

令和 6 年 4 月 17 日現在

機関番号：14503

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2019～2023

課題番号：19K03315

研究課題名(和文) 身体志向アプローチの効果メカニズムに着眼した心身融合型のトラウマ回復支援法の開発

研究課題名(英文) Development of a mind-body integrated trauma recovery support method focusing on the effectiveness mechanism of the body-oriented approach.

研究代表者

伊藤 大輔(Daisuke, Ito)

兵庫教育大学・学校教育研究科・准教授

研究者番号：20631089

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,400,000円

研究成果の概要(和文)：本研究の目的は、マインドフルネス技法の効果メカニズムについて、「身体 認知 行動」の3つの側面から包括的に検討することで解明し、最終的に身体志向アプローチと認知行動的アプローチを併用した心身融合型の新たなトラウマ回復支援法の開発を行うための知見を収集することであった。研究の結果、マインドフルネスに関する構成要素と、従来のトラウマ焦点化認知行動療法で扱われている構成要素やPTSD症状との関連を明らかにすることができた。これらの一連の研究を通して、マインドフルネス技法のPTSDに対する有効性や、トラウマ回復支援法として位置づけや援用可能性が示唆された。

研究成果の学術的意義や社会的意義

現在、トラウマ回復支援法として推奨されているのは、トラウマ記憶を扱うトラウマ焦点化認知行動療法である。一方、これらを代替あるいは補充するマインドフルネスなどのトラウマ非焦点化技法の効果や作用機序に関する検討の必要性が指摘されている。効果的な治療の選択肢の拡張は、治療者と患者の双方にとって望ましく、本研究はその点で貢献したと言える。

研究成果の概要(英文)：The purpose of this study was to elucidate the effect mechanisms of mindfulness techniques by comprehensively examining them from the three aspects of "body-cognition-behavior," and to gather knowledge for the eventual development of a new mind-body integration type trauma recovery support method that combines a body-oriented approach and a cognitive-behavioral approach.

As a result of the research, we were able to identify the components related to mindfulness and their relationship to the components and PTSD symptoms addressed in conventional trauma-focused cognitive-behavioral therapy. Through this series of studies, the effectiveness and potential use of mindfulness techniques, as well as conventional trauma-focused cognitive-behavioral therapy, for PTSD was demonstrated.

研究分野：臨床心理学

キーワード：マインドフルネス ト라우マ記憶 認知行動療法 ト라우マ回復支援法 身体性

## 1. 研究開始当初の背景

PTSD の治療は、トラウマに関連した刺激やイメージに対して、繰り返し直面することで、恐怖や不安反応を減少させるエクスポージャー法を用いた認知行動療法が推奨されている。しかし、エクスポージャー法は、その性質上、患者のドロップアウト率が高く、十分な回復がみられないことも多い。また、実際のカウンセリングで対応に苦慮する虐待やDVといったトラウマを複数回体験することで生じる複雑性 PTSD や、罪責感や恥のように恐怖や不安以外の感情を強く示す患者には、エクスポージャー法の効果が低いこともあり、臨床現場ではあまり活用されていないのが現状である。そのため、従来の認知行動療法を代替・補完する新たな介入法の開発が求められており、トラウマからの回復支援法の確立が国内外で喫緊の課題となっている。

近年、マインドフルネス技法が、PTSD の治療に応用され始めており、従来のエクスポージャー法と組み合わせることで、PTSD 症状の改善効果が増強するだけでなく、ドロップアウト率も下がることが報告されている(Kocovski et al., 2013)。マインドフルネスとは、「今ここでの経験に、評価や判断を加えることなく能動的な注意を向けること」である。つまり、身体感覚に注意を集中し、分配するようなマインドフルネス技法を用いることで、身体や感情反応への気づきが得られ、ネガティブな思考や回避行動による悪循環が生じる前の早い段階で、効果的な対処を可能にする身体志向アプローチである。そして、マインドフルネスに基づいたストレス低減プログラムは、PTSD 症状の改善に効果的であることが示されており、申請者からも類似した結果を予備的検討から見出している(土屋ら, 2018)。

## 2. 研究の目的

マインドフルネス技法の PTSD 症状の改善効果のメカニズムについては、主に神経科学的観点から検討されており(Gotink et al., 2016)、情報を統合して行動を調節する機能をもつ「内側前頭前皮質」が活性化されることで、治療効果が得られるとされている。これらの研究動向を踏まえると、マインドフルネス技法は、従来、推奨されてきた認知行動療法を補完したり、代替する技法として活用することで、効果的なトラウマ回復支援法として提案できる可能性が高いと考えられる。

しかし、神経科学的検討に比べると、臨床心理学的観点からみた、マインドフルネス技法の効果メカニズムに関する包括的で実証的な検討は立ち遅れているのが現状である(Boyd et al., 2018)。そのため、トラウマからの回復支援における、マインドフルネス技法の最も効果的な活用方法やその具体的な手続きは不明瞭なままである。つまり、マインドフルネス技法によって、身体や感情反応への気づきと受容するスキルが向上することで、トラウマ刺激に対する回避行動が減少し、結果的に PTSD 症状が改善するといった行動的プロセスや、その他の認知や身体的プロセスなどの複数の効果のメカニズムが想定されているが、いまだに明らかにされていないのが課題である。

そのため、本研究では、マインドフルネス技法の構成要素や PTSD 症状に対する効果メカニズムについて、包括的に検討し、トラウマ回復支援法における活用法を提言することを目的として実施した。

## 3. 研究の方法

トラウマ体験者を対象とした無記名式の質問紙調査および実験を実施した。調査および実験参加者を外傷体験調査票と PTSD 症状の評価尺度(Post-Traumatic Stress Disorder Checklist; PCL)を用いてスクリーニングを行った。具体的な内容としては、マインドフルネスの構成要素であるマインドフルな気づき(Mindful Attention Awareness Scale; MAAS)と認知的フュージョン(Cognitive Fusion Questionnaire; CFQ)が PTSD 症状(PCL)に及ぼす影響、マインドフルな気づき(MAAS)と認知的フュージョン(CFQ)がトラウマに対する否定的認知(Posttraumatic Cognitions Inventory; PTCI)や回避行動(Ways of Coping Checklists-Revised; WCCL-R)を媒介して PTSD 症状(PCL)に影響を及ぼすプロセスモデル、マインドフルな気づき(MAAS)と認知的フュージョン(CFQ)を変化させることが PTSD 症状(PCL)に及ぼす影響について検証した。

なお、本研究は、申請者の所属する倫理委員会による許可を得て実施された。

## 4. 研究成果

一連の研究結果から、「マインドフルな気づきと注意」と「認知的フュージョン」は PTSD 症状に強く関連すること、「マインドフルな気づきと注意」と「認知的フュージョン」は、トラウマに対する否定的認知や回避行動を媒介して、PTSD 症状に影響を与えていることなどが示唆された(図1参照)。これらの結果から、これまで国内では明らかにされてこなかったマインドフルネス傾向と PTSD 症状の関連やそれらのプロセスに関する知見が得られ、マインドフルネス技法の PTSD に対する有効性やトラウマ回復支援法として位置づけや援用可能性が示唆された。

現在、トラウマ回復支援法として推奨されているのは、トラウマ記憶を扱うトラウマ焦点化認知行動療法である。一方、これらを代替あるいは補完するマインドフルネスなどのトラウマ非焦点化技法の効果や作用機序に関する検討の必要性が指摘されている。引き続き、検討の余地は残されているものの、効果的な治療の選択肢の拡張は、治療者と患者の双方にとって望ましく、本研究はその点で貢献したと言える。

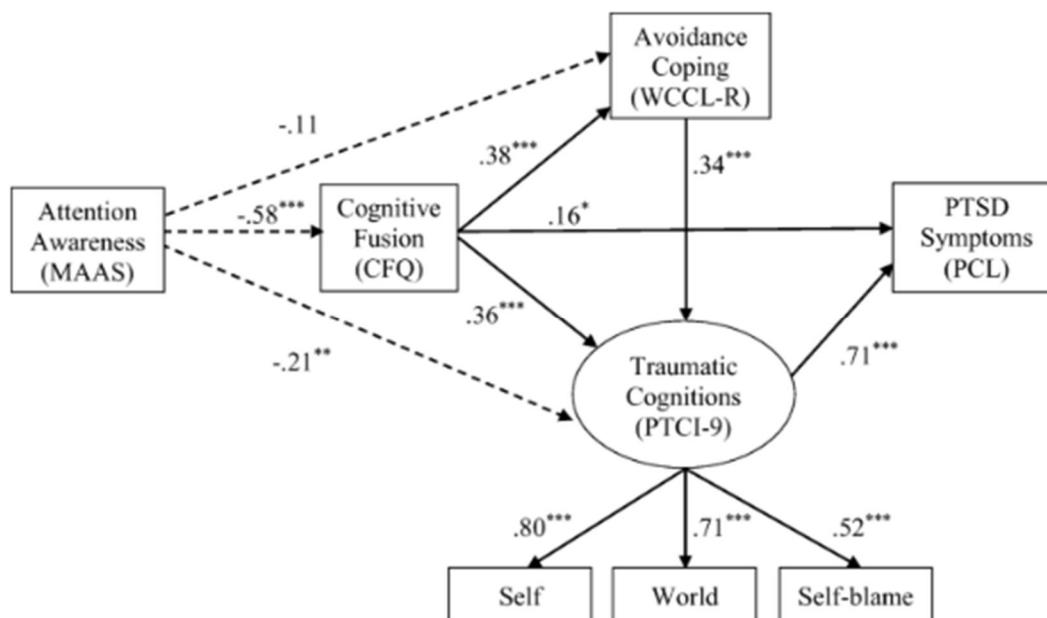


図1 . マインドフルネスが PTSD 症状に及ぼすプロセスモデル(Ito et al., 2021)

(引用文献)

Boyd et al. 2018 Mindfulness-based treatments for posttraumatic stress disorder: a review of the treatment literature and neurobiological evidence. *Journal of Psychiatry & Neuroscience*, 43(1), 7-25.

Gotink et al. 2016 8-week Mindfulness Based Stress Reduction induces brain changes similar to traditional long-term meditation practice - A systematic review. *Brain and cognition*, 108, 32-41.

Kocovski et al. 2013 Mindfulness and acceptance-based group therapy versus traditional cognitive behavioral group therapy for social anxiety disorder: A randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 51, 889-898.

土屋さとみ・大谷哲弘・伊藤大輔・小関俊祐. 2018 東日本大震災被災地の高校生に対する短期マインドフルネスの効果. *ストレスマネジメント研究*, 14(2), 11-21.

5. 主な発表論文等

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

1. 著者名 Ito, D., Kubo, Y., Takii, A., Watanabe, A., Ohtani, T., & Koseki, S	4. 巻 Published online
2. 論文標題 The effects of short-term mindfulness-based group intervention utilising a school setting for Japanese adolescents with trauma.	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 Journal of Psychologists and Counsellors in Schools	6. 最初と最後の頁 1-6
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.1017/jgc.2020.18[Opens in a new window]	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 Ito, D., Watanabe, A., & Osawa, K.	4. 巻 Published online
2. 論文標題 Mindful attention awareness and cognitive defusion are indirectly associated with less PTSD-like symptoms via reduced maladaptive posttraumatic cognitions and avoidance coping	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 Current Psychology	6. 最初と最後の頁 1-11
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.1007/s12144-021-01521-0	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 -

〔学会発表〕 計0件

〔図書〕 計0件

〔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
研究分担者	大澤 香織 (Osawa Kaori) (30462790)	甲南大学・文学部・教授  (34506)	

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
---------	---------