癖に対するeラーニングを活用した認知行動療法プログラムの開発と効果検討

研究課題名（英文）Effects of cognitive behavioral therapy for hoarding: development of an e-learning program

研究代表者
土屋垣内　晶（Tsuchiyagaito, Aki）

福島県立医科大学・医学部・助手

研究者番号：３０７７８４５２

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費）　　2,300,000円

研究成果の概要（和文）：本研究では、ためこみ癖に対するe ラーニングシステムを構築し、インターネット上でCBT を受けることができるプログラムを開発した。プログラムは、各10回の動画視聴とホームワークで構成されている。受講者の進捗状況をリアルタイムで把握し、症状や動機づけに合わせて適切なメールアシストを行う等、専門家（セラピスト）による適切なメールアシストを行った。プログラムの構成、取り組みやすさ、主観的効果について、参加者から良好な評価が得られたとともに、プログラム前後で、ためこみ行動、ためこみ認知の得点が減少した。

研究成果の概要（英文）：This pilot study investigates the potential role for internet based cognitive behavioral therapy (CBT) for hoarding behaviors and cognitions. The program was composed of 10 video-streaming (computer lessons) and homework (off computer activities) sessions, and it was recommended to focus on both of them equally. Email assistances were offered by a psychotherapist at least once a week. This e-learning system led to subjective and objective improvements in hoarding behaviors and cognitions.

研究分野：臨床心理学

キーワード：ためこみ　ホーディング　hoarding　認知行動療法　CBT　eラーニング　ICT　強迫性障害

１．研究開始当初の背景

慢性的に片づけられない状態には様々な原因が考えられるが、役に立たないようなモノであっても過剰に入手し、捨てることができない行動と、その結果として居住空間がモノであふれかえった状態を総称してためこみ（hoarding）と呼ぶ。ためこみが重症化した場合には、居住者の安否確認ができないといった問題、衛生上の問題、あるいは近隣住民とのトラブルなど、本人または第三者の社会的、職業的、その他の重要な生活機能に著しい苦痛や障害が生じる。このような状態は、ためこみ症として定義される疾患に該当する。ためこみは通常、家の中で生じるために早期介入が難しく、わが国では、ためこみは高齢者、特に独居高齢者の問題として捉えられてきた。しかしながら、ためこみ症の初発年齢は 11～20 歳であり、ためこみ症患者のうち 70%は 21 歳までにためこみ癖を自覚していたことが明らかになっている。したがって、ためこみ症とはいえないまでも、ためこみ癖を有する人々の臨床的特徴に注目し、早期介入を計ることが望ましいと考えられる(図 1)。

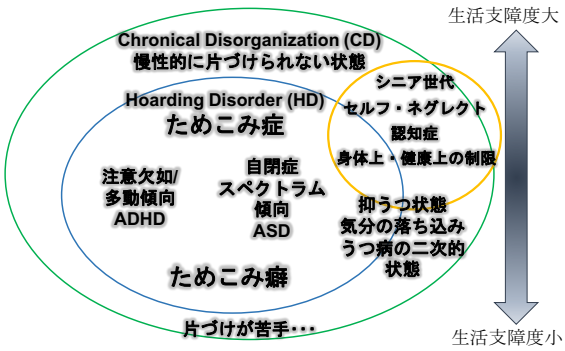

図1　慢性的に片づけられない状態とためこみ癖の関係

２．研究の目的

そこで、本研究では、ためこみ癖に対する早期介入を目的として、e ラーニングを活用した認知行動療法プログラムを開発し、 効果を検証することとした。

３．研究の方法

（１）e ラーニング・プログラムの開発

欧米で使用されているためこみ症のセルフヘルプ書籍『Bueried in Treasures』(Tolin et al., 2013) を参考に、申請者によるこれまでの研究によって得られた知見を踏まえて、e ラーニング・コンテンツを作成した。インターネット媒体に適した教材に修正し、参加者の進捗状況をオンライン上で把握し、適切なメールアシストを行う双方向の e ラーニング・プログラムを開発することとした。

（２）評価尺度の開発

DSM の診断基準に対応し、かつ５項目と簡便にためこみ症状の程度を把握することができる Hoarding Rating Scale-Self Rating (Tolin et al., 2010) の日本語版を開発し、インターネットでの使用に問題のない信頼性と妥当性を備えているかどうか確認した。

（３）e ラーニング・プログラムの効果検討

開発した e ラーニング・プログラムのテストランを行うとともに、ユーザビリティ評価を行い、プログラムのブラッシュアップを行なった。その後、ためこみ癖を有する参加者に対し、完成した e ラーニング・プログラムの効果検討を行なった。

４．研究成果

（１）平成 28 年度

平成 28 年度は、e ラーニング・プログラムの効果判定に用いる尺度開発を行った。Hoarding Rating Scale-Self-Report (HRS-SR) はためこみ行動の重症度を 5 項目で測定可能な尺度である。大学生に対する調査と Web 調査を行い、因子構造、信頼性、妥当性の検討を行った。その結果、インターネット上で簡易に、ためこみ行動の重症度を測定できる日本語版 HRS-SR (HRS-SR-J) が開発された。本尺度は Neuropsychiatric disease and treatment に掲載され公表されている。

（２）平成 29 年度

平成 29 年度は、まず、e ラーニング・コンテンツの作成とプログラムのブラッシュアップを行った。最初に、ワークブック形式の書籍『片付けられない自分が気になるあなたへ』(金剛出版) を出版し、基本プログラム構成の参考とした。次に、ためこみ症との関連が指摘されている強迫症患者を対象として、認知行動療法の効果に影響を及ぼす要因について検討を行った。その結果、実行機能に関係する脳部位の体積減少が、認知行動療法の効果を弱めることが示唆された。本研究成果は Frontiers in psychiatry に掲載され公表されている。これらの研究成果を踏まえて、ワークブックを e ラーニング・コンテンツとして展開するにあたっては、感情や行動、考えをモニタリングし、コントロール能力を高めるという従来の認知行動療法の取り組みに加えて、モノのカテゴリー化、意思決定の順番や方法、注意集中を保つための工夫など、特に実行機能に関係する方策を学習者が学べるようにプログラム構成を修正した。

次に、e ラーニング・プログラムの予備的なユーザビリティ評価を行った。心理学・精神医学の知識を有し、片付けや整理整頓が苦手な健常ボランティア 9 名を対象に本プログラムへの参加を募り、「教材の理解度」「取り組みやすさ」「継続の意思」「日常生活への影響」「改善点」について、意見収集を行った。その結果に基づき、適宜、修正を行い、本プログラムの更なるブラッシュアップを行った。

最後に、ためこみ癖を有する一般参加者を募り、研究への同意が得られた参加者 13 名を対象に、インターネットを用いた e ラーニング・プログラム（全 10 回）への参加を求めた。プログラムは 1 回につき約 10 分の動

画視聴とホームワークで構成されている（図２、３）。

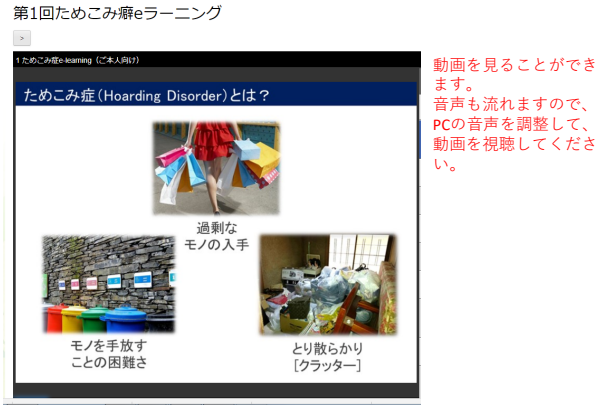

図2 eラーニング受講画面

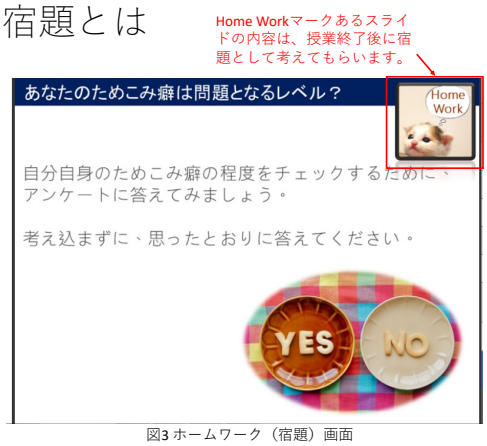

図3 ホームワーク（宿題）画面

参加者は自宅で、原則として週に２回、自分のペースでプログラムを遂行した。毎週１回、研究者がメールによりｅラーニング・プログラムの理解度、実行度を確認するとともに参加者のプログラム遂行をサポートした（図４）。プログラムの構成、取り組みやすさ、主観的効果について、参加者からは良好な評価が得られた。また、プログラム前後でためこみ行動、ためこみ認知の得点が減少したことが確認された。

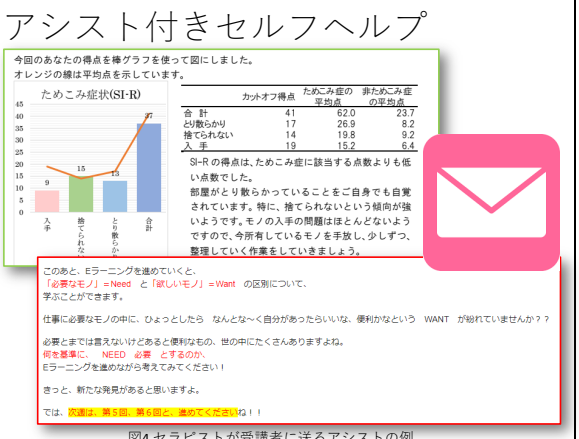

図4 セラピストが受講者に送るアシストの例

（３）今後の展開

わが国では、ごみ屋敷のイメージが先行し、ためこみ症に対する理解は十分ではない。ためこみ癖の当事者にとって、このような偏見が、専門的な援助や治療を求めることへの妨げになっていると考えられる。欧米では、ためこみ癖の本人を対象としたセルフヘルプ書籍を用いた治療効果研究も実施されている。セルフヘルプ書籍を用いた治療は、気軽に取り組め、治療に対する抵抗感が少ないというメリットがある一方、専門家によるガイドがないために治療効果に乏しいというデメリットがある。本研究で開発されたｅラーニング・プログラムは、セルフヘルプ書籍による治療のメリットを生かしつつもデメリットを解消するために、遠隔地であっても専門家とつながることができるプログラムである。

本プログラムは、本格的な治療への前段階として周囲の者から本人に勧めやすく、本人も抵抗感なく取り組める。本プログラムにより、ためこみ癖のセルフ・コントロールが期待できる他、本人の治療意欲が高まり、周囲の援助を受け入れやすくなることが期待される。本人だけではなく、周囲の人々のニーズにも応えうるものであり、社会に対する貢献度も大きいと考える。

今後は、ためこみ癖に対する早期介入効果を確認するとともに、心理士のみならず行政や公衆衛生、地域精神保健福祉などの他領域専門家や、家族・地域住民などの非専門家のコーチによるアシスト付きセルフヘルプ・プログラムの実用化への発展が期待できる。

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３件）

Koike H, Tsuchiyagaito A, Hirano Y, Oshima F, Asano K, Sugiura Y, Kobori O, Ishikawa R, Nishinaka H, Shimizu E, Nakagawa A. Reliability and validity of the Japanese version of the Obsessive-Compulsive Inventory-Revised (OCI-R). Curr Psychol. 201711;1-7.

Tsuchiyagaito A, Hirano Y, Asano K, Oshima F, Nagaoka S, Takebayashi Y, Matsumoto K, Masuda Y, Iyo M, Shimizu E, Nakagawa A. Cognitive-Behavioral Therapy for Obsessive-Compulsive Disorder with and without Autism Spectrum Disorder: Gray Matter Differences Associated with Poor Outcome. Front Psychiatry. 2017;8:143.

Tsuchiyagaito A, Horiuchi S, Igarashi T, Kawanori Y, Hirano Y, Yabe H, Nakagawa A. Factor structure, reliability, and validity of the Japanese version of the

Hoarding Rating Scale Self-Report (HRS-SR-J). Neuropsychiatr Dis Treat. 2017;13:1235-43.

〔学会発表〕(計１０件)

渡邉宏周，土屋垣内 晶，堀越 翔，松本貴智，矢部博興．電話恐怖に対する exposure により回避行動が改善した一例．第 10 回日本不安症学会学術大会；20180316-17；東京．第 10 回プログラム・抄録集．86.

土屋垣内 晶，平野好幸，竹林由武，清水栄司，中川彰子．より良い治療効果を得るために―自閉スペクトラム症を併存する強迫症に対する認知行動療法の効果と関連する脳部位を用いたモデル検討－．第 44 回日本脳科学会；20171014-15；弘前．第 44 回プログラム・抄読集．21.

横倉俊也，土屋垣内 晶，三浦 至，矢部博興．1 回のセッション内曝露のみで手洗い時間が短縮できた自閉症スペクトラム障害合併の強迫性障害の 1 例．第 71 回東北精神神経学会；20171029；岩手.

鈴木宏枝，土屋垣内 晶，松本貴智，堀越翔，志賀哲也，三浦 至，矢部博興．発達障害疑いのある強迫性障害患者に認知行動療法を用いて介入した一例．第 71 回東北精神神経学会；20171029；岩手.

庄司文仁，堀内 聡，土屋垣内 晶．ため込み癖の該当率と性別および年齢の関連．第 43 回日本認知・行動療法学会大会；20170929-1001；新潟．第 43 回プログラム・抄録集．533-4.

Tsuchiyagaito A, Hirano Y, Tazaki M, Nakagawa A. Neurostructural predictors of cognitive behavioral therapy (CBT) for obsessive-compulsive disorder: implications for the integration of neurofeedback training and CBT. The 25th International Society for Neurofeedback & Research. 20170921; Connecticut, US.

Tsuchiyagaito A. Integrating Neuropsychological Evidence into Cognitive Behavioral Therapy (CBT) and Neurofeedback: Brain Abnormalities Associated with CBT Outcome. The 11th Applied Neuroscience Society of Australia. 20170827; Canberra, Australia.

Tsuchiyagaito A, Hirano Y, Shimizu E, Nakagawa A. Do Differential Brain Alterations Predict CBT Outcomes? The 24th International OCD foundation. 20170707-09; San Francisco, US. 48.

鮫島康平，堀内 聡，土屋垣内 晶，青木俊太郎，石原朋実，坂野雄二．行動抑制系・行動賦活系が不安に及ぼす影響の検討－男女差の観点から―．第 9 回日本不安症学会学術大会；20170310-11；福岡．第 9 回プログラム・抄録集．93.

土屋垣内 晶，堀内 聡，川乗賀也，平野好幸，五十嵐透子，中川彰子，矢部博興．Hoarding Rating Scale 日本語版の信頼性と妥当性の検討 Web 調査を活用したためこみ行動の重症度評価．第 42 回日本認知・行動療法学会大会；20161008-10；徳島．42 回プログラム・抄録集．275-276.

〔図書〕(計２件)

Tolin DF, Frost RO, Steketee G.（著）坂野雄二（監修），五十嵐透子，土屋垣内 晶（翻訳）片づけられない自分が気になるあなたへ―ためこみ症のセルフヘルプ・ワークブック．金剛出版． 2017 年 8 月.

Nakagawa, A., Kanazawa, J., Oshima, F., Tsuchiyagaito, A. Cognitive behavioral therapy for adults with obsessive-compulsive disorder and autism spectrum disorder: Influence of comorbidity and improvement of treatment outcomes. In Menzies, R.G., Kyrios, M., Kanzantzis, N. (Ed.) *Innovations and Future Directions in the Behavioural and Cognitive Therapies*, Australian Academic Press, 2016:199-202.

６．研究組織

(1)研究代表者

土屋垣内 晶（Tsuchiyagaito, Aki))
福島県立医科大学・医学部・助手
研究者番号：30778452