

令和 6 年 6 月 7 日現在

機関番号：34504

研究種目：基盤研究(C)（一般）

研究期間：2021～2023

課題番号：21K03099

研究課題名（和文）PTSDに対する慈悲とマインドフルネス瞑想プログラムの効果検証

研究課題名（英文）An Examination of the Psychological Effects of Loving-Kindness Meditation on PTSD: A Randomized Controlled Trial.

研究代表者

有光 興記 (Arimitsu, Kohki)

関西学院大学・文学部・教授

研究者番号：10341182

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）：本研究は、PTSDの診断基準を満たす成人を対象に、オンラインで慈悲とマインドフルネス瞑想からなる12週間の肯定的トレーニングを行い、症状の改善状況を診断面接と質問紙指標で検討した。800名程度の応募者のうち参加基準を満たした50名程度の参加者に関して、12週間の介入を実施したところ、事前と事後の構造化面接で評価した改善度では90%を超える参加者で効果が得られていた。また、自己報告式のPTSD症状でも改善が認められ、第三者インタビューでも参加者の満足感が高かった。以上から、肯定的感情トレーニングは、症状面と満足度の観点から、PTSDの症状改善に一定の効果があると考えられる。

研究成果の学術的意義や社会的意義

本研究によって、慈悲の瞑想のオンライン介入が日本のPTSD患者の症状改善に有効であることが明らかになった。これによって、現状で限られているPTSDの介入選択肢が1つ増えたことになる。また、本研究はPTSDに関してオンライン介入の可能性を示すものであり、今日の社会的要請に答えるものである。我が国を含めて東アジアの国々は自己批判傾向が高いことが知られているが、それを低下させる瞑想のプログラムがオンラインでも効果があったことは、東アジアの精神疾患治療に関して新たな可能性を示すものである。

研究成果の概要（英文）：The present study examined the effects of the 12-week online positive affect training (PAT) on PTSD symptoms. The PAT has one-hour weekly group sessions with daily compassion and mindfulness meditation. The intervention showed had improvement on PTSD symptoms severity in more than 90% of participants assessed by pre- and post-structured interviews. The results also revealed reductions of self-reported PTSD symptoms and satisfaction of participants.

研究分野：臨床心理学

キーワード：コンパッション 慈悲の瞑想 マインドフルネス ポジティブ感情 PTSD オンライン介入

1. 研究開始当初の背景

(1) PTSD に対する心理学的介入研究の現状

PTSD とは、死に直面したり、大けがをしたり、虐待や性暴力を受けるといった、生死にかかわるような出来事を体験した後にそのことが何度も思い出されたり、出来事に関連する場所や刺激を避けるといった症状を基本とする精神疾患である。国際トラウマストレス研究学会 (International Society for Traumatic Stress Studies) の PTSD に関する治療ガイドラインでは、トラウマ焦点型の認知行動療法 (CBT-T) と眼球運動による脱感作および再処理法 (EMDR) が推奨されている。この 2 つの心理療法は、アメリカ心理学会のガイドラインでも (APA, 2017)、英国国立医療技術評価機構でも推奨されている (NICE, 2020)。我が国でも、厚生労働省では CBT-T の 1 つである持続エクスポージャー療法のマニュアルが公開されている (金・小西, 2009)。

PTSD には、インターネットに基づく認知行動療法 (internet-based CBT: i-CBT) も適用され、いくつかの研究がある。そのコクラン・レビュー (Lewis et al., 2018) によれば (10 研究, 720 サンプル)、待機群より症状効果のあった研究が 8 つ、違いがなかった研究が 2 つあることが示されたが、研究数が少なくまだ質の低いエビデンスしかないとされている。

(2) マインドフルネスやコンパッションに基づく PTSD 介入の隆盛と限界

近年、様々な精神症状に対するマインドフルネス瞑想の効果が明らかにされ、全世界に普及しつつある。マインドフルネスとは、今現在の感覚や感情、思考に気づき、判断することなく、ありのままに受け入れることで、様々な瞑想法によって高めることができる。マインドフルネスを高めることで、PTSD による再体験の痛みや対処することが困難な感情を受け入れ、症状を和らげることが期待される。PTSD に対する瞑想プログラムの効果としては、マインドフルネスに基づくストレス低減法 (mindfulness based stress reduction: MBSR) やマインドフルネス認知療法 (mindfulness based cognitive therapy: MBCT) がある。そうした研究も含めたメタ分析 (10 研究, 643 サンプル) では、PTSD 症状に対して瞑想のプログラムは中程度の効果があり、統制群と比較しても有意な減少をもたらすことが示されている (Hinton et al., 2017)。

仏教伝来の瞑想法の中には、マインドフルネス瞑想以外にも、肯定的感情や人生の満足感といったポジティブなウェル・ビーイングを向上させる効果のある瞑想法として慈悲の瞑想 (loving-kindness meditation: LKM) がある (Galante et al., 2014; Shonin et al., 2014; Zeng et al., 2015)。LKM は、仏教の四無量心の考えに基づき、自分や他者の幸せを願う慈しみ (loving-kindness) と、自分や他者の苦しみを取り除こうとするコンパッション (compassion) を高める瞑想法である。瞑想実践では、安全、幸福、健康、心の平安というカテゴリーで構成された 4 つのフレーズ (例: あなたが幸せでありますように) を頭の中で繰り返す。フレーズの対象は「自分自身」から、「恩人」「私の親しい人」「中性の人」「嫌いな人」「グループ」「生きとし生けるもの」へと

徐々に広げていく。マインドフルネス瞑想の 1 種である呼吸の瞑想から開始し、慈悲のフレーズを繰り返していくことで、温かく優しさのあふれた身体の感覚や感情が生じてくるのに気づき、慈しみだけでなく感謝や尊敬や幸福などの肯定的感情を経験することができる。

慈悲の瞑想を数週間毎日実践することで、肯定的感情を向上させ社会的つながり感を増加させることが可能であり(Fredrickson et al., 2008)、マインドフルネス瞑想よりもテロメアが短くなることを防ぐという効果もある(Nguyen et al., 2019)。精神疾患に関して慈悲の瞑想の 12 週間プログラムは、持続性抑うつ障害(Hofmann et al., 2015)の他、アメリカ退役軍人の PTSD 症状に効果があることが介入群のみの研究(Kearney et al., 2013)とアクティブ・コントロール(リラクゼーション)を設けた研究(Lang et al., 2019)で明らかにされている。

このように、PTSD の治療に関して MBI や CBI についても研究が積み重なっているが、国内の研究は含まれていない。また、対象者が退役軍人である研究が多く震災や虐待といった多様なトラウマ体験を扱ったものは限られているのが現状である。

2. 研究の目的

(1) PTSD は、より多くの治療方法の開発と科学的証拠の蓄積が望まれている精神疾患の 1 つである。しかし、PTSD の心理療法については、応募者の知る限りわが国では無作為化比較試験は実施中のものが 1 つしかない(Ito et al., 2017)。また、コロナ禍にあってオンラインによる介入技法の開発が望まれているが、PTSD に対するオンライン介入はこれまで本邦にはなく、その効果についても検討されていない。そこで、本研究は PTSD を持つ成人を対象として、慈悲とマインドフルネス瞑想の 12 週間プログラムをオンラインで実施し、症状改善が認められるかを検討する。

(2) 本研究によって、慈悲の瞑想のオンライン介入が日本の PTSD 患者の症状改善に有効であることが分かった場合、現状で限られている PTSD の介入選択肢が 1 つ増えることになる。また、2020 年現在、世界中の人々がコロナ禍の感染症対策で心身ともにストレスを感じており、感染症への感染リスクのないオンライン介入の開発が求められている。本研究は、PTSD に関してオンライン介入を提案するものであり、今日の社会的要請に答えるものである。

3. 研究の方法

(1) PTSD の診断基準を満たした成人を対象に、介入条件(PAT 条件)と対照条件として待機群を設けた無作為化比較試験をオンラインで実施した(各群 26 名)。参加者は、20 歳以上の一般成人を母集団とし、新聞広告、WEB、ピラ、掲示板による募集に応じた者の中で、電話インタビューとオンライン面接によって、PTSD の診断基準(DSM-5)を満たした者とした。なお、オンライン介入を実施するため、zoom を使ったオンライン面接に参加できる環境があることも参加の条件とした。研究参加によって病状の悪化等の不利益が起こらないように、除外基準として 重度の物質使用障害が認められる者、 躁病エピソードもしくは精神病性障害が認め

られる者、自殺念慮が認められる者、重度の身体疾患、重度認知機能障害が認められる者、精神疾患に関して、投薬治療や他の精神療法を受けている者、その他研究責任者が本研究の対象として不適当と判断した者、の6つを設けた。

(2) 介入の結果として、主要な効果指標の PTSD の臨床重症度(clinical severity rating: CSR)と Posttraumatic stress disorder checklist for DSM-5 (PCL-5:Weathers et al., 2013)の改善、副次的指標の Self-compassion Scale (SCS: Neff, 2003)と Compassionate Love Scale (Sprecher & Fehr, 2005), Five Facet Mindfulness Questionnaire(Baer et al., 2006), Satisfaction With Life Scale (Diener et al., 1995)の向上を予測した。

4. 研究成果

(1)症状の改善と満足度について

800名程度の応募者があり、そのうち150名程度が電話スクリーニングを通過し、100名程度が診断面接によって参加基準を満たした。オンラインの介入は、介入群と待機群を合わせて50名程度が完了した。分析の結果、事前と事後の構造化面接で評価した改善度では効果が得られていた。第3者インタビューでも、参加者の満足感が高かった。質問紙のデータは分析中であり、詳細なデータは今後論文上で公表する予定である。現状で PTSD の症状を対象とした場合でも肯定的感情トレーニングは、症状面と満足度の観点から、一定の効果が得られていると考えている。

(2) オンライン介入の利点と課題について

オンラインでの PTSD への介入を行ったことで、世界中の日本語話者から応募があり、実際に参加をしてもらえた。PTSD で家から出られないという人も参加してもらえた点は、オンラインの利点だと考えている。ただし、ボランティアの募集サイトで偶然本研究を見つけて参加を決めたケースが多く、ある程度活動性がある人にサンプリングが偏っている可能性がある。

応募者数に比して介入の完了者が少ない点は、要改善と考えている。研究の手続き上トラウマというデリケートな問題を扱っているため、参加者募集の段階で事前に研究内容をお伝えして負担についてお考えいただくようにしていた。そのため、応募から電話でのスクリーニングにかけて辞退者があり、電話スクリーニングを通過したものでも zoom を用いた構造化面接の段階で辞退されることも多かった。参加自体は自由意志であり研究倫理上は問題がないが、参加者がトラウマに直面することを恐れて回避することは症状の1つと考えられ、その症状改善を図るためには参加してもらいたいところである。辞退者を少なくするための募集方法を今後検討していくべきである。介入のドロップアウトの理由は、「忙しさ」が最も多い理由として挙げられていた。しかし、そうした表面的な理由以外に、セッション中でも語られる感情の気づきの困難も理由として考察している。セッション中の瞑想では、トラウマに焦点はあてていないがトラウマが想起されることがあり、体験の回避が強い方にとっては大きな苦痛になる可能性があ

る。セッション中のトラウマの扱い方については、参加者の方に繰り返し方法をお教えする以外にも、より様子を把握するように画面上、メール上の非言語的情報にも気を配るようにした。こうした配慮は、今後の研究でも重要となると考えている。

5. 主な発表論文等

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

1. 著者名 有光興記	4. 巻 23
2. 論文標題 「恥ずべき自分」も抱きしめて—セルフ・コンパッション	5. 発行年 2023年
3. 雑誌名 臨床心理学	6. 最初と最後の頁 445-449
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 有光興記	4. 巻 64
2. 論文標題 コンパッションとウェルビーイング	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 心理学評論	6. 最初と最後の頁 403-427
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6件（うち招待講演 0件 / うち国際学会 0件）

1. 発表者名 有光興記・関谷祐史・井上美沙・中野麗羽・梶本誠人・貝谷久宣
2. 発表標題 不安症および関連症群面接マニュアル(ADIS-5)の妥当性 PTSD評価項目について .
3. 学会等名 第15回日本不安症学会学術大会
4. 発表年 2023年

1. 発表者名 有光興記
2. 発表標題 コンパッションの心理科学 -測定法, 介入法とその文化差に関するレビュー
3. 学会等名 日本心理学会第87回大会
4. 発表年 2023年

1. 発表者名 井上美沙・関谷祐史・梶本誠人・中野麗羽・有光興記
2. 発表標題 慈悲とマインドフルネス瞑想のPTSD症状に対する効果-著効および困難事例の報告-
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 有光興記・関谷祐史・井上美沙・中野麗羽・梶本誠人・貝谷久宣
2. 発表標題 不安症および関連症群面接マニュアル(ADIS-5)の妥当性の検討 PTSDの重症度評価と主観指標との関係
3. 学会等名 第14回日本不安症学会学術大会
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 有光興記・小寺康博・菅原大地・山田富美雄
2. 発表標題 セルフ・コンパッション, マインドフルネスとセルフ・ケア - COVID19禍における研究と実践 -
3. 学会等名 日本心理学会第85回大会
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 有光興記・越川房子・佐渡充洋・熊野宏昭
2. 発表標題 トラウマに対するマインドフルネス, コンパッションの研究と実践
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

〔図書〕 計6件

1. 著者名 有光興記	4. 発行年 2023年
2. 出版社 金剛出版	5. 総ページ数 150
3. 書名 精神療法 第49巻第2号 感情の力 セルフ・コンパッション 精神療法,49(2), 174-178.	

1. 著者名 有光 興記	4. 発行年 2022年
2. 出版社 金剛出版	5. 総ページ数 150
3. 書名 精神療法 第48巻第5号 マインドフルネスとコンパッション マインドフル・セルフ・コンパッション 精神療法,48(5), 623-627.	

1. 著者名 Arimitsu, K.	4. 発行年 2023年
2. 出版社 Springer, Cham.	5. 総ページ数 480
3. 書名 Self-Compassion Across Cultures. In: Finlay-Jones, A., Bluth, K., Neff, K. (eds) Handbook of Self-Compassion.	

1. 著者名 有光 興記、飯田 沙依亜、榑原 良太、手塚 洋介、ほか	4. 発行年 2022年
2. 出版社 北大路書房	5. 総ページ数 432
3. 書名 感情制御ハンドブック	

1. 著者名 小塩 真司、川本 哲也、竹橋 洋毅、原田 知佳、西川 一二、平山 るみ、外山 美樹、千島 雄太、野崎 優樹、中川 威、登張 真穂、箕浦 有希久、有光 興記、石川 遥至、平野 真理、小野寺 敦子	4. 発行年 2021年
2. 出版社 北大路書房	5. 総ページ数 320
3. 書名 非認知能力	

1. 著者名 ティモシー・A・ブラウン、デイビッド・H・パーロウ、日本不安症学会、有光 興記、貝谷 久宣	4. 発行年 2021年
2. 出版社 金剛出版	5. 総ページ数 200
3. 書名 不安症および関連症群面接マニュアル (ADIS-5)	

〔産業財産権〕

〔その他〕

<p>トラウマ(心的外傷)に対するオンライン・肯定的感情トレーニング 参加者募集 https://clinical-affective-science.org/LKM.html</p>

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

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