

「こことレ」活用の成果

■ 集団での活用可能性を示す研究成果

「こことレ」を集団で利用した研究が職域や学校で行われて、その効果を裏づける所見が報告されるようになってきています。

集団研修の基本的な内容は以下の【参考資料】で紹介しましたが、その概略は、1～2時間の集団研修のなかでストレスおよび認知行動療法についての講義と認知再構成法の実践的研修を行い、その後スマートフォンやPCで「こことレ」を利用した自己学習を1ヶ月間行ったものです。さらに、「こことレ」で毎週配信されているメルマガに、保健スタッフや教員が独自のメッセージやコメントを書き込んで自己学習を促しました。これは、職域でも学校でも、社員や教員、生徒、そして保健スタッフの距離を近づけ、その後の相談を促す効果が期待できます。

【職域】

Mori M, Kimura R, Sasaki N, et al. : A Web-Based Training Program Using Cognitive Behavioral Therapy to Alleviate Psychological Distress Among Employees : Randomized Controlled Pilot Trial. *Journal of Medical Internet Research Protocols* 3 (4), e70, 2014

企業Aの職場の全社員168名を無作為に2群に分けた究的介入です。

介入群には150分の集団研修を行い、その後1ヶ月間「こことレ」を用いた自己学習を行います。評価は、K6と呼ばれる抑うつ不安を評価する自己記入式質問紙を用いて行われました。

その結果、介入した集団全体におけるK6得点は、研修終了直後および6ヶ月後とも有意な変化は認められませんでした。しかし、介入前にK6の評点が5点以上の、軽度の抑うつ不安が認められた群を抜きだして検討したところ、研修終了直後と6ヶ月後ともに有意な改善が認められました。

さらに研修終了6ヶ月後には、集団研修を受けただけで「こことレ」による自己学習を行っていなかった群では抑うつ不安尺度の評点がもとに戻っていましたが、「こことレ」による自己学習を行った群では改善が持続していました。

この結果から、単発の研修だけでなく「こことレ」を使った自己学習を併用することによって、効果の持続が期待できることがわかります。

Kimura R, Mori M, Tajima M, et al. : Effect of a brief training program based on cognitive behavioral therapy in improving work performance: A randomized controlled trial.. *Journal of Occupational Health* 57(2), 169-178, 2015

企業Bの職場の全社員213名を無作為に2群に分け、介入群に対して150分の研修を行

いました。介入群では、84名が120分の集団研修に参加し、そのうち79名が「こことレ」による自己学習を行っています。

ITT分析を行った結果、仕事のパフォーマンスに関する自己評価が介入群で有意に増加しました (1.47 vs. 0.69, 平均値差 0.78 [95% 信頼区間 {CI}, 0.05 to 1.51], Cohen's d = 0.31)。このほか、認知の柔軟性が増す可能性も示唆されました。この研究で特徴的なのは、抑うつ不安尺度のK6が4点以下の抑うつ不安を体験していない人たちに対して行った介入でこうした効果が認められた点で、一般企業に働くいわゆる健常者でもこうした研修が役に立つことがわかりました。

【学校】

Sekizaki R, Nemoto T, Tsujino N, et al.: School mental healthcare services using internet-based cognitive behaviour therapy for young male athletes in Japan. *Early Interv Psychiatry*. 2017 doi : 10.1111/eip.12454. [Epub ahead of print]

桐生第一高校のスポーツ進学クラスに所属する高校生 80 人を対象に、180 分の集団研修「こことレ」を使った自己学習を行ってもらいました。

その結果、介入群は対照群に対して、K6 で評価した抑うつ不安の程度が有意に改善していました。

研究に参加した高校生はジュニアアスリート（野球、サッカー、バスケットボール、ラグビー、柔道、陸上）で、こうした高校生に対する心理的支援が重要であることから実施され、その効果が裏づけられました。

これは、一般の思春期の若者に対しても「こことレ」を活用して心理的支援を行う教育の可能性を示唆する結果で、現在、認知行動療法教育研究会などが小学校高学年から大学まで類似の支援が行われるようになってきています。

Oishi S, Takizawa T, Kamata N, et.al.: Web-Based Training Program Using Cognitive Behavioral Therapy to Enhance Cognitive Flexibility and Alleviate Psychological Distress Among Schoolteachers: Pilot Randomized Controlled Trial. *JMIR Res Protoc*. 2018 Jan 26;7(1): e32

公立小学校の教員240名を無作為に介入群と対照群の2群に分け、介入群に対しては120分の集団研修を行い、その後3ヶ月間、「こことレ」による自己学習を課しました。

ITT分析を行った結果、介入群は対照群に比して、思考の柔軟性と心理的苦悩の改善が有意に改善していることが明らかになりました。

この研究は、多忙な教員のストレスに対しても「こことレ」を利用した研修が役に立つことが示されました。

■個人治療面接での活用可能性を示す研究成果

Nakao S., Nakagawa A., Oguchi Y., et al.: Web-based Cognitive Behavioral Therapy Blended with Face-to-Face Sessions for Major Depression : A Randomized Clinical Trial. *Journal of Medical Internet Research* 20(9): e10743, 2018

「こことレ」と対面式認知行動療法を組み合わせたハイブリッド認知行動療法（Blend CBT）と呼ばれるインターネット支援型認知行動療法の有効性をランダム化比較試験で検証した研究です。

研究に参加していただいたのは、抗うつ薬を6週間以上服用しても中等度のうつ病が改善しない20-65歳の通院患者さん40名です。そのうち半分の方には薬物治療に加えて3ヶ月間、週1回45分のハイブリッド認知行動療法を、もう半分の方には薬物治療を受けながら3ヶ月間の待機期間を経た後、認知行動療法を受けていただき、治療直後、3ヶ月後に、ハミルトンうつ病評価尺度（HAMD-17）によるうつ病重症度を評価しました。

その結果、ハイブリッド認知行動療法を受けた40名の方全員が3ヶ月間のプログラムを完遂しました。また、ハイブリッド認知行動療法を受けたグループでほぼ無症状になった人の割合は、プログラム終了直後（研究開始3ヶ月後）に40%で、CBT終了3ヶ月後には65%にまで上昇しました。

一方、待機に割り付けられたグループにおいてほぼ無症状になった人の割合は、研究開始3ヶ月後で5%で、ハイブリッド認知行動療法が明らかに効果的であることがわかりました。

また、ハイブリッド認知行動療法に参加した人たちは一人も脱落することなく治療を完結し、重篤な有害事象も発生しなかったことも特筆に値すると考えられます。

個人面談では、現在、保健・医療スタッフが説明した後、スキル練習部分は相談者が一人で「こことレ」を使って問題に取り組むアプローチの研究も始まっています。個人面談の進め方を順にガイドするコーナーが会員専用マイページに用意されていますので、専門家の方はご利用ください。

【参考資料】

『簡易型認知行動療法実践マニュアル』（ストレスマネジメントネットワーク）より引用

第3部 集団指導に活用する

第1章メンタルヘルス指導に活用する

本章では、職場における「こころのスキルアップ研修」の進め方の例を挙げてみましょう。説明の具体的な内容については、パワーポイント資料と解説を参考にしてください。パワーポイント資料はネットからダウンロードできますし、ネット上で音声の解説を聞くこともできます。具体的な進め方については、中高生向けの授業案が載っている『こころのスキルアップ教育の理論と実践』（大野・中野監修、大修館書店）を参考にさせていただいても良いでしょう。この本には、中高生向けの授業ではありませんが、実際の講習風景がDVDに納められています。

実施者：産業保健スタッフ

一人でも可能ですが、他の保健スタッフや事情のわかっている社員にグループワークのファシリテーターとして参加してもらおうと研修がより活性化します。

参加者：一般社員

高ストレス者だけに声をかけることもできますが、それだと参加することに抵抗感を持つ社員が多い可能性があるため、職場全員に参加してもらうようにすると良いでしょう。

参加人数：30～40名くらいだと実施しやすいでしょう。

グループディスカッションは、4～5名の小グループに分けて行います。

事前課題：

とくに事前課題を出す必要はありませんが、認知行動療法の簡単な解説資料（『こころのスキルアップ・トレーニングー認知療法・認知行動療法で元気を取り戻す』）や解説動画を見てきてもらっても良いでしょう。解説動画（アニメーション）はウェブサイト「こころのスキルアップトレーニング【こことレ】」から視聴できますし、DVD（有料）でも入手可能です。有料で企業等のイントラネットにアップすることも可能です。

実施時間：90～120分（業務への影響を最小限に抑えるように配慮します）

付録の「こころのスキルアップ・トレーニング」のパワーポイントから必要なものを選んで解説しながら、グループワークで体験学習ができるように行います。

■時間配分と説明のポイント（時間は参考値です）

1) ストレスについて説明します（5分）

最初に、ストレスについて簡単に説明します。その場合、ストレスに、心身に好ましくない反応を引き起こす良くないストレス（ディストレス）と、集中力やパフォーマンスを上げる良いストレス（ユーストレス）について説明するとわかりやすいでしょう。

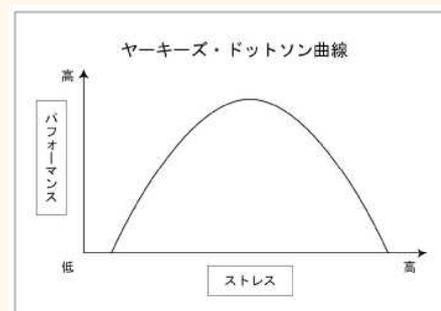
① ディストレス：ストレスがたまるところの元気がなくなって、辛い気持ちを感じるようになってきます。自律神経やホルモンのバランスが乱れ、免疫の働きが落ちてくるなど、肉体的にも元気がなくなってきます。こうした反応はこころや体に問題が起きているということを知らせるアラーム（警報器）です。ですから、こうしたアラームに気づいたときには、立ち止まって何が問題かを考える必要があると説明し、その手段として認知行動療法が役立つことを伝えます。

② ユーストレス：私たちは、まったく何のストレスも感じない状況ではパフォーマンスが上がらず、ほどほどに緊張しているときに集中力やパフォーマンスが高まることを説明します。このとき、『マンガでわかりやすいストレス・マネジメント』（きずな出版）でも取り上げた“ヤーキーズ・ドットソン曲線”と呼ばれる放物線状のグラフを紹介しながら説明するとわかりやすいでしょう。

このグラフは、心理学者のロバート・ヤーキーズとJ・D・ドットソンが実証した“ヤーキーズ・ドットソンの法則”と呼ばれる、学習やパフォーマンスに関する法則を図示したものです。もともとの実験はネズミを使って行われたもので、黒と白の目印を区別するのに失敗したときに流れる電気ショックの強さによって正答率が変化し、適度な強さのときに最も正答率が高くなることが示されました。

これは人間にもあてはめることができ、ストレスが適度にある時にパフォーマンスは最も高くなり、ストレスが低すぎたり高すぎたりするとパフォーマンスが低下すると考えられます。これが“ヤーキーズ・ドットソンの法則”です。

ほどほどのストレスがどの程度なのかは、個人差があります。また、課題の難易度によってもその程度は変わってきます。課題がやさしいときには強い刺激で覚醒状態が高い状態で臨む方が良く、課題が難しいときには刺激や覚醒状態が低いリラックスした状態で臨む方がパフォーマンスを発揮しやすいとされています。



（『マンガでわかりやすいストレス・マネジメント』きずな出版刊）

2) 認知行動療法について説明します (10分)

- a. 認知というのはこころの情報処理過程で、私たちの気持ち(感情)や行動は認知の影響を受けます。
- b. マイナス思考や問題行動は自分を守るために必要ですが、そのためにかえって自分を苦しめる可能性があります。
- c. そうしたときに、もう一度現実に目を向けて何が起きているかを冷静に振り返り、具体的な問題に前向きに取り組めるこころの状態を作り出すようにします。
- d. 認知再構成法(コラム法)、行動活性化、問題解決技法について簡潔に解説します。
- e. こうしたストレス対処法を身につけることで、メンタルヘルス不調を防げるだけでなく、パフォーマンスを上げることができます。

(補)ここでは、気持ちが揺れるような出来事を体験しているときには、自分を守るために良くない面に目を向けがちだということを例を挙げて紹介するとわかりやすいでしょう。

私は、アーロン・ベックが認知行動療法の考え方を提唱して20年以上認められなかったときに起きたことを紹介することがよくあります。あるとき、ベックは本を出版して認知行動療法の考え方を広めようと考えて、有名な出版社に原稿を持ち込みました。翌日、編集者から電話が入ったのですが、それは断りの内容でした。「面白い内容だったので一晩で原稿を読んだが、考え方に目を向けるという簡単な方法で気持ちが軽くなるとは考えられないので出版することはできない」と言われたといいます。

ベックは、断られたという事実を目を向けて落ち込みましたが、「面白い内容だったので一晩で原稿を読んだ」という事実をまったく見落としていました。

“認知の偏り”というと現実を歪めて受け取っていると考えられることがありますが、じつは湖のように現実に起きていることの一部だけに目を向けていることを意味します。このときに“断られた”という問題はあるのですから、それにはきちんと目を向けて対応する必要があります。

なお、このときの原稿はその後、『認知療法：精神療法の新しい発展』（岩崎学術出版社）として出版され、世界中の多くの専門家に読まれることになりました。そして、認知行動療法の効果が実証され、世界的に活用されることになったことから、アーロン・ベックは米国ノーベル賞と呼ばれるラスカー賞（臨床部門）を受賞し、ノーベル賞の候補にもなりました。

ここでは、各施設や地域でよく見られる問題を取り上げても良いでしょう。

3) 7コラムを使った前向きな考え方について説明します (10分)

- a. 書き出すことで、自分の考えや行動を客観的に見ることができるようになることを伝えます。
- b. 「状況・感情・思考」を書き込むことで「考えていることが必ずしも現実と同じではない」ことを伝えます。
- c. 「根拠・反証」を書き込むことで、現実に行き起きていることを客観的に振り返るようにします。ここでは、良いか悪いかと言った抽象的な内容を話し合うのではなく、現実に行き起きたか、良いことも良くないこともすべて書き出すように勧めます。
- d. 現実を冷静に振り返ることで、問題点だけでなく自分の力や長所も認識し、次につながる工夫ができる考え方ができるようになるように導きます。適応的な思考というのは、問題がないと楽観的に考えるのではなく、問題は問題として認識した上で上手に自分の力を使いながら問題に対処する工夫ができるようになる考えのことだということを伝えるようにします。

(補)ここでは、①ホットな思考と呼ばれる動揺した気持ちに最も影響している考えに目を向けることと、②現実に行き向けて情報(根拠と反証)を集めること、そして③次につながる考えを案出すること、の3つのポイントを説明するようにしましょう。

4) 典型例を使って7コラムへの記入練習を行います(25分)

- a. 「出来事・感情・体調・考え」を記入した典型例を提示して、最初の3コラムを記入してもらいます。
- b. 小グループに分かれて、想定できる「根拠」と「反証」を考え、それを根拠に考え方を整理して次につながる工夫を案出するように伝えます。

5) 個人の体験を使って7コラムへの記入練習を行います(30分)

- a. 参加者が自分の困った状況を想定して7コラムを書き出してもらいます。
- b. 深刻な課題を書くとかえって落ち込むことがあるので、あまり深刻でない課題にするように勧めてください。うまく問題解決できた成功場面を書き込むように勧めると書き込みやすくなる可能性があります。
- c. 10分を使って集団で振り返りを行います。

6) 認知行動療法活用サイト「こころのスキルアップ研修」の紹介とQ&A(10分)

【研修後の自己学習】

研修後の自己学習のツールとして認知行動療法活用サイト「こころのスキルアップトレーニング【こことレ】」を活用することもできます。それには、参加者がサイトを利用できるような仕組みを導入することに加えて、【こことレ】で毎週末配信されているメルマガに保健スタッフがメッセージを追記して配信し、社員のこころの健康への関心を高めるなどの工夫が考えられます。