

平成 30 年 6 月 18 日現在

機関番号：12611

研究種目：若手研究(B)

研究期間：2014～2017

課題番号：26780379

研究課題名(和文)性的マイノリティのためのメンタルケア技法の開発評価

研究課題名(英文)Development and evaluation of psychological care for sexual minorities

研究代表者

石丸 径一郎(Ishimaru, Keiichiro)

お茶の水女子大学・基幹研究院・准教授

研究者番号：30435721

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 2,800,000円

研究成果の概要(和文)：性的マイノリティ当事者のためのメンタルケア技法の開発を主に行った。研究を進める中で、認知行動療法的アプローチの重要性について検討するとともに、性的マイノリティ当事者の中での多様性や近接グループとの関連を検討することとなった。性的マイノリティのQOL向上を目的として、認知行動療法を中心とした多様なメンタルケア技法が開発できることはわかったが、その有効性や安全性の厳密な評価に関しては、今後の課題とした。

研究成果の概要(英文)：The various methods of psychological care for sexual minorities or LGBT people were developed in the research. The cognitive and behavioral therapies and approaches were identified as the important elements in the psychological care for them. Diversity of sexual minorities, and neighboring domains of LGBT issues were addressed. It was found that developing various kinds of cognitive-behavioral cares to improve QOLs of sexual minorities. Further studies are needed for evaluation of effectiveness and safety of those methods of psychological cares.

研究分野：臨床心理学

キーワード：LGBT

### 1. 研究開始当初の背景

性的マイノリティや LGBT である人々が置かれている社会的状況について、身体医学的ケア（ホルモン療法、手術など）や、法制的・企業内施策的な整備（性同一性障害者特例法や、同性カップルの従業員・顧客に対する制度など）が、十分とは言えないながら実施されつつある。一方、そのような人たちのためのメンタルヘルスや心理的ケアについては、方法が確立されていない。近年、その効果や安全性についてエビデンスが蓄積されつつある認知行動療法を、性的マイノリティのケアに接続し、あらたな手法を生み出すことができないかという視点を持った。

### 2. 研究の目的

異性愛が前提となっている社会において、同性愛・両性愛の人々がカミングアウトせずにつじつまを合わせながら生きる窮屈さ（石丸, 2008）と、性同一性障害やトランスジェンダーの人々が身体的性別や性役割に対して感じる苦痛（虎井, 1996）は非常に大きく、当事者たちの QOL やメンタルヘルスを低下させている。メンタルヘルスの領域では、性的マイノリティのテーマは十分検討されておらず、効果的な支援・ケア技法の確立が必要とされている。

性的マイノリティや LGBT である人々の心理社会的な苦痛・ストレスに対しては有効な支援が確立されておらず、認知行動療法的アプローチが有用と考えられる。本研究では、性的マイノリティに関する科学的な事実を押さえるとともに、そのストレス緩和と QOL・メンタルヘルス向上を目指す支援・ケア技法の開発・評価を目指す。

### 3. 研究の方法

性的マイノリティ当事者の抱えるストレスのうち、心理社会的・対人的な部分については、認知行動療法的アプローチの応用が可能であると考えられる。例えば、「自分は家族や他人から本当には受け容れられない」「このようなあり方で生まれてきてしまった自分は親不孝者だ」「いくら努力しても完全な女性にはなれない」「家族や子どもを持ってない自分は価値がない」など、非合理的で自分を責めるような信念・考えを持ってしまふことがある。認知行動療法を応用し、このような思考を修正することで、当事者の抑うつ気分や自尊感情が改善されることが予想される。

このように、性的マイノリティ当事者が持ちやすい非合理的信念や、家庭・学校・職場・友人関係・恋愛関係等の重要な対人関係の中で起きがちなストレス状況を抽出して整理し、これを修正することを目指す支援・ケア技法を開発する。支援・ケア技法を開発したら、当事者に試行し、抑うつ気分、不安、QOL、自尊感情などに改善が見られるかどうかを検討し、この技法の評価をおこなう。

### 4. 研究成果

性的マイノリティ当事者のためのメンタルケア技法の開発を主に行った。研究を進める中で、認知行動療法的アプローチの重要性について検討するとともに、性的マイノリティ当事者の中での多様性や近接グループとの関連を検討することとなった。性的マイノリティの QOL 向上を目的として、認知行動療法を中心とした多様なメンタルケア技法が開発できることはわかったが、その有効性や安全性の厳密な評価に関しては、今後の課題とした。

#### (1) 認知行動療法との関わり

近年、認知行動療法は精神疾患や精神症状に対してのみにとどまらず、より幅広い行動上の問題や QOL の向上のために使用される傾向にある。しかし、性的マイノリティや LGBT に対する適用は、国内ではほとんどなく、海外でも非常に少なかった。

本研究では、認知療法を性的マイノリティ特有の悩みに適用することを試みた。主に対象をゲイ男性、レズビアン、バイセクシュアルの男女、そしてトランスジェンダーや性同一性障害を持つ男女に大きく分類し、それぞれに見られる思考の誤り・自動思考を列挙し、実践に使いやすいように工夫した。研究代表者自身の臨床実践において試行している段階である。

認知療法については、ある程度実践の見通しがついたが、それ以外の認知行動療法、つまり行動療法的技法、第3世代認知行動療法的技法に関して、それから対象としての LGBT 以外の性的マイノリティに関しては今後の課題である。

#### (2) 子ども、家族

性的マイノリティのためのメンタルケア技法を考える上で、性的マイノリティの中の多様性を念頭に置く必要がある。年齢やライフステージの多様性を考えれば、子どもや家族生活のテーマが現れる。

2010 年より文部科学省が性同一性障害の児童生徒に関する対応の通知を複数回出しており、学校における性同一性障害かもしれない子どもへの対応は必要性を増している。本研究では、子どもの性同一性障害は、その後の性自認の流動性が高いことを踏まえ、性自認のはっきりした両極端群と、性自認を模索している中間群に分け、子ども本人の性自認形成を邪魔せずに見守る環境をつくるモデルを提唱した。

家族生活に関しては、単世代の LGBT 家族、親世代が LGBT である家族、子ども世代が LGBT である家族に分類し、それぞれの様態とありうる課題をまとめた。ワーク・ライフ・バランスの崩れや、性別役割分業、少子高齢化問題、人工妊娠中絶の多さなど、日本が抱える諸問題は、LGBT 家族の観点から見ると新たな

視点や解決が生まれる可能性を指摘した。

### (3)LGBTの周辺領域

LGBTの周辺領域に位置する人々や問題として、性機能不全や、パラフィリア障害がある。カップル間のセックスがうまくいかずセックスレスをもたらすような性機能不全に対する認知行動療法、そして性犯罪につながるようなパラフィリア障害に対する認知行動療法は、それぞれの領域である程度の発展を見ているが、日本における実践は少ない。

性機能不全については、認知再構成などの認知的アプローチと、段階的エクスポージャーなどの行動的アプローチを組み合わせる実践がなされている。パラフィリア障害に対しても、認知再構成などの認知的アプローチと、環境調整を主とした行動的アプローチが実践されている。このような近接領域から、性的マイノリティのメンタルケア技法に新たなアイデアを導入する視点が検討された。

#### <引用文献>

- 石丸径一郎 (2008). 同性愛者における他者からの拒絶と受容：ダイアリー法と質問紙によるマルチメソッド・アプローチ ミネルヴァ書房。  
虎井まさ衛 (1996). 女から男になったワタシ 青弓社。

### 5. 主な発表論文等

#### [雑誌論文](計 12 件)

- 石丸径一郎 (2017). LGBTと臨床心理学 臨床心理学, 17(4), 570-571. (査読なし)  
石丸径一郎 (2017). トランスジェンダーの性指向と性行動 ホルモンと臨床, 63(4), 15-20. (査読なし)  
石丸径一郎 (2017). LGBTと家族 児童心理, 1045号, 71-75. (査読なし)  
石丸径一郎 (2017). 子どものLGBTについての理解と関わり：第4回 大人ができること 児童心理, 1038号, 119-125. (査読なし)  
石丸径一郎 (2017). 子どものLGBTについての理解と関わり：第3回 子どもの同性愛・両性愛 児童心理 1037号, 119-125. (査読なし)  
石丸径一郎 (2017). 子どものLGBTについての理解と関わり：第2回 子どもの性同一性障害 児童心理 1035号, 117-123. (査読なし)  
石丸径一郎 (2017). 子どものLGBTについての理解と関わり：第1回 LGBTの基本 - 性同一性と性指向 児童心理, 1034号, 119-125. (査読なし)  
石丸径一郎 (2017). LGBTの心理 - 心理学から見た性のダイバーシティ 心と社会, 48(1), 84-89. (査読なし)  
石丸径一郎 (2016). 性別違和の精神科

臨床における心理職の役割 針間克己(編) LGBTと性別違和(こころの科学 189号) 日本評論社, 79-83. (査読なし)

石丸径一郎 (2016). LGBTと認知行動療法 精神科治療学, 31(8), 1009-1014. (査読なし)

石丸径一郎 (2016). マイノリティの性とカップル関係 家族心理学年報, 34, 62-70. (査読なし)

石丸径一郎・針間克己 (2015). F5: 性機能不全 精神科臨床評価マニュアル(2016年版)(臨床精神医学 増刊号), 44(S), 519-534. (査読なし)

#### [学会発表](計 3 件)

Ishimaru, K. (2016). Transsexual People in Japan and Suicidal Behavior. 31st International Congress of Psychology. Contributed Symposium CS26-16 "Minority stress, resilience, and health of sexual and gender minority people: An international perspective" Yokohama, Japan. 26 Jul. 2016. Symposiast.

Ohno, R. & Ishimaru, K. Sexual orientation identity development: implications for the psychological adjustment of gay and bisexual young males in Japan. 13th Asia-Oceania Federation of Sexology Conference. Concurrent Session 1.3 LGBTI. Brisbane, Australia October 23, 2014.

Shimizu, A. & Ishimaru, K. Gender Differences in Egalitarian Gender-Role Attitudes and in Gender role identity Crisis in University Students in Japan. 13th Asia-Oceania Federation of Sexology Conference. Poster Presentations Brisbane, Australia October 22-25, 2014.

#### [図書](計 3 件)

石丸径一郎 (2018). セックス・セラピストの条件/セックス・セラピストの倫理/認知行動療法とセックス・セラピー/パラフィリアを持つものへのセックス・セラピー 日本性科学会(編)セックス・セラピー入門 金原出版, 73-77, 77-81, 84-92, 345-354.

石丸径一郎・針間克己 (2017). IV 精神科診断に役立つ質問票, 症状評価尺度: 概要と利用法 5 性の障害 原田誠一(編)外来精神科診療シリーズ1 診断の技と工夫 中山書店, 282-286.

石丸径一郎 (2014). セクシュアル・マイノリティの自尊感情とメンタルヘ

ルスノ性同一性障害：心理職の果たす  
役割 針間克己・平田俊明(編) セク  
シュアル・マイノリティへの心理的支  
援：同性愛，性同一性障害を理解する  
岩崎学術出版社，50-59，221-228.

〔産業財産権〕

出願状況(計 0 件)

なし

取得状況(計 0 件)

なし

〔その他〕

ホームページ等

なし

## 6. 研究組織

(1)研究代表者

石丸径一郎 (ISHIMARU, Keiichiro)

お茶の水女子大学基幹研究院・准教授

研究者番号：30435721

(2)研究分担者

なし

(3)連携研究者

なし

(4)研究協力者

なし