

令和 6 年 6 月 14 日現在

機関番号：14401

研究種目：基盤研究(C)（一般）

研究期間：2020～2023

課題番号：20K10763

研究課題名（和文）ICU入室患者家族の精神的諸問題に対するセルフ・コンパッション介入の効果

研究課題名（英文）The effect of self-compassion intervention on mental problems for ICU admission families

研究代表者

武用 百子（BUYO, MOMOKO）

大阪大学・大学院医学系研究科・教授

研究者番号：00290487

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）：本研究では、ICU入室患者家族の精神的諸問題に対しポジティブ心理学的な介入としてのセルフ・コンパッションへの介入の効果を検討した。2020年度から2023年度はCOVID-19の影響により、文献検討、文献検討に基づいた介入の検討、アプリケーションの開発を中心に行った。またパイロットスタディとして看護学生を対象としてアプリケーションの妥当性を検討した。介入群には4種類のプログラムを各2週間、合計8週間行った。評価尺度はCES-D、PANAS、SCS-J、SWLSとした。介入群では介入開始時、介入終了時、介入終了後1か月後において、介入終了時に幸福度の向上、抑うつ気分の低下がみられた。

研究成果の学術的意義や社会的意義

PICSは生存しているICU患者のみで発生する一方、PICS-Fは生存者および非生存者の家族で発生することがあり、家族における長期的な影響は心理的、社会的な要因などがある。PICS-Fには不安障害、うつ病、急性ストレス反応、睡眠障害、心的外傷後ストレス障害などがあり、長期間複雑な悲しみに苦しむ可能性があるといわれている（集中治療医学会）。本研究で構築した介入内容は、マインドフルネスや感謝への介入などであり、肯定的な価値観システムへのアプローチであり侵襲的なものではない。またアプリケーションを用いた介入であり、対象者が個人で取り組むことができるという利点があり、対象の苦痛を軽減するものとする。

研究成果の概要（英文）：In this study, we investigated the effects of a self-compassion intervention as a positive psychological approach to address the mental health issues of families of ICU patients. Due to the impact of COVID-19 from the 2020 to 2023 fiscal years, our focus was primarily on: 1) a literature review, 2) consideration of interventions based on the literature review, and 3) development of an application. Additionally, as a pilot study, we assessed the validity of the application with nursing students. The intervention group participated in four different programs, each lasting two weeks, for a total of eight weeks. The evaluation scales used were the CES-D, PANAS, SCS-J, and SWLS. In the intervention group, improvements in well-being and reductions in depressive mood were observed at the end of the intervention and one month after the intervention.

研究分野：精神看護学

キーワード：PICS-F PICS ポジティブ心理学 セルフコンパッション 惨事ストレス 家族看護 ICT アプリケーション

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

PICS (post intensive care syndrome) とは、米国集中治療医学会(2010年)で提唱された概念で、重症敗血症や急性呼吸窮迫症候群などの急性重症の病態から回復した後に、発症・増悪する運動機能障害(ICU-AW; ICU-acquired weakness など)・精神障害・認知機能障害を総称した名称である。本研究で扱う PICS における精神障害とは不安障害、急性ストレス障害、心的外傷後ストレス障害(以下、PTSD とする)やうつ病などのことであり、救命できても精神的諸問題により退院後の Quality of Life(以下、QOL とする)の低下を招くため、これらを未然に防ぐことが喫緊の課題となっている。一方、その家族にも不安、抑うつ状態、心的外傷後ストレス障害などの精神障害が高頻度に発症し、患者が ICU を退室したあとも長く続くと言われている。これを post intensive care syndrome-family (以下、PICS-F とする)という。ICU 患者家族の多くは睡眠障害を経験し、ストレス反応や過敏性、抑うつ症状、注意力低下、意思決定能力に問題をきたし、PICS-F 形成の重要な因子となっている。また PICS-F はこのような状況からも、思考と行動の不応状態にあるため治療方針などの意思決定に大きな影響を与えている。また、PICS 患者に対する予防法については、精神的諸問題を低減する方法として、ICU diary や follow up クリニックの効果などの介入研究が行なわれるようになり、12ヶ月後の PTSD のサブスコアで回避症状が有意に変化している。一方 PICS-F についても、3ヶ月後の不安と PTSD と12ヶ月後の PTSD で有意に変化していることが明らかになっている。

これらのことから、患者の PICS の発症機序や介入方法については研究がなされるようになってきたが、PICS-F に対する介入方法については発展途上であるといえる。

2. 研究の目的

本研究の目的は、Post Intensive Care Syndrome-Family における精神障害予防のためのポジティブ心理学を用いた介入プログラムを開発することである。介入プログラムは、“死ぬかもしれない”という体験をして救急搬送された患者(惨事ストレス下にある患者)の家族が、心理的に苦しむリスクを低減することを目標とし、その人たちがより自身の強みを発揮して、レジリエンスを身につけるような内容で構築するものである。

3. 研究の方法

2020年度以降 COVID-19 禍となり、本研究も遂行できる状況ではなかった。特に ICU においては、患者対応に追われ、当初立てていた和歌山県立医科大学附属病院と東京慈恵会医科大学附属病院の研究協力者との連携はできなかった。そこで、COVID-19 の状況を鑑み、研究方法を適宜修正しながら、以下のように進めた。

2020~2021年度については、国内外で実施されているポジティブ心理学を用いた介入方法を文献検討し、本研究で実践可能な方法を決定した。既に実施している「PICS の予防にポジティブ心理学を取り入れた介入効果の検討」の効果についても検証し、本研究で用いる介入プログラムについて文献検討した。分担者とも適宜共有しながら進めた(研究代表: 武用、分担者: 有光・山岡・明神・川崎)。

2022~2023年度については、決定したポジティブ心理学的介入方法をアプリケーションとして作成した。アプリケーション作成については、分担者の川崎氏を中心として、企業と連携しながら進めた。また、本研究の遂行は2022年度までに介入研究まで進めることが不可能と判断し、1年延期申請をした。

2023年度については、アプリケーションの効果検証について進めた。ICU 患者家族を対象とすることがコロナ禍以降困難であったため、まず看護学生を対象としたパイロットスタディを実施した(分担者: 川崎・武用)。看護系大学4校に所属している看護学生に対して、インターネットを通して参加の募集を行い、研究を実施した。

4. 研究成果

研究成果としては、1) ポジティブ心理学的介入の効果に関する文献検討、2) 決定したポジティブ心理学的介入を基にアプリケーションの作成、3) アプリケーションを用いたパイロットスタディについて述べる。

1) ポジティブ心理学的介入の効果に関する文献検討

そもそもセルフ・コンパッションへの介入というのは、広い意味でポジティブ心理学的介入と位置づけられるため、ポジティブ心理学的介入の効果やその妥当性について文献検討を行った。PubMed、CINAHL についての検索式は、(("positive psychology"[Title/Abstract] OR "positive psychology"[MeSH Terms] OR "well-being"[Title/Abstract] OR "wellbeing"[Title/Abstract] OR "positive mental health"[Title/Abstract]) AND ("intervention"[Title/Abstract] OR "therapy"[Title/Abstract] OR "program"[Title/Abstract] OR "treatment"[Title/Abstract]) AND ("effect"[Title/Abstract] OR "effectiveness"[Title/Abstract] OR "outcome"[Title/Abstract] OR "improvement"[Title/Abstract] OR "efficacy"[Title/Abstract])) とし、PICS-F の精

神的諸問題となる不安障害、急性ストレス障害、心的外傷後ストレス障害、うつ病を含めて検索した。

医学中央雑誌 Web 版についても同様に、(ポジティブ心理学 OR ポジティブメンタルヘルス OR ウェルビーイング) AND (介入 OR 治療 OR プログラム OR 介入方法) AND (効果 OR 有効性 OR 成果 OR 改善 OR 効用) AND ((うつ病 OR 鬱病 OR うつ状態 OR 鬱状態 OR 抑うつ OR 抑うつ症状 OR うつ病性障害 OR 大うつ病性障害) OR (不安 OR 不安障害 OR 全般性不安障害 OR GAD) OR (PTSD OR 心的外傷後ストレス障害 OR 心的外傷後ストレス症候群 OR 外傷後ストレス障害) OR (PICS OR 集中治療後症候群 OR 集中治療後症候群)) で検索した。その結果、6535 件の論文が抽出され、タイトル、アブストラクトなどを読み除外し、最終 29 件の論文を検討した。PICS に関する介入成果について論じられた論文は、渉猟しえた範囲では見つけることができなかったが、うつ病患者を対象としたポジティブ心理学的介入では抑うつ状態の改善には低い影響を与えるが、不安の改善を目的としたポジティブ心理学的介入は有意な改善がみられることが明らかであった。ポジティブ心理学的介入は健康状態を改善することを目的としているため、臨床疾患を有する患者では健康状態と再発または再発のリスクがあるため、ポジティブ心理学的介入の効果に対する評価は異なることも指摘されている。加えて、幸福感および心理的苦痛は 2 つの独立した概念であり、症状の治療が必ずしも幸福感の改善をもたらすとは限らないことも示唆されている。

ポジティブ心理学的介入とは、「自分自身の可能性による理想の実現」としての強みやポジティブな経験に焦点を当て、「自分自身の可能性による理想の実現」を軸にした思考である。生きがいや充実感を得るために何が出来るかに焦点を当て、well-being を促進するために肯定的感情を刺激する介入のことを指す。効果が示されているポジティブ心理学的介入には、「マインドフルネス；味わうこと」「良かったことを 3 つ書きだすこと」「強みをみだし活かすこと」「感謝」「人生の総括」の介入が抽出された。

また介入期間の妥当性については、メタ分析した先行研究では、障害型(精神疾患と身体疾患の比較)と介入形式(個人対グループ)に有意な影響はなかったことが示されている。介入期間の緩和効果は有意ではなかったが、8 週間より短い期間のポジティブ心理学的介入は幸福に有意な効果を示さなかったが、より長い期間のポジティブ心理学的介入は幸福に有意な効果を示すことも明らかであった。

以上のことから、本研究の介入期間については当初の予定より長い 8 週間とし「マインドフルネス；味わうこと」「良かったことを 3 つ書きだすこと」「強みをみだし活かすこと」「感謝」「人生の総括」の介入を行うこととした。

2) 決定したポジティブ心理学的介入を基にアプリケーションの作成

本研究で用いるポジティブ心理学介入について 2021 年度も継続して行い、以下の 4 つのセッションを提供することとした。セッションの内容は、自分自身に意識をむける、良かったことに意識を向ける、自分の強みに目を向け活用する、感謝に目を向ける、の 4 つのコンテンツである。介入期間は 8 週間のプログラムとするが、2 週間ごとに 4 つのセッションを実施するプログラムとしてアプリケーションにプログラミングしてもらった。プログラミングは大阪大学社会技術共創研究センターの若林氏に依頼し、川崎氏と内容を詰めていった。アプリケーションを用いた介入は、対象者が各自自宅等で取り組むことができるという利点がある。一方で、脱落することも予測されるため、継続して取り組んでいただく工夫についてもアプリケーションに盛り込んだ。加えて評価尺度として、CES-D：抑うつ尺度、PANAS：ポジティブ・ネガティブ感情尺度、SCS-J：セルフ・コンパッション尺度、SWLS：幸福度尺度を盛り込んだ。

またポジティブ心理学的な介入の効果について、質問紙のみの評価ではなく生体反応の変化も捉えることができないかと考え、ストレスの可視化を目的に、NEC 社の感情分析ソリューションの使用を検討した。ちょうど COVID-19 の期間、看護師のストレスも大きかったため、看護師を対象として NEC 社の感情分析ソリューションの装着をしてもらい、その精度について別研究において調査した。一定数の成果は得られるが、ウェアラブルを装着し続けることの苦痛やウェアラブルの装着部位でデータ取得が困難となり、本研究においては見送ることとした。

3) アプリケーションを用いたパイロットスタディ

本アプリケーションの効果検証については、ICU 患者家族を対象とすることがコロナ禍以降困難であったため、まず看護学生を対象としたパイロットスタディを分担者の川崎が実施した。対象者は同意の得られた看護系大学 4 校に所属している看護学生 51 名である。介入群については、プログラムを 4 種類、各 2 週間、合計 8 週間行った。評価尺度は CES-D：抑うつ尺度、PANAS：ポジティブ・ネガティブ感情尺度、SCS-J：セルフ・コンパッション尺度、SWLS：幸福度尺度とした。尺度の測定時期は、介入開始時、介入終了時、介入終了後 1 か月後の 4 回測定した。その結果、介入群ではアンケートの回答では、介入開始時、介入終了時、介入終了後 1 か月後では、介入終了時に幸福度の向上、抑うつ気分の低下がみられた。一方で介入終了 1 か月後では、幸福度は低下、抑うつ気分の上昇が見られたため、プログラムを継続して習慣的に実施していく方を検討していく必要があると考えられた。またコントロール群の脱落率が高いため、さらに方法を検討していく必要があると考えられた。

4) まとめ

本研究課題においては、「ICU 入室患者家族の精神的諸問題に対するセルフ・コンパッション介入の効果」として研究を遂行してきた。本研究の目的は、Post Intensive Care Syndrome-Family における精神障害予防のためのポジティブ心理学を用いた介入プログラムを開発することであった。効果のある介入については、文献検討から効果が示されている、「マインドフルネス；味わうこと」「良かったことを3つ書きだすこと」「強みをみいだし活かすこと」「感謝」「人生の総括」の介入が抽出され、アプリケーションを作成したことは一つの成果である。

加えて、看護学生を対象としたパイロットスタディにおいて、介入終了後1か月後の幸福度の向上、抑うつ気分の低下がみられたことは、本研究で開発したアプリケーションを用いた介入は一定の成果があるのではないかと考えられた。しかしながら、アプリケーションを用いた介入は脱落が免れないため、今後はさらに脱落を極力低減できる工夫について検討を重ねていく必要がある。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計0件

〔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	山岡 由実 (YAMAOKA Yumi) (00326307)	神戸市看護大学・看護学部・准教授 (24505)	
研究分担者	明神 哲也 (MYOJIN Tetsuya) (00521428)	東京慈恵会医科大学・医学部・講師 (32651)	
研究分担者	有光 興記 (ARIMITSU Kohki) (10341182)	関西学院大学・文学部・教授 (34504)	
研究分担者	池田 敬子 (IKEDA Keiko) (60331807)	和歌山県立医科大学・保健看護学部・准教授 (24701)	
研究分担者	川崎 絵里香 (KAWASAKI Erika) (40580543)	京都先端科学大学・健康医療学部・助教 (34303)	

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