

平成 29 年 6 月 15 日現在

機関番号：16101

研究種目：若手研究(B)

研究期間：2013～2016

課題番号：25780416

研究課題名(和文) ひきこもり状態に対する認知行動療法プログラムの開発と普及

研究課題名(英文) Development and dissemination of cognitive behavior therapies for HIKIKOMORI

研究代表者

境 泉洋(SAKAI, MOTOHIRO)

徳島大学・大学院総合科学研究部・准教授

研究者番号：90399220

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,100,000円

研究成果の概要(和文)：本研究においては、ひきこもり状態にある人とその家族に対する認知行動療法の効果とその普及システムについて検討を行った。家族に対してはコミュニティ強化と家族訓練(CRAFT)、本人に対しては行動活性化に基づくプログラムを用いた。そして、それらのプログラムの普及システムを構築し、その効果検証を行った。本研究から、ひきこもり状態にある人とその家族に対する効果的な支援とその普及について成果を得られた。

研究成果の概要(英文)：In this study, we examined the effects of cognitive behavioral therapies (CBT) for individuals with HIKIKOMORI and their families, and a dissemination system of CBT. We used Community Reinforcement and family training (CRAFT) for families, and a program based on behavioral activation for individuals with HIKIKOMORI. We developed a system to disseminate these programs and verified its effectiveness. From this study, we were able to obtain results on effective support for individuals with HIKIKOMORI and their families and the dissemination system.

研究分野：臨床心理学

キーワード：臨床心理学 認知行動療法 地域援助 ひきこもり コミュニティ強化と家族訓練 行動活性化 社会的スキル訓練

### 1. 研究開始当初の背景

慢性化している不況，少子高齢化に加え，東日本大地震からの復興と，国難ともいえる苦境にある本邦において，次代を担う若者の自立は長期的展望で取り組まなければいけない国家の根幹に関わる最重要課題といえる．2010年に施行された子ども・若者育成支援推進法では「ひきこもり」が支援の対象として明記され，ひきこもりが本邦の子ども・若者の主要な問題と位置づけられている．疫学調査からは，こうしたひきこもり状態にある人がいる世帯数は低く見積もっても全国の約232,000世帯（全世帯数の0.5%）に及ぶとされている（Koyama et al., 2010）．諸外国においても，ひきこもりに類似した現象についての研究が散見される．韓国では「隠遁型ウェットリ」という言葉でひきこもり状態についての検討がなされている（呂, 2005）．また，欧米諸国においても，風変わりな人物の社会的孤立にアスペルガー様の症状がみられたとの報告もある（Tantam, 1988）．しかし，いずれにおいても体系的な検討が加えられているわけではなく，ひきこもり状態は本邦が世界に先駆けて取り組んできた若者自立における研究課題として諸外国からも大きな注目を集めている．

### 2. 研究の目的

研究1では，ひきこもり本人を対象に行動活性化と抑うつに関連について質問紙調査を行った．研究2では，ひきこもり状態にある人を対象としたKanterらのモデルに基づいた行動活性化プログラムを作成し，15歳～39歳の社会的自立に困難を抱える若者，9名（男性6名，女性3名，平均年齢 $24.22 \pm 6.32$ 歳）を対象に効果検証を行った．研究3では，ひきこもり状態にある人の家族に対するコミュニティ強化と家族訓練（Community Reinforcement and Family Training：以下，CRAFT）プログラムの効果検証を行った．研究4では，Kanterらのモデルに基づいた行動活性化プログラム，及びCRAFTプログラムの実施者養成の効果について検証を行った．

### 3. 研究の方法

研究1については，ひきこもり経験者33名（平均年齢28.歳，標準偏差6.70）のうち，男性は22名（平均年齢27.0歳，標準偏差5.84），女性は11名（平均年齢30.0歳，標準偏差8.09）から回答を得た．調査内容は，日本語版BDI-II（Kojima et al., 2002），日本語版PANAS（佐藤・安田, 2001），日本語版BADs（高垣ら，2010），日本語版CBAS（高垣ら，2011），日本語版EROS（国里ら，2011）を用いた．

研究2については，15歳～39歳の社会的自立に困難を抱える若者，9名（男性6名，女性3名，平均年齢 $24.22 \pm 6.32$ 歳）を対象に効果検証を行った．

研究3については，15例について効果検証を行った．効果検証には，ひきこもり状態にあるが支援機関を利用していない人の家族を対象に，事前面談でM.I.N.I.（Sheehan, 2000），PARS（PARS委員会, 2008）を行い，介入の前後でHBCL（境ら，2004），ひきこもり状態にある人に対する否定的評価尺度（境ら，2010），ひきこもり状態への対処に関する家族のセルフ・エフィカシー尺度（境・坂野, 2009），SRS-18（鈴木ら，1998），ひきこもり家族機能尺度（野中，2012）を行った．

研究4については，Kanterらのモデルに基づいた行動活性化プログラムの研修会を若者自立支援者に対して3回行った．研修ではまずひきこもり支援に造詣の深い臨床心理士1名が講義をし，その後参加者同士でロールプレイを行った．研修の内容は渡部（2014）が作成したマニュアルに沿ってなされた．各回の前後にその回の技法と支援への全体的な効力感について5件法で尋ねた．項目は渡部（2014），大谷（2013）を参考に臨床心理学を専攻する大学院生2名が作成した．また，CRAFTプログラムの実施者養成に関して，2015年9月にウェブを利用した実施者養成システム「TxIntegrity」の導入について検討した．

### 4. 研究成果

研究1については，回避行動（CBAS）が環境中の報酬量（EROS）に負の影響を与えているということ，そして環境中の報酬量（EROS）が高まることでネガティブ感情とBDI-IIにそれぞれ負の影響を与えていることが示された．

研究2については，プログラムによって正の強化を得やすい行動を自覚することに繋がり，EROS得点が上昇した．また活動を促進することで回避がもたらすネガティブな悪循環から抜け出し，慢性的に感じるネガティブ感情が減少した．

研究3については，家族のひきこもり状態に対する否定的評価を提言させることが示された．

研究4については，各回の技法についてそれぞれ反復測定一元配置分散分析を行ったところ，カウンセリング技法（ $F(1, 92) = 56.31, p < .001$ ），行動活性化技法（ $F(1, 93) = 88.63, p < .001$ ），ソーシャルスキルトレーニング技法（ $F(1, 82) = 194.90, p < .001$ ）において研修実施前に比べ実施後の得点有意に上昇していた．支援への全体的な効力感についても有意な差がみられた（ $F(5, 49) = 24.39, p < .001$ ）．しかし，多重比較の結果，それぞれ研修実施前の得点は実施後に有意に上昇したが，研修実施後と次回の研修実施前では有意な得点の下降がみられた．

## 5. 主な発表論文等

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

[雑誌論文](計 15 件)

境 泉洋 2016 コミュニティ強化と家族訓練(CRAFT) 臨床心理学, 査読無, 16(4), Pp.425-430

田島大暉・吉田玲於奈・服鳥秀幸・松田智大・境 泉洋 2016 若者自立支援従事者への認知行動療法研修の効果 徳島大学人間科学研究, 査読無, 24, Pp.89-94

細尾綾子・境 泉洋 2015 日本語版 Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth の作成および信頼性・妥当性の検討 行動療法研究, 査読有, 41(1), 31-42.

境 泉洋・平川沙織・野中俊介・岡崎 剛・妹尾香苗・横瀬洋輔・稲畑陽子・牛尾 恵・溝口暁子 2015 ひきこもり状態にある人の親に対する CRAFT プログラムの効果 行動療法研究, 査読有, 41(3), 167-178.

野中俊介・境 泉洋 2015 Community Reinforcement Approach and Family Training の効果 メタ分析を用いた検討 行動療法研究, 査読有, 41(3), 179-191.

松原弘和・野間あずさ・牛尾 恵・境 泉洋 2015 大学生の職業未決定に自己効力と就職不安が与える影響 地域科学研究, 査読有, 5, 1-9.

篠浦友希・嶋 大樹・熊野宏昭・境 泉洋 2015 抑うつ生起時の対処行動評価尺度の作成: 妥当性の検討 徳島大学人間科学研究, 査読無, 23, 57-67.

境 泉洋 2015 ひきこもり支援で学んだこと: 曝露が使えない時の認知行動療法精神療法, 査読無, 41(2), Pp.226-228

境 泉洋 2015 ひきこもる若者たち: データで見る現状と心理 臨床精神医学, 査読無, 44(12), Pp.1581-1587

野中俊介・境 泉洋 2014 ひきこもり状態が Quality of life に及ぼす影響 心理学研究, 査読有, 85(3), 313-318.

横瀬洋輔・境 泉洋・武田知也・高橋奈央・野中俊介 2014 ひきこもり経験と遂行機能の関連: 気分障害の影響について 臨床心理学, 査読有, 15(5), 704-711.

近藤直司・境 泉洋 2014 ひきこもり問題をめぐる近年の動向について 心と社会, 査読無, 45(3), Pp.124-130

境 泉洋 2014 認知行動療法によるひきこもりの家族支援: 罰なきコミュニティづくりをめざして 医学のあゆみ, 査読無, 250(4), Pp.274-278

野中俊介・境 泉洋・大野あき子 2013 ひきこもり状態にある人の親に対する集団認知行動療法の効果: Community Reinforcement and Family Training を応用した試行的介入 精神医学, 査読有,

55(3), 283-291.

境 泉洋・植田健太・嶋田洋徳 2013 ひきこもる理由に関する実証的研究 徳島大学総合科学部紀要 人間科学研究, 査読無, 21, Pp.13-22

[学会発表](計 22 件)

野中俊介・嶋田洋徳・境 泉洋 2016 年 10 月 9 日 ひきこもり状態に対する介入の展望 行動論的アプローチが対象とする状態像の特徴 日本認知・行動療法学会大会プログラム・発表論文集(42), P306-307. アスティとくしま(徳島県徳島市)

越智紳一郎・妹尾香苗・境 泉洋・上野修一 2016 年 10 月 9 日 精神科外来での単純行動活性化療法の有効性の検討 日本認知・行動療法学会大会プログラム・発表論文集(42), P472-473. アスティとくしま(徳島県徳島市)

松田智大・田島大暉・吉田玲於奈・古川華江・山本哲也・古川洋和・佐藤健二・嶋田洋徳・境 泉洋 2016 年 10 月 9 日 とくしまの青少年に関する意識調査(1) 自己肯定感と生活満足度に影響を与える要因の探索的研究 日本認知・行動療法学会大会プログラム・発表論文集(42), P480-481. アスティとくしま(徳島県徳島市)

田島大暉・吉田玲於奈・松田智大・古川華江・山本哲也・古川洋和・佐藤健二・嶋田洋徳・境 泉洋 2016 年 10 月 9 日 とくしまの青少年に関する意識調査(2) 生徒、学生の家庭における経験が家庭での居場所感に与える影響 日本認知・行動療法学会大会プログラム・発表論文集(42), P482-483. アスティとくしま(徳島県徳島市)

平川沙織・境 泉洋・野中俊介・岡崎 剛・妹尾香苗・横瀬洋輔・稲畑陽子・牛尾 恵・溝口暁子 2016 年 10 月 9 日 ひきこもり状態にある人の親に対する CRAFT プログラムの効果 個別 CRAFT, 集団 CRAFT, 自助グループの比較 日本認知・行動療法学会大会プログラム・発表論文集(42), P484-485. アスティとくしま(徳島県徳島市)

鬼頭有紀・服鳥秀幸・境 泉洋 2016 年 10 月 9 日 居場所への参加がひきこもり経験者のレジリエンスに与える影響 日本認知・行動療法学会大会プログラム・発表論文集(42), P486-487. アスティとくしま(徳島県徳島市)

Sakai, M., Terai, Daido A., Tanaka, N., Nonaka, S., Oakazaki, T., Yamamoto, A., Moriki, H., Ishimoto, Y., Yasaka, Y., Tajima, D., Hattori, H., Matsuda, T., & Yoshida, R. 2016 年 7 月 28 日 Effect of CRAFT to Parents of Individuals with Prolonged Social Withdrawal

- (HIKIKOMORI) : Based on treatment as usual. 31st International Congress of Psychology. パシフィコ横浜 (神奈川県横浜市, Kanagawa)
- Sakai, M., Terai, D. A., Tanaka, N., Nonaka, S., Okazaki, T., Yamamoto, A., Moriki, H., Ishimoto, Y. & Yasaka, Y. 2016年6月25日 EFFECT OF CRAFT TO PARENTS OF INDIVIDUALS WITH PROLONGED SOCIAL WITHDRAWAL (HIKIKOMORI) 8st World Congress of Behavioural and Cognitive Therapy 2016. Melbourne Convention and Exhibition Centre (Melbourne, Australia)
- Tajima, D., Yoshida, R. & Sakai, M 2016年6月23日 The effect of cognitive behavioural therapy training in support of youth independence. 8st World Congress of Behavioural and Cognitive Therapy 2016. Melbourne Convention and Exhibition Centre (Melbourne, Australia)
- Nonaka, S., Sakai, M & Shimada, H. 2016年6月23日 THE RELATIONSHIP BETWEEN HIKIKOMORI SEVERITY AND COGNITIVE-BEHAVIORAL FAMILY FACTORS: A TWO-YEAR PROSPECTIVE FOLLOW-UP STUDY 8st World Congress of Behavioural and Cognitive Therapy 2016. Melbourne Convention and Exhibition Centre (Melbourne, Australia)
- 野中俊介・境 泉洋・嶋田洋徳 2015年10月3日 子どものひきこもり状態と親の生活の質の関連 日本認知・行動療法学会大会プログラム・抄録集(41), P70-71. 仙台国際会議場(宮城県仙台市)
- 迎山和歌子・篠浦友希・宮本真衣・渡部美晴・境 泉洋 2015年10月3日 地域若者サポートステーション利用者に対する認知行動療法の効果: Kanter モデルに基づく行動活性化プログラムの開発 日本認知・行動療法学会大会プログラム・抄録集(41), P86-87. 仙台国際会議場(宮城県仙台市)
- 稲畑陽子・境 泉洋 2015年10月3日 大学生の抑うつ傾向と適応感に対する行動活性化療法プログラムの効果 日本認知・行動療法学会大会プログラム・抄録集(41), P310-311. 仙台国際会議場(宮城県仙台市)
- 篠浦友希・嶋 大樹・熊野宏昭・境 泉洋 2014年11月2日 抑うつ時に生起する対処行動の機能評価尺度の作成および妥当性の検討 日本認知・行動療法学会第40回大会発表論文集, P286-287. 富山国際会議場(富山県富山市)
- 境 泉洋・妹尾香苗 2014年10月12日 ひきこもり経験者に対する単純活性化の効果 日本児童青年精神医学会第55回発表論文集. アクトシティ浜松(静岡県浜松市)
- Sakai, M., Seo, K., Inahata, Y., & Miyamoto, M. 2014年6月27日 Effect of brief behavioral activation for adolescents with prolonged severe social withdrawal (HIKIKOMORI) in Japan. EABCT 2014 Congress. World Forum (The Hague, Netherlands)
- 境 泉洋 2014年1月31日 CRAFTとMIにおける動機づけプロセスの異同 日本動機づけ面接協会(JAMI)第2回大会. 国立オリンピック記念青少年総合センター(東京都渋谷区)
- 境 泉洋 2013年10月11日 ひきこもり状態にある人の家族を対象としたCRAFTプログラム:効果を規定する要因の探索 日本児童青年精神医学会第54回発表論文集. 札幌コンベンションセンター(北海道札幌市)
- Sakai, M., Hirakawa, S., Inahata, Y., Ushio, M. & Mizoguchi, A. 2013年8月24日 Effect of CRAFT to Parents of Individuals with Prolonged Social Withdrawal (HIKIKOMORI): Comparison Individual with Group. The 4th Asian Cognitive Behavior Therapy (CBT) Conference 2013 Tokyo, Pp.43. 帝京平成大学(東京都豊島区)
- 平川沙織・境 泉洋・野中俊介・妹尾香苗・横瀬洋輔・岡崎 剛 2013年8月24日 ひきこもり状態にある人の親に対するCommunity Reinforcement and Family Trainingの効果: 家族関係機能に注目した無作為割り付け比較試験による検討 日本行動療法学会第39回大会発表論文集, 92. 帝京平成大学(東京都豊島区)
- 21 稲畑陽子・妹尾香苗・境 泉洋 2013年8月24日 抑うつ症状に対する行動活性化プログラムの効果 日本行動療法学会第39回大会発表論文集, 98. 帝京平成大学(東京都豊島区)
- 22 宮本真衣・溝口暁子・妹尾香苗・境 泉洋 2013年8月24日 大学生における回避と正の強化が抑うつに与える影響 日本行動療法学会第39回大会発表論文集, 98. 帝京平成大学(東京都豊島区)
- {図書}(計5件)
- 境 泉洋 2017 ひきこもりの援助要請 水野治久(監修) 援助要請と被援助志向性の心理学 困っていても助けを求められない人の理解と援助 - 金子書房 Pp.132-143 (総項数 224)
- 吉田精次・境 泉洋 2014 CRAFT 薬物・アルコール依存症からの脱出:あなたの家族を治療につなげるために 金剛出版 Pp.1-136 (総項数 136)

境 泉洋 2013 「ひきこもり」と学習  
河合俊雄・内田由紀子(編) 「ひきこ  
り」考 創元社 Pp.78-107(総項数 184)  
境 泉洋・近藤直司 2013 不登校・ひき  
こもり 齋藤万比古(編) 素行障害:診  
断と治療のガイドライン 金剛出版  
Pp.150-154(総項数 336)  
境 泉洋・野中俊介 2013 CRAFT ひき  
こもりの家族支援ワークブック 金剛出  
版 Pp.1-200(総項数 200)

〔その他〕

ホームページ等

<http://web.ias.tokushima-u.ac.jp/motohiro/>

## 6. 研究組織

### (1) 研究代表者

境 泉洋 (SAKAI MOTOHIRO)

徳島大学・大学院総合科学研究部・准教授

研究者番号：90399220