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　３ 年　６ 月　９ 日現在

機関番号：１４６０２
研究種目：若手研究
研究期間：2018～2020
課題番号：１８Ｋ１３３４８

研究課題名（和文）認知行動療法における「心理療法の共通要因」に関する研究

研究課題名（英文）Studies on the "common factors of psychotherapy" in cognitive-behavioral therapy

研究代表者
梅垣　佑介（Umegaki, Yusuke）

奈良女子大学・生活環境科学系・講師

研究者番号：００７３６９０２

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費）　　1,800,000円

研究成果の概要（和文）：認知行動療法において、共通要因と技法要因とがどのように組み合わさった際に有効性が大きくなるかを検討することを目指した。技法要因からなる反芻焦点化認知行動療法（RFCBT）の自助プログラムの有効性、および参加者の体験を混合研究法を用いて検討した結果、技法要因のみで改善する場合とそうでない場合があると示唆された（Umegaki et al., in press）。この結果を踏まえ、RFCBTの治療者マニュアルの翻訳を進めた。さらに、森田療法やカウンセリング心理学といった他の心理療法との比較から、CBTの技法要因のあり方を検討した（梅垣, 2021; 梅垣・南, 2020; 梅垣ら, 2019）。

研究成果の学術的意義や社会的意義
第一に、国内で初めて反芻焦点化認知行動療法（RFCBT）に基づく介入研究を実施し、その有効性についての予備的な資料を示した点、および我が国でのRFCBT実践の妥当性や適用可能性についての資料を定性的に示した点に学術的意義がある。本研究の結果と、2022年に予定しているRFCBT治療者マニュアルの翻訳版の刊行を受け、技法要因としての有効性が高いRFCBTの我が国での実践がさらに広まると期待される。さらに、他の心理療法との比較の観点からRFCBTをはじめとする認知行動療法における共通要因を検討したことにより、認知行動療法を学ぶ際に重要な共通要因のあり方を示した点にも意義があると考える。

研究成果の概要（英文）：This project aimed to investigate the effects of common and specific factors of psychotherapy among cognitive-behavioral therapy (CBT), and what proportion of both factors maximizes its effectiveness. First, I investigated the effectiveness and participant experiences of a rumination-focused CBT (RFCBT) self-help program. Adopting a mixed-methods design, this study suggested that while some benefit from learning specific factors, others may have found it difficult, and some elements of therapy may be better delivered in a mixture of specific and common factors (Umegaki et al., in press). Based on these results and discussion, translation of the RFCBT therapist manual is under way. Further, comparative investigations following discussions with collaborators with other theoretical backgrounds (Morita Therapy, counselling psychology) were conducted (Umegaki, 2021; Umegaki & Minami, 2020; Umegaki et al., 2019).

研究分野：臨床心理学

キーワード：認知行動療法　共通要因　技法要因　反芻　反芻焦点化認知行動療法　うつ　不安

※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、研究者個人に帰属します。

１．研究開始当初の背景

認知行動療法（cognitive-behavioral therapy; CBT）は、うつや不安をはじめとする様々な精神障害や心の問題に対する有効性のエビデンスが蓄積された心理療法である（Butler et al., 2006; Cuijpers et al., 2008; Hofmann & Smits, 2008）。他の心理療法と同様に、CBT の技法は技法要因（specific factors）と共通要因（common factors）とに分類できる。技法要因はその心理療法に特有の要因であり、CBT においては認知再構成法や曝露反応妨害法などがある。一方、共通要因はセラピストの理論的なオリエンテーションやバックグラウンドに関わらずみられる要因であり、共感、暖かさ、受容、リスクを冒すことの後押しなどがある（Lambert, 1992）。

従来、CBT の有効性に関する研究の大半は技法要因の検討を目的として行われてきたと言っても過言ではなく、共通要因は CBT において積極的に取り上げられることは少なかった。しかし、その重要性が認められていないわけではない。CBT の創始者である Beck, A.によるマニュアル（Beck et al., 1979）の中では、技法要因の解説より先にクライエントの感情の扱い方や治療関係といった共通要因についての章が設けられており、クライエント中心の支持的・受容的関わりを重視するべきであるとされている。我が国においては、東（2011）が CBT における治療関係や共感的・支持的関わりの重要性について述べている。

心理療法における共通要因の検討は Rosenzweig（1936）まで遡ることができる。Rosenzweig（1936）は、多くの心理療法が同等の有効性を示すという前提（皆が賞をもらえるため「ドードー鳥」効果と呼ばれる）から、多くの心理療法に共通する要因が有効性をもたらすと考えた。また、Lambert（1992）は数多くの効果研究のレビューに基づき、心理療法の有効性は共通要因によって 30%が説明できるのに対し、技法要因は 15%であるとした（ただし、この数値は統計的な検討に基づくものではない）。近年では、Wampold, B. E.らによって共通要因の重要性が説かれている。

従来、CBT における共通要因の重要性はあまり顧みられてこなかった。しかし、近年公刊されたレビュー（Johnsen & Friborg, 2015）からうつに対する CBT の有効性が徐々に低下していることが指摘されており、有効性を高めるために共通要因を統合的に用いる方向性が提案されている。従来の CBT の効果研究では、技法要因による改善の程度に焦点が当たりやすく、技法要因の効果を最大にする共通要因がどういうものであるかや、セラピストがそれを修得するにはどういった訓練が必要かといった点は不明である。

２．研究の目的

上述した背景に基づき、本研究課題は CBT における共通要因のあり方を検討することを主たる目的とした。特に、共通要因と技法要因がどのように組み合わさった時に有効性が最大になるかという観点から、技法要因と相互的に作用する共通要因のあり方を検討することを目指した。本研究課題において設定した目的は以下の通りである。

・CBT における共通要因の役割や重要性が、主要な文献の中でどのように論じられてきたかを明らかにすること
・CBT における共通要因のあり方が、他の心理療法と比較してどうであるかを検討すること
・CBT 実践における共通要因と技法要因の統合的なあり方について示唆を得ること

３．研究の方法

CBT における共通要因のあり方を検討するため、(1) CBT 実践の検討、(2) 他の心理療法との比較検討、という二つのアプローチから研究を進めた。

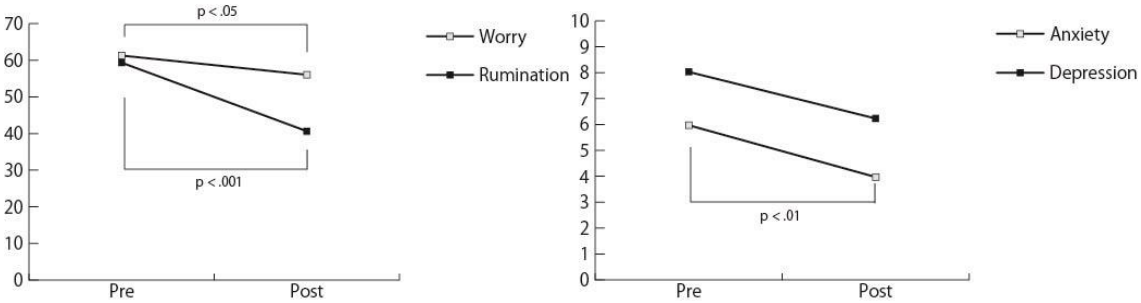
(1) CBT 実践の検討

主に技法要因からなる自助プログラムを利用し、その有効性がいかにもたらされるか、そして技法要因だけで改善が難しい場合どのように対処できるかを検討するため、CBT に基づいた自助プログラムを開発し、それを用いたケース・シリーズ形式の介入研究を行った。CBT の中でも、頻発する反芻思考に着目した反芻焦点化認知行動療法（rumination-focused cognitive-behavioral therapy, RFCBT; Watkins, 2016）に基づいたワークブック形式の自助プログラムを、創始者である Edward Watkins 教授と共同で開発した。反芻思考に代表される反復的な否定的思考は女性に多くみられること（Butler ＆Nolen-Hoeksema, 1994; Nolen-Hoeksema et al., 1994; 1999）、そして大学生が再適応の課題からうつを経験しやすいこと（Tomoda et al., 2000）から、女子大学生を対象とした。反芻・心配傾向が高い女子大学生 39 名を対象とした介入研究を実施し、効果指標得点の介入前後での比較を行った他、1 つ以上のモジュールを完了した 30 名分のデータを折れ線グラフに示し、視覚的に検討した。定量的な検討に加え、すべてのモジュールを完了した 13 名を対象としたインタビュー調査を実施し、何が役に立ったか・役に立たな

かったかを定性的に検討する混合研究法のデザインを採用した。
　さらに、CBT のマニュアル（Beck et al., 1979）の検討：Beck et al.（1979）を、臨床心理士有資格者、および資格取得見込み者からなる研究グループで読み解いた。特に共通要因に関わる記述を抜き出し、そこから考察できる内容を議論した。また、2022 年の刊行を目指し、RFCBT のマニュアル（Watkins, 2016）の翻訳を進めた。

(2) 他の心理療法との比較検討
　オンラインで RFCBT を適用した事例を、認知行動療法的な視点、および森田療法・カウンセリング心理学の専門家による視点から検討する、単一事例の比較研究を行った。また、心理療法の共通要因と技法要因についての文献調査を行い、近年の両者の位置づけ・捉えられ方や今後の研究の展望を示した。

４．研究成果
(1) CBT 実践の検討
　RFCBT 自助プログラムを用いたケース・シリーズ介入研究（Umegaki, Nakagawa, Watkins, & Mullan, in press）を行い、介入前後の得点を比較したところ（図）、反芻（d = 1.33）・心配（d = 0.46）・不安（d = 0.58）の各指標において有意に低減していた。うつ得点も減少したが（d = 0.34）、統計的に有意な減少ではなかった。また、30 名の折れ線グラフを視覚的に検討した結果、反芻・心配・不安については約 3 分の 2 またはそれ以上の参加者において改善が認められた。反芻・心配については、モジュールをこなすほど改善しやすいことが示された。また、うつ・不安については、介入前の得点が高い人ほど改善が見られやすい傾向が示された。これらの結果から、我が国の女子大学生を対象とした際の RFCBT の技法要因に一定の有効性が示された。



図．反芻・心配（左）、うつ・不安（右）得点の介入前後の比較.

　さらに、インタビュー調査の結果を逐語記録とし、内容分析に基づいて分析を行った結果、自助プログラムを完了した多くの参加者がプログラムの内容を理解し、学んだ内容に基づいた新しい対処方略を試みていた。一方で、反芻思考の強弱が変動する状況を分析したり、反芻のサインに早期に気が付いたりすることを含む機能分析は、援助者のサポートが最小限である自助プログラムの形式では難しい場合があることが示された。このことから、実際の援助者とのやりとりが機能分析を促進する可能性が考えられた。さらに、反芻体験が肯定されることの重要性が定性的データから示された（梅垣, 2021a; Umegaki et al., in press）。これらの結果は、RFCBT の技法要因の有効性を高めるための共通要因のあり方を示唆するものと考えられた。
　また、CBT のマニュアル（Beck et al., 1979）を検討した結果（梅垣・尾崎・黄・植田・岩垣・松岡, 2019）、作業同盟、共感、期待といった共通要因の重要性が述べられていた。さらに、CBT を適切に行うために、精神力動的援助に基づく理解や、クライエント中心療法的な治療的協働関係の重視が述べられており、CBT を学ぶ際には他の心理療法からも学ぶべきところが多いと考えられた。また、CBT は具体的な技法要因や正確さ、事実に基づいて共通要因の構築を目指す心理療法であると考えられた。

(2) 他の心理療法との比較検討
　オンライン RFCBT の事例を CBT・森田療法・カウンセリング心理学の観点から検討した（梅垣・南, 2020）。その結果、共感などの共通要因や、セラピスト要因といった技法要因ではない要因の存在が示唆された。また、森田療法の中心的概念である「あるがまま」は CBT には存在しないが、日本人セラピストの中には意識しないうちに存在している可能性があり、そういった要因と CBT の技法要因とを意識的に組み合わせていく重要性が示された。
　また、心理療法における共通要因・技法要因についての文献調査（梅垣, 2021b）の結果から、いずれの要因も治療の有効性を導くという厳密な因果関係は実証されていないことが分かった。心理療法の有効性がいかにもたらされるか、という変容のメカニズムを理解するには、長期的な展望を持った幅広い研究が必要であると考えられた。

５．主な発表論文等

〔雑誌論文〕　計6件（うち査読付論文　1件／うち国際共著　2件／うちオープンアクセス　0件）

１．著者名 Umegaki Yusuke、Nakagawa Atsuo、Watkins Edward、Mullan Eugene	４．巻 in press
２．論文標題 A Rumination-Focused Cognitive-Behavioral Therapy Self-Help Program to Reduce Depressive Rumination in High-Ruminating Japanese Female University Students: A Case Series Study	５．発行年 2021年
３．雑誌名 Cognitive and Behavioral Practice	６．最初と最後の頁 in press
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.1016/j.cbpra.2021.01.003	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 梅垣佑介	４．巻 8
２．論文標題 心理療法の効果をもたらすのは共通要因か技法要因か	５．発行年 2021年
３．雑誌名 奈良女子大学心理臨床研究	６．最初と最後の頁 43-49
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 梅垣佑介	４．巻 2021-01
２．論文標題 「反すう思考」を扱う心理療法は日本人の役に立つか？エビデンスに基づく心理療法の効果的な実践のための研究	５．発行年 2021年
３．雑誌名 ナント経済月報	６．最初と最後の頁 14-19
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 中川敦夫・加藤典子・片山奈理子・梅垣佑介・佐々木洋平	４．巻 14
２．論文標題 うつ病に対する認知行動療法update	５．発行年 2021年
３．雑誌名 認知療法研究	６．最初と最後の頁 19-28
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 梅垣佑介・南昌廣	4．巻 7
2．論文標題 反芻焦点化認知行動療法と森田療法の対話	5．発行年 2020年
3．雑誌名 奈良女子大学心理臨床研究	6．最初と最後の頁 59-65
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 該当する

1．著者名 梅垣佑介・尾崎奈央・黄馨卉・植田恵未・岩垣千早・松岡祐里	4．巻 6
2．論文標題 うつ病の認知行動療法における「心理療法の共通要因」―Beckのマニュアルの検討―	5．発行年 2019年
3．雑誌名 奈良女子大学心理臨床研究	6．最初と最後の頁 25-29
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6件（うち招待講演　2件／うち国際学会　1件）

1．発表者名 梅垣佑介・古藤愛理・濵田結女
2．発表標題 反芻焦点化認知行動療法を用いた予防的自助プログラムの長期的な効果
3．学会等名 日本認知・行動療法学会第46回大会
4．発表年 2020年

1．発表者名 梁嘉慧・梅垣佑介・熊野宏昭
2．発表標題 大学生の反すう形成プロセス―失敗経験に対する自伝的推論とポジティブなメタ認知的信念との関係性から―
3．学会等名 日本心理学会第84回大会
4．発表年 2020年

１．発表者名 梅垣佑介
２．発表標題 反芻焦点化認知行動療法（Rumination-focused CBT）の展開
３．学会等名 第19回日本認知療法・認知行動療法学会（招待講演）
４．発表年 2019年

１．発表者名 梅垣佑介・松岡祐里・岩垣千早・樋口綾香・エド ワトキンス・ユージン マラン
２．発表標題 反すうに焦点を当てた認知行動療法を用いた予防的自助プログラム参加者の体験の質的検討―プログラムによる変化と動機づけの観点から―
３．学会等名 日本認知・行動療法学会第44回大会
４．発表年 2018年

１．発表者名 Umegaki, Y. & Watkins, E.
２．発表標題 Increasing the effectiveness of a minimal-guided rumination-focused cognitive-behavioral therapy self-help for high ruminating Japanese female undergraduates: Secondary analysis of qualitative data of participant experiences
３．学会等名 The 7th Asian Cognitive Behavior Therapy Conference 2021（国際学会）
４．発表年 2021年

１．発表者名 梅垣佑介
２．発表標題 ガイド付きオンライン反芻焦点化認知行動療法
３．学会等名 第21回日本認知療法・認知行動療法学会（招待講演）
４．発表年 2021年

〔図書〕　計3件

1．著者名 石隈利紀ほか	4．発行年 2022年
2．出版社 丸善出版	5．総ページ数 未定
3．書名 学校心理学事典	

1．著者名 豊田 秀樹、武藤 拓之、久保 沙織、岡 律子、秋山 隆、伊東 宏樹、伊藤 瑛志、松木 祐馬、坂本 次郎、山森 光陽、宋 財?、矢内 勇生、土田 尚弘、馬 景昊、永野 駿太、五島 光、松浦 拓也、小野 滋、登藤 直弥、梅垣 佑介、山根 嵩史、山田 剛史	4．発行年 2019年
2．出版社 北大路書房	5．総ページ数 240
3．書名 たのしいベイズモデリング２	

1．著者名 水野治久、木村真人、飯田敏晴、永井智、本田真大	4．発行年 2019年
2．出版社 金子書房	5．総ページ数 176
3．書名 事例から学ぶ　心理職としての援助要請の視点	

〔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
研究協力者	ワトキンス　エドワード (Watkins Edward)		

６．研究組織（つづき）

	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
研究協力者	マラン　ユージン (Mullan Eugene)		
研究協力者	南　昌廣 (Minami Masahiro)		
研究協力者	中川　敦夫 (Nakagawa Atsuo)		
研究協力者	満田　大 (Mitsuda Dai)		
研究協力者	登藤　直弥 (Todo Naoya)		
研究協力者	岩垣　千早 (Iwagaki Chihaya)		
研究協力者	黄　馨卉 (Huang Hsinhui)		

７．科研費を使用して開催した国際研究集会

〔国際研究集会〕　計0件

８．本研究に関連して実施した国際共同研究の実施状況

共同研究相手国	相手方研究機関			
英国	University of Exeter			
カナダ	Simon Fraser University			