

令和 2 年 5 月 20 日現在

機関番号：12601

研究種目：基盤研究(B)（一般）

研究期間：2017～2019

課題番号：17H02641

研究課題名（和文）認知行動療法の臨床経験別ワークショップの効果研究と公認心理師への普及

研究課題名（英文）Cognitive behavior therapies for the various levels of clinical experiences:
Effectiveness of workshops and their dissemination to Certified Public
Psychologists

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

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 8,700,000円

研究成果の概要（和文）：わが国の公認心理師に認知行動療法を普及させるために、認知行動療法の基礎研究とその臨床ワークショップへの応用研究をおこなった。臨床経験別に対応した認知行動療法について、うつ症状、不安症状、統合失調症症状という3つの症状を中心に、それぞれの心理メカニズムについて基礎的な研究をおこない、疾患別に特化した認知行動療法について調べた。

研究成果の学術的意義や社会的意義

うつ症状、不安症状、統合失調症症状という3つの症状を中心に、認知行動療法の基礎研究をおこないその成果を多くの学術誌に報告した。その成果にもとづいて、わが国における諸学会・諸団体の研修会において、公認心理師などを対象とした疾患別および臨床経験別の認知行動療法のワークショップを多数企画・実施し、公認心理師に認知行動療法を普及させることに貢献した。また、公認心理師への認知行動療法の普及について、出版活動をおこない、わが国における諸学会・諸団体においてシンポジウム、講演、座談会などを多数開催し、成果をあげた。

研究成果の概要（英文）：In order to disseminate cognitive behavioral therapies into Japanese Certified Public Psychologists, the workshops of cognitive behavior therapies for the various clinical disorders and the various levels of clinical experiences were developed. The basic cognitive process of various clinical symptoms, such as depression, anxiety schizophrenic symptoms and stress reaction were investigated with psychological experimental and questionnaire method. On the basis of the evidence of basic cognitive process of various clinical symptoms, the workshops on cognitive behavioral therapies were applied and developed.

研究分野：臨床心理学

キーワード：公認心理師 認知行動療法 ワークショップ

様式 C - 19、F - 19 - 1、Z - 19 (共通)

1. 研究開始当初の背景

認知行動療法は、世界の臨床心理学において主流となっており、うつ病・不安症・統合失調症・摂食障害・パーソナリティ障害といった疾患別および臨床経験別に特化した技法が開発されており、それに応じてワークショップも細分化されて行われている。わが国の公認心理師に科学的な実践心理学を定着させるために、世界的な標準となっている認知行動療法とワークショップを普及させる必要がある。国家資格である公認心理師は、これまでの民間資格や学会認定資格とは異なり、治療効果の説明責任が求められるため、エビデンス(科学的根拠)にもとづいて技法を選択することは重要であるため、エビデンスがしっかりしている認知行動療法を公認心理師の間に普及させることは重要である。しかし、わが国においては、認知行動療法とそのワークショップは、臨床現場でのニーズはきわめて大きいにもかかわらず、浸透が遅れている。

2. 研究の目的

わが国の公認心理師に科学的な実践心理学を定着させるために、世界的な標準となっている認知行動療法とワークショップを普及させる必要がある。不安症・うつ病・統合失調症・ストレス疾患など、疾患別および臨床経験別に特化した認知行動療法とその基礎過程を研究し、そのうえでワークショップ確立し、普及をはかることが本研究の目的である。

3. 研究の方法

第1に、認知行動療法とそのワークショップについての情報収集をおこなう。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する。

第2に、認知行動療法のワークショップをおこない、その普及をはかる。わが国における諸学会・諸団体の研修会において、公認心理師への認知行動療法の普及をめざしてワークショップを企画・開催する。

第3に、認知行動療法とそのワークショップについて、出版活動をおこない、シンポジウム、講演、座談会などを開催して、普及をはかる。

第4に、疾患別および経験別の認知行動療法の基礎研究と臨床応用研究をおこなう。世界の認知行動療法の研究を参考にして、うつ症状・不安症状・統合失調症症状などの障害別に、認知行動療法とその基礎となる心理過程について研究する。

4. 研究成果

得られた成果について、上で述べた方法別に述べる。

第1に、認知行動療法とそのワークショップについての情報収集をおこなった。研究代表者および連携研究者は、2017年の世界精神医学会、欧州認知行動療法学会(EABCT)、2018年の国際応用心理学学会、2019年の世界行動療法認知療法会議(WCBCT)などの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。

第2に、認知行動療法の普及をはかるため、わが国における諸学会・諸団体の研修会において、公認心理師などを対象とした疾患別および臨床経験別の認知行動療法のワークショップを多数開催した。日本心理学会、日本認知・行動療法学会、日本認知療法・認知行動療法学会、日本不安症学会などの学術大会や、東京認知行動療法アカデミー、公認心理師の会などの研修会においてワークショップを企画・実施した。また、本格的に認知行動療法の技法を学ぶ場として設立した東京認知行動療法アカデミーにおいて、2017年~2018年まで毎年4回、各回ごとに6本、計48本のワークショップを主催した。

第3に、認知行動療法とそのワークショップについて出版活動をおこない成果をあげた。イギリスで2008年からおこなわれ認知行動療法の普及に貢献した「心理療法アクセス改善」(Improving Access to Psychological Therapies: IAPT)政策についてのレイヤードとクラークの書籍を翻訳した(『心理療法がひらく未来:エビデンスにもとづく幸福政策』として2017年にちとせプレスから出版)。また、2018年には、公認心理師の養成において科学者-実践家モデルが大切なことを主張した『公認心理師エッセンシャルズ』を有斐閣から出版した。2019年には、統合失調症への認知行動療法について、『事例で学ぶ統合失調症のための認知行動療法』を金剛出版から出版した。ほかに、公認心理師の将来と認知行動療法についていくつかの専門誌に総説論文を発表した。

また、認知行動療法を普及させるために、日本心理学会、日本心理臨床学会、日本認知・行動療法学会、日本認知療法・認知行動療法学会、日本不安症学会などの学術大会において、公認心理師への認知行動療法の普及についてのシンポジウム、講演、座談会などを多数開催した。

さらに、研究代表者は、2017年に厚生労働省および文部科学省が主催した公認心理師カリキュラム等検討委員会のワーキングチームに構成員として参加し、エビデンスにもとづく心理実践や認知行動療法の重要性、科学者-実践家モデルにもとづく基礎心理学と実践心理学の統合、生物・心理・社会モデルの重要性について主張して、公認心理師カリキュラムに反映させること

ができた。

第4に、疾患別および経験別の認知行動療法の基礎研究と臨床応用研究をおこなった。より効果的な認知行動療法を発展させるために、認知心理学的実験法、質問紙実験法、質問紙調査法を用いて、抑うつ症状・不安症状・統合失調症症状・ストレス症状などの症状別に、認知行動療法と基礎となる認知過程やパーソナリティについて組織的に研究し、学術誌に報告した。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計11件（うち査読付論文 5件 / うち国際共著 4件 / うちオープンアクセス 2件）

| | |
|---|-------------------------------|
| 1. 著者名 Imaizumi Shu, Tanno Yoshihiko, Imamizu Hiroshi | 4. 巻 73 |
| 2. 論文標題 Compress global, dilate local: Intentional binding in action?outcome alternations | 5. 発行年 2019年 |
| 3. 雑誌名 Consciousness and Cognition | 6. 最初と最後の頁 102768 ~ 102768 |
| 掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) https://doi.org/10.1016/j.concog.2019.102768 | 査読の有無 有 |
| オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難 | 国際共著 該当する |

| | |
|--|--------------------|
| 1. 著者名 Imaizumi, S., & Tanno, Y. | 4. 巻 67 |
| 2. 論文標題 Intentional binding coincides with explicit sense of agency | 5. 発行年 2019年 |
| 3. 雑誌名 Consciousness and Cognition | 6. 最初と最後の頁 1-15 |
| 掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし | 査読の有無 有 |
| オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難 | 国際共著 該当する |

| | |
|--|---------------------|
| 1. 著者名 丹野義彦 | 4. 巻 1 |
| 2. 論文標題 丹野義彦：公認心理師の在り方 | 5. 発行年 2020年 |
| 3. 雑誌名 季刊公認心理師 | 6. 最初と最後の頁 6 - 8 |
| 掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし | 査読の有無 無 |
| オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難 | 国際共著 - |

| | |
|--|---------------------|
| 1. 著者名 Nishiguchi Y. Mori M. Tanno Y. | 4. 巻 60 |
| 2. 論文標題 Need for Cognition Promotes Adaptive Style of Self-Focusing with the Mediation of Effortful Control | 5. 発行年 2018年 |
| 3. 雑誌名 Japanese Psychological Research | 6. 最初と最後の頁 54-61 |
| 掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし | 査読の有無 有 |
| オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難 | 国際共著 - |

| | |
|---|---------------------|
| 1. 著者名 Kato, T., Imaizumi, S., & Tanno, Y. | 4. 巻 9 |
| 2. 論文標題 Metaphorical action retrospectively but not prospectively alters emotional judgment. | 5. 発行年 2018年 |
| 3. 雑誌名 Frontiers in Psychology | 6. 最初と最後の頁 19-27 |
| 掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし | 査読の有無 有 |
| オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難 | 国際共著 - |

| | |
|---|-----------------------|
| 1. 著者名 Nakajima, M., Takano, K., Tanno, Y. | 4. 巻 120 |
| 2. 論文標題 .. Contradicting effects of self-insight: Self-insight can conditionally contribute to increased depressive symptoms | 5. 発行年 2018年 |
| 3. 雑誌名 Personality and Individual Differences | 6. 最初と最後の頁 127-132 |
| 掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし | 査読の有無 無 |
| オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難 | 国際共著 - |

| | |
|--|-----------------------|
| 1. 著者名 Nishiguchi Yuki, Mori Masaki, Tanno Yoshihiko | 4. 巻 60 |
| 2. 論文標題 Need for Cognition Promotes Adaptive Style of Self-Focusing with the Mediation of Effortful Control | 5. 発行年 2017年 |
| 3. 雑誌名 Japanese Psychological Research | 6. 最初と最後の頁 54 ~ 61 |
| 掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) DOI: 10.1111/jpr.12167 | 査読の有無 有 |
| オープンアクセス オープンアクセスとしている (また、その予定である) | 国際共著 該当する |

| | |
|---|-------------------------|
| 1. 著者名 Nakajima Miho, Takano Keisuke, Tanno Yoshihiko | 4. 巻 249 |
| 2. 論文標題 Adaptive functions of self-focused attention: Insight and depressive and anxiety symptoms | 5. 発行年 2017年 |
| 3. 雑誌名 Psychiatry Research | 6. 最初と最後の頁 275 ~ 280 |
| 掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.01.026 | 査読の有無 無 |
| オープンアクセス オープンアクセスとしている (また、その予定である) | 国際共著 該当する |

| | |
|--|---------------------|
| 1. 著者名 丹野義彦 | 4. 巻 4 |
| 2. 論文標題 公認心理師と認知行動療法研修：スーパービジョンとワークショップ | 5. 発行年 2017年 |
| 3. 雑誌名 精神療法増刊 | 6. 最初と最後の頁 47-51 |
| 掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし | 査読の有無 無 |
| オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難 | 国際共著 - |

| | |
|--|---------------------|
| 1. 著者名 丹野義彦 | 4. 巻 10 |
| 2. 論文標題 公認心理師における認知行動療法の普及と質保証 | 5. 発行年 2017年 |
| 3. 雑誌名 認知療法研究 | 6. 最初と最後の頁 95-97 |
| 掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし | 査読の有無 無 |
| オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難 | 国際共著 - |

| | |
|--|-----------------------|
| 1. 著者名 丹野義彦 | 4. 巻 22 |
| 2. 論文標題 公認心理師の課題と展望 | 5. 発行年 2017年 |
| 3. 雑誌名 最新精神医学 | 6. 最初と最後の頁 301-307 |
| 掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし | 査読の有無 無 |
| オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難 | 国際共著 - |

〔学会発表〕 計5件（うち招待講演 0件 / うち国際学会 1件）

| |
|---|
| 1. 発表者名 丹野義彦 |
| 2. 発表標題 公認心理師に認知行動療法を普及させるために：公認心理師をめぐる最近の動向 |
| 3. 学会等名 第19回日本認知療法・認知行動療法学会 |
| 4. 発表年 2019年 |

| |
|---------------------------------------|
| 1. 発表者名 丹野義彦 |
| 2. 発表標題 公認心理師の大学・大学院での養成をどのようにすべきか |
| 3. 学会等名 日本心理学会第83回大会 |
| 4. 発表年 2019年 |

| |
|---|
| 1. 発表者名 Lin, M., Tanno, Y. & Kim, Y. |
| 2. 発表標題 Does post-learning stress selectively enhance emotional memory? |
| 3. 学会等名 European Association for Behavior and Cognitive Therapies (国際学会) |
| 4. 発表年 2018年 |

| |
|--|
| 1. 発表者名 丹野義彦 |
| 2. 発表標題 公認心理師法施行にあたって 社会に貢献する心理職を目指して |
| 3. 学会等名 日本心理学会 |
| 4. 発表年 2017年 |

| |
|---------------------------------|
| 1. 発表者名 丹野義彦 |
| 2. 発表標題 認知行動療法が開く新しい公認心理師の世界 |
| 3. 学会等名 日本認知療法学会 |
| 4. 発表年 2017年 |

〔図書〕 計3件

| | |
|-----------------------------------|-----------------|
| 1. 著者名 石垣 琢麿、菊池 安希子、松本 和紀、古村 健 | 4. 発行年 2019年 |
| 2. 出版社 金剛出版 | 5. 総ページ数 312 |
| 3. 書名 事例で学ぶ統合失調症のための認知行動療法 | |

| | |
|------------------------|-----------------|
| 1. 著者名 子安増生・丹野義彦（編） | 4. 発行年 2018年 |
| 2. 出版社 有斐閣 | 5. 総ページ数 203 |
| 3. 書名 公認心理師エッセンシャルズ | |

| | |
|--|-----------------|
| 1. 著者名 リチャード・レイヤード、デイヴィッド・M. クラーク、丹野 義彦 | 4. 発行年 2017年 |
| 2. 出版社 ちとせプレス | 5. 総ページ数 384 |
| 3. 書名 心理療法がひらく未来 | |

〔産業財産権〕

〔その他〕

-

6. 研究組織

| 氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号) | 所属研究機関・部局・職 (機関番号) | 備考 |
|---------------------------|-----------------------|----|
|---------------------------|-----------------------|----|