

令和 6 年 6 月 20 日現在

機関番号：32408

研究種目：若手研究

研究期間：2019～2023

課題番号：19K14436

研究課題名（和文）摂食障害の集団家族心理教育の普及のための標準プログラム及びツールキットの開発

研究課題名（英文）Developing a Standard Program and Toolkit for Spreading Group Family Psychoeducation on Eating Disorders.

研究代表者

小原 千郷 (Ohara, Chisato)

文教大学・人間科学部・特任講師

研究者番号：90807059

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 3,300,000円

研究成果の概要（和文）：本研究の目的は、摂食障害の集団家族心理教育を普及するためのプログラムとツールキットを開発することであった。既存の家族会の実態調査を行ったところCOVID-19の蔓延で家族会の自粛、オンラインへの移行が把握された。そこで、オンラインで行う家族心理教育及び家族同士のピアサポートに関する研究を実施した。ニーズ調査では、ピアサポートのニーズは高く、集団での支えあいのニーズが高いことが分かった。また、ピアサポーター研修プログラム及びテキストを開発し、ピアサポーターによる家族相談を実施し、その安全性を確認した。本研究から、ピアサポートは家族心理教育の有益なコンテンツの一つとなり得ることが明らかとなった。

研究成果の学術的意義や社会的意義

本研究の社会的意義は、摂食障害の家族支援の新たなニーズを明らかにし、それに対応したコンテンツを開発したことである。主な成果は下記である。COVID-19の影響による社会的に変化に対応し、オンラインで行う家族支援プログラムを開発したこと、家族同士の支えあい（ピアサポート）への高いニーズを明らかにしたこと、ピアサポーター養成プログラムを開発し、ピアサポートを安全に実施できることを確認したこと。本研究は、摂食障害家族の社会的支援の充実に貢献する。

研究成果の概要（英文）：The purpose of this study was to develop a program and toolkit for promoting group family psychoeducation on eating disorders. A survey of existing family support groups was conducted, revealing a shift towards online meetings due to the spread of COVID-19. Consequently, research was conducted on family psychoeducation and peer support among families online. The needs assessment revealed a high demand for peer support, particularly for mutual support in groups. Additionally, a training program for peer supporters was developed, and family consultations by peer supporters were conducted, confirming their safety. This study demonstrated that peer support could become a valuable component of family psychoeducation.

研究分野：臨床心理学

キーワード：摂食障害 家族 集団心理教育 ピアサポート 家族支援

## 1. 研究開始当初の背景

摂食障害は、食行動の異常を特徴とする心身相関の疾患であり、中でも神経性やせ症の死亡率は、入院患者の6~8年間の追跡調査で6~11%であり、他の精神疾患と比較しても突出して高く、エビデンスレベルの高い治療法も確立されていない。神経性やせ症の治療において、最もエビデンスレベルが高いのは、患者の家族に対する介入と支援である。さらに、家族自身のメンタルヘルスの悪化も問題である。家族のケア負担の重さやメンタルヘルスの悪化は先行研究で繰り返し指摘されている。患者の回復のためにも家族自身のメンタルヘルスのためにも、家族を支援する介入が不可欠である。

家族に対する介入の中でも、家族心理教育は有効性と対費用効果が高い支援である。心理教育とは、疾患に対する正しい知識や情報を心理面への十分な配慮をしながら伝え、疾患の結果もたらされる諸問題・諸困難への対処技能を高める支援プログラムであり、家族への心理教育は集団プログラムとして実施されることが多い。家族心理教育は統合失調症においては、エビデンスに基づく心理社会的プログラムの中核的なプログラムとされている(大島, 2010)。摂食障害に関しても、無作為統制研究で構造化された家族療法に匹敵する効果が報告され(Geist et.al, 2000)、本邦でも家族機能の肯定的な変容や対処技能の向上が導かれたことが報告されている(Uehara et.al, 2002, 小原ら, 2010)。摂食障害の家族心理教育の普及は、患者の回復および家族のメンタルヘルス改善に貢献すると考えられる。

しかし、摂食障害の家族心理教育の普及にはいくつかの課題がある。一つは、コンセンサスが得られ、汎用性の高い標準プログラムおよびそれを実行するためのガイドラインやツールキットの不在である。国外においては効果が確認された介入プログラムがいくつか存在するが、医療制度等の違いからそのまま輸入するのは困難である。また、他疾患の家族心理教育のメタ解析では家族介入自体が効果的な方法であるがゆえ、プログラム別の効果差を見出しにくいという問題が指摘されている。こうした事情を反映してか、国内において申請者が行った実態調査では、会の構造や内容にばらつきが大きく、コンセンサスの不足が普及の障壁であることが明らかになった(小原ら, 2014)。

もう一つは、効果が証明された方法が存在しても、ニーズのある人に行きわたらないというサービスギャップである。日本においては、摂食障害の調査研究が進む米国や英国に匹敵する罹病率にもかかわらず、摂食障害センターのような専門治療施設は存在しない。また、家族支援を行う施設が、医療(小児科、心療内科、精神科等)、行政、NPO法人など多岐にわたり、患者層や社会的資源の多様性を踏まえたプログラム開発と普及戦略が不可欠である。

この2つの課題を解決するためには、1. 既存の集団家族心理教育における課題を明らかにし、2. 家族心理教育の普及のための標準プログラムとツールキットを作成し、3. その効果を検証する必要があると考えられた。

## 2. 研究の目的

本研究の目的は、摂食障害の集団家族心理教育及び家族支援の普及に向けたプログラムとコンテンツを開発することである。当初は既存の心理教育的家族会の実地調査及びそこで使用しているプログラムから標準プログラムとコンテンツを作成する予定であったが、研究開始時の2020年COVID-19の蔓延により集団での心理教育の実施が困難になり、多くの家族会が活動を中止している状況であった。したがって、研究計画を変更し、下記の目的で研究を行った。(1) 摂食障害の集団家族心理教育を行う団体と活動状況を把握しコンテンツを収集する、(2) 摂食障害患者をケアする家族同士の支えあい(ピアサポート)に対するニーズを把握する、(3) 家族ピアサポーターの研修プログラム及びテキストを開発し、オンライン上で安全にピアサポートを実施できることを確認する。

## 3. 研究の方法

(1) コロナ禍における摂食障害家族会の活動調査：摂食障害の集団心理教育を実施している団体を把握し、現状を調査する。過去の調査(小原ら, 2014)で協力を得た団体及び、他の情報源から新規に心理教育を実施していると考えられた団体を対象に、メールや郵送等で、活動の概要、代表者、連絡先、2020年時点の活動状況を調査した。

(2) 家族ピアサポートのニーズ調査：摂食障害を持つ家族を対象に横断的なアンケート調査を実施した。質問紙の内容は回答者の属性、患者の属性と病歴、グループ及び1対1の家族ピアサポートそれぞれの利用・提供への関心、利用したいサービス、家族ピアサポーターや専門家に期待すること、日本語版 Zarit 介護負担尺度(J-ZBI\_8)、GHQ 精神健康調査(GHQ-12)、家族による摂食障害症状評価(日本語版 ABOS)であった。

(3) 摂食障害患者をケアする家族のピアサポーター(ピア)を養成する研修プログラムを開発し、家族ピアサポーターを養成した。オンライン上で行う研修プログラムを実施し、修了者をピアサポーターとして登録した。ピアサポーターが実施する40分間のオンライン家族相談セッションの効果を無作為統制試験(RCT)にて評価した。RCTの主要な指標は、Profile of Mood States

第2版(POMS2)による総気分障害(TMD)スコアだった。また、POMS2の7つのサブスケールと、短縮版日本語版 Zarit Caregiver Burden Interview (J-ZBI\_8) を使用して、知覚された介護負担も評価した。さらに、12項目の General Health Questionnaire (GHQ-12) と J-ZBI\_8 を用いて、ピアサポーターの相談前後のメンタル状態の変化を調査した。ピアサポートを受けた家族に質問紙調査を実施し、家族相談会の効果と、安全に実施できたかどうかを調査した。

#### 4. 研究成果

(1) 調査の結果、2020年から2021年の時点でほとんどの家族会が会の実施を自粛・中断していた。一部の家族会は、オンラインビデオ通話システムを通じた家族会を実施していた。可能な範囲でコンテンツの収集を行うとともに、収集したコンテンツとこれまで実施してきた集団家族心理教育プログラムをもとに、オンラインビデオ通話システム(ZOOM)を利用した新規の3時間集団家族心理教育を実施した。オンライン上でも安全に家族心理教育が実施できることが確認された。しかし、対面に比べて双方向のやり取りが難しく、システムに不慣れな参加者に対するフォローが必要であることなどの課題が発見され、遠方からでも気軽に参加できるというメリットが見いだされた。オンライン上のコミュニケーションツールの急速な普及を鑑みると、集団家族心理教育をオンライン上で行うことは家族支援の普及において有益であると考えられた。

(2) 325名の家族から回答を得た。314名(母親234名、父親34名、パートナー18名など)を解析対象とし、239名(75%)が主要なケア提供者であった。回答者のうち、87.3%がグループでのピアサポートが必要だと考えており、56.7%が個別のピアサポートが必要だと考えていた。家族ピアサポーターによる1対1の相談は、とても受けたいが22%、少し受けたいが31%で、ピアサポートの提供は、とても関心があり提供したいが12%、関心があり勉強してみてもよいが29%で、約半数は関心があるが提供や勉強する余裕がないと回答した。ピアサポーターに特に望むのは一般的な経過や医学的知識ではなく、ピアサポーター自身の体験に関するもので、「サポートが明らかに不適切な場合は指摘してほしい」という要望は、専門家に対してより低かった。約半数の家族にピアサポートのニーズがあり、相談者の言動を否定しないというピアサポーターの対応が望まれた。家族ピアサポートには高いニーズがあり、集団家族心理教育のコンテンツとしてピアサポートを組み込むことは有益である可能性が示唆された。

(3) 全16時間のオンライン上で行うピアサポーター研修プログラムおよび、ピアサポーター研修テキストを開発した。これを用いて28名のピアサポーターを養成した。RCTには介入群36名とコントロール待機群32名が参加した。分析の結果、主要および副次的な指標においてグループ間や調査時点間で有意な差は見られなかった。両グループのデータを相談前後で比較すると、患者の現在のBMI ( $\beta = -0.375$ ,  $p=0.011$ ) および相談前のTMDスコア ( $\beta = 0.317$ ,  $p=0.024$ ) が相談効果の重要な予測因子として浮かび上がった ( $R^2=0.241$ )。ピアサポーターのGHQ-12の社会的機能不全スコアは、相談後に有意に改善された ( $t=2.635$ ,  $p=0.015$ )。結論として、訓練を受けたピアサポーターが安全かつ個別に対応したサポートを提供できることが示された。特に、低BMIの患者をケアする家族や、相談前に否定的な気分が高い家族に対して顕著な利益が見られた。ピアサポーター自身のメンタルヘルスもセッション後に改善が見られ、摂食障害に直面する家族に対するピアサポートの大きな可能性が強調された。

## 5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計14件（うち査読付論文 5件 / うち国際共著 1件 / うちオープンアクセス 3件）

1. 著者名 菅原 彩子、小原 千郷、関口 敦、西園マーハ 文、鈴木 眞理	4. 巻 63
2. 論文標題 医療機関を受診していない摂食障害患者の支援ニーズに関する調査研究	5. 発行年 2023年
3. 雑誌名 心身医学	6. 最初と最後の頁 241 ~ 250
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.15064/jjpm.63.3_241	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 小原千郷、宮島絵理、森野百合子	4. 巻 40
2. 論文標題 摂食障害の家族ピアサポートの試み ピアサポーターは何を経験したのか	5. 発行年 2023年
3. 雑誌名 家族療法研究	6. 最初と最後の頁 129
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 Ohara Chisato, Nishizono-Maher Aya, Sekiguchi Atsushi, Sugawara Ayako, Morino Yuriko, Kawakami Junko, Hotta Mari	4. 巻 17(1)
2. 論文標題 Individualized peer support needs assessment for families with eating disorders	5. 発行年 2023年
3. 雑誌名 BioPsychoSocial Medicine	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) 10.1186/s13030-023-00267-4	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 -
1. 著者名 関口 敦、高村 恒人、菅原 彩子、船場 美佐子、佐藤 康弘、平野 好幸、吉内 一浩、野原 伸展、磯部 昌憲、戸瀬 景茉、兒玉 直樹、吉原 一文、権藤 元治、小原 千郷、井野 敬子、小川 眞太郎、堀 弘明、守口 善也、金 吉晴	4. 巻 35
2. 論文標題 摂食障害脳画像データベースの構築と脳画像診断マーカーの解明	5. 発行年 2022年
3. 雑誌名 国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所年報	6. 最初と最後の頁 194-194
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 小原千郷	4. 巻 38(3)
2. 論文標題 自助グループと家族会	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 精神科	6. 最初と最後の頁 313-318
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 Misako Funaba, Hitomi Kawanishi, Yasushi Fujii, Koyo Higami, Yoshitoshi Tomita, Kazushi Maruo, Norio Sugawara, Yuki Oe, Satsuki Kura, Masaru Horikoshi, Chisato Ohara, Hiroe Kikuchi, Hajime Ariga, Shin Fukudo, Atsushi Sekiguchi, Tetsuya Ando	4. 巻 12
2. 論文標題 Hybrid Cognitive Behavioral Therapy With Interoceptive Exposure for Irritable Bowel Syndrome: A Feasibility Study.	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 Frontiers in psychiatry	6. 最初と最後の頁 673939-673939
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.3389/fpsyt.2021.673939	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 -

1. 著者名 小原千郷, 菅原彩子, 西園マー八文, 鈴木堀田眞理	4. 巻 42
2. 論文標題 摂食障害の理解の促進と啓発の現状と課題 : 日本摂食障害協会(JAED)の取り組みから (特集 摂食障害の理解と対応)	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 人間科学研究	6. 最初と最後の頁 71-80
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 小原千郷, 西園マー八文, 菅原彩子, 鈴木こころ, 鈴木眞理	4. 巻 29
2. 論文標題 摂食障害に対するスティグマと対応,そこで当事者が果たす役割	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 日本社会精神医学会雑誌	6. 最初と最後の頁 137-144
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 小原千郷	4. 巻 50
2. 論文標題 摂食障害に対するスティグマとその対応	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 臨床精神医学	6. 最初と最後の頁 77-82
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 小原千郷	4. 巻 38
2. 論文標題 【あらためて摂食障害に焦点を当てる】自助グループと家族会	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 精神科	6. 最初と最後の頁 313-318
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 小原千郷	4. 巻 83
2. 論文標題 摂食障害の理解の促進と啓発の現状と課題：日本摂食障害協会(JAED)の取り組みから (特集 摂食障害の理解と対応)	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 公衆衛生	6. 最初と最後の頁 762 - 766
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 西園マー八文, 小原千郷, 鈴木真理	4. 巻 43
2. 論文標題 【児童思春期の精神疾患患者の理解とケア】さまざまな精神疾患・状態の子ども 子どもの摂食障害の理解と治療	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 小児看護	6. 最初と最後の頁 41-45
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 Ohara Chisato, Sekiguchi Atsushi, Takakura Shu, Endo Yuka, Tamura Naho, Kikuchi Hiroe, Maruo Kazushi, Sugawara Norio, Hatano Kenji, Kawanishi Hitomi, Funaba Misako, Sugawara Ayako, Nohara Nobuhiro, Kawai Keisuke, Fukudo Shin, Sudo Nobuyuki, Cooper Zafra, Yoshiuchi Kazuhiro, Ando Tetsuya	4. 巻 14
2. 論文標題 Effectiveness of enhanced cognitive behavior therapy for bulimia nervosa in Japan: a randomized controlled trial protocol	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 BioPsychoSocial Medicine	6. 最初と最後の頁 14-2-2
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.1186/s13030-020-0174-z	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 小原 千郷, 鈴木 真理[堀田], 西園マー八 文, 末松 弘行, 鈴木 裕也, 山岡 昌之, 石川 俊男, 生野 照子	4. 巻 60
2. 論文標題 一般女性における摂食障害の認識調査 病名認知度と誤解・偏見	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 身心医学	6. 最初と最後の頁 162-172
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 -

[学会発表] 計12件 (うち招待講演 0件 / うち国際学会 1件)

1. 発表者名 小原千郷、 宮島絵理、 森野百合子、西園マー八文、関口敦、菅原彩子、河上純子、鈴木真理3
2. 発表標題 摂食障害の家族ピアサポーターの体験に焦点を当てたフォーカスグループインタビュー
3. 学会等名 第26回日本摂食障害学会学術集会
4. 発表年 2023年

1. 発表者名 宮島絵理、小原千郷、森野百合子、西園マー八文、関口敦、菅原彩子、河上純子、鈴木真理
2. 発表標題 摂食障害の家族ピアサポーター登録者の特徴
3. 学会等名 第26回日本摂食障害学会学術集会
4. 発表年 2023年

1. 発表者名 鈴木真理、西園マー八文、小原千郷、関口敦、森野百合子、菅原彩子、河上純子、宮島絵理
2. 発表標題 摂食障害を抱える家族のピアサポート研修プログラムの開発
3. 学会等名 第26回日本摂食障害学会学術集会
4. 発表年 2023年

1. 発表者名 小原千郷、宮島絵理、森野百合子
2. 発表標題 摂食障害の家族ピアサポートの試み ピアサポーターは何を経験したのか
3. 学会等名 日本家族療法学会第40回大会
4. 発表年 2023年

1. 発表者名 Ohara C, Nishizono-Maher A, Sekiguchi A, Sugawara A, Morino Y, Kawakami J, Miyajima E, Hotta Suzuki
2. 発表標題 Development of Peer Support for Families of Patients with Eating Disorders: An RCT Study
3. 学会等名 International Conference on Eating Disorders (ICED) 2024 (国際学会)
4. 発表年 2024年

1. 発表者名 小原千郷
2. 発表標題 当事者からのメッセージ：自主シンポジウム「ねばならないから」から「これでいい」へ 摂食障害当事者・家族に心理士としてできること -
3. 学会等名 日本心理臨床学会第41回大会
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 安藤哲也, 関口 敦, 山内常生, 河合啓介, 竹林淳和, 立森久照, 菅原彩子, 船場美佐子, 河西ひとみ, 小原千郷
2. 発表標題 摂食障害治療および支援の全国実態調査
3. 学会等名 第25回日本摂食障害学会学術集会
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 鈴木眞理, 西園マー八文, 小原千郷, 関口 敦, 森野百合子, 菅原彩子, 宮島絵理
2. 発表標題 摂食障害を抱える家族のピアサポート研修プログラムの開発
3. 学会等名 第25回日本摂食障害学会学術集会
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 船場美佐子, 小原千郷, 成田 恵, 中野稚子, 小川眞太郎, 安藤哲也, 井野敬子, 関口 敦
2. 発表標題 うつと心理社会的な課題を抱えた過食症の2症例に対する摂食障害の認知行動療法改良版のこころみ
3. 学会等名 第22回日本認知療法・認知行動療法学会
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 小原千郷, 西園マー八文, 関口敦, 森野百合子, 菅原彩子, 鈴木眞理
2. 発表標題 日本語版Zarit介護負担尺度短縮版の摂食障害への応用可能性の検討
3. 学会等名 第132回日本心身医学会関東地方大会
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 小原千郷, 船場 美佐子, 安藤 哲也, Zafra Cooper
2. 発表標題 摂食障害の認知行動療法(Enhanced Cognitive Behavior Therapy)の試みとスーパーバイズ過程
3. 学会等名 第20回日本認知療法・認知行動療法学会
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 小原千郷
2. 発表標題 CBT-Eの実践と臨床的課題~ケースの検討を通じて~ イニシャルケースでの戸惑い
3. 学会等名 日本摂食障害学会
4. 発表年 2019年

〔図書〕 計0件

〔産業財産権〕

〔その他〕

摂食障害の理解とサポートのために - 家族支援者のための情報サイトー <a href="https://eatfam.com/">https://eatfam.com/</a>
---

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	鈴木(堀田) 眞理  (Suzuki Hotta Mari)		

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	関口 敦  (Sekiguchi Atushi)		
研究協力者	西園マーハ 文  (Nishizono-Maher Aya)		

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