

厚生労働科学研究費補助金（こころの健康科学研究事業）
総合研究報告書

軽症うつ病に対する認知行動療法プログラムの開発

分担研究者：大野裕

独立行政法人国立精神・神経医療研究センター認知行動療法センター

研究趣旨：本研究の目的は、被災地での重症候性の抑うつ症状に対する支援者向けマニュアルやプロトコル作り、地域支援者への教育を行うことで、その普及を図ることである。本年度は、宮城県女川町において市民向け講座や支援者育成などの認知行動療法教育プログラムを実施し、他機関と協働しながら、災害後の簡易型認知行動療法教育プログラムを他地域においても展開し、「被災地における支援者育成プログラム（コミュニケーション編）」を作成した。

次年度は、被災地支援活動に簡易型認知行動療法教育プログラムを導入したいと検討している新たな地域において、地域の実情に応じたプログラム展開ができるように支援し、3年間の取り組みを総括する予定である。

研究協力者

田島美幸 独立行政法人国立精神・神経医療研究センター認知行動療法センター
松本和紀 東北大学医学系研究科 予防精神医学寄附講座

上田一気 東北大学医学系研究科 精神神経学分野

田中康子 ふくしま心のケアセンター
渡邊正道 ふくしま心のケアセンター
佐藤由理 女川町保健センター健康福祉課健康対策係

A．研究目的

本研究の目的は、被災地での重症候性の抑うつ症状に対する支援者向けマニュアルや教材等を作成し、地域支援者への教育を

行うことでその普及を図ることである。本年度は、宮城県女川町での活動を継続するとともに、これまでの経験を踏まえて、「被災地における支援者育成プログラム（コミュニケーション編）」を作成することにした。

B．研究方法

【宮城県女川町での簡易型認知行動療法～傾聴ボランティアの養成研修～】

われわれは、平成23年7月より宮城県女川町にて、地域保健を基盤にしたこころのケア体制の整備や、その活動を支える医療保健福祉関連の支援者に対する認知行動療法研修の提供や傾聴ボランティアの育成にあたってきた。平成24年度は、女川町保健センター健康福祉課の担当保健師等との検討を重ね、より充実した研修プログラムを

作成することにした。

【その他の被災地域に対応する簡易型認知行動療法プログラムの作成】

C. 研究結果

1) 地域支援者育成のための研修会

これまで、女川町では「聴き上手ボランティア」研修を実施してきたが、平成25年度は「遊びりセッションリーダー」「認知症サポーター」など、他のボランティア養成研修で扱う内容を包括的に学べる「健康づくりリーダー育成研修」を全9回で行った。

健康づくりリーダー育成研修

- ・日時 10:00 - 12:00
- ・場所 浦宿2区集会所
- ・研修プログラム

6/12	正しいラジオ体操 健康づくりに関する講演
7/24	遊びりリーダー研修(講義) ダンベル体操・ロコモ体操
8/26	遊びりリーダー研修(レクリエーション) 口腔歯科保健研修
9/27	*聴き上手研修
10/23	*聴き上手研修 ノルディックウォーキング
11/20	*聴き上手研修 食に関する研修
12/18	認知症サポーター研修
1/24	ふまねっとリーダー研修 食に関する研修

2/19	まとめ 健康づくりに関する講演
------	--------------------

研修内容に応じて、専門家が研修を担当したが、全9回のうち、9月27日、10月23日、11月20日に関しては、聴き上手ボランティア研修として、大野裕、田島美幸が講師として講義および演習を行った。なお、各回の参加者は9月27日が12名、10月23日が10名、11月20日が11名であった。

2) 町民向けの講演会

平成25年度は、女川町民を対象とした認知行動療法の基礎を学ぶことを目的とした講演会「老若男女女川町民のための「こころのエクササイズ」」を実施した。

老若男女女川町民のためのこころのエクササイズ

日時	平成25年7月17日 13:30-15:30 18:30-20:00
場所	女川町地域福祉センター
講話担当	大野裕
講話内容	認知行動療法の概要を踏まえたこころの健康講座
協力	聴き上手ボランティア

講演会の実施にあたっては、町報で研修会の周知を行うとともに、認知行動療法について解説した小冊子「こころのスキルアップトレーニング～認知療法・認知行動療法のスキルを学ぶ～」をチラシと共に全戸配付して、講演会の内容に関心を持ってもらうように工夫した。また、午後の部と夜

の部を開催し、さまざまな年齢層の方に受講していただけるように配慮した。午後の部の参加者は39名、夜の部の参加者は29名であった。

3) 傾聴ボランティア等による活動の展開

平成23年度から実施した「聴き上手ボランティア研修」の修了生たちが中心となって、仮設住宅内の集会所などで「お茶っこ飲み会」を行った。

同活動は複数回実施したが、分担研究者等が同席したのは下記の4日程であった。

日時	平成25年7月17日 10:00 - 11:30
場所	石巻バイパス西 集会所
内容	お茶っこ飲み会
講話担当	大野裕
講話内容	自分の気持ちを理解するには ～しなやかな考えを身につけよう～
対象者	石巻バイパス仮設住宅の町民 (11名)
協力	聴き上手ボランティア

日時	平成25年9月27日 14:00 - 15:00
場所	野球場仮設集会所
内容	お茶っこ飲み会
講話担当	大野裕
講話内容	こころのケア講演会
対象者	野球場仮設住宅の町民
協力	聴き上手ボランティア

日時	平成25年11月20日 13:00 - 15:00
場所	仙台市泉区役所
内容	みなし仮設入居者等サロン 「ア・ラ・ドーム」仙台会場
講話担当	大野裕
講話内容	健康講話
対象者	仙台市みなし仮設入居者、その他(21名)
協力	聴き上手ボランティア

日時	平成26年2月12日 10:00-11:30 14:30-15:30
場所	出島仮設住宅談話室 寺間番屋
内容	お茶っこ飲み会
講話担当	大野裕、田島美幸
講話内容	自分の気持ちを理解するには ～こころも身体も健康に！島で暮らすためには
対象者	出島在住者(出島10名、 寺間11名)
協力	聴き上手ボランティア

「お茶っこ飲み会」は、女川町内の仮設住宅集会所で実施した他、出島の島民を対象に実施したり、仙台市に移住しているみなし仮設入居者等を対象にも実施した。

こころの健康に関する講話の他、傾聴ボランティアが中心となって、うつ病の啓発紙芝居『海猫太郎』を女川方言で作成して披露したり、ハーモニカに合わせて歌を歌ったり、大漁旗で服を作り踊りを披露した

り、手作りのお菓子を食べて談笑し合うなど、楽しいひとときを過ごす場を提供した。

【東北大学・みやぎ心のケアセンターとの協働】

東北大学の上田一気先生、松本和紀先生らが中心となって、宮城県内の被災地住民を対象に、「こころのエクササイズ研修」が実施され、当分担研究者も共催として協力した。昨年度は、分担研究者が国立精神・神経医療研究センター認知行動療法センターで実施している同研修を見学してもらった後、宮城県岩沼市の保健師等の支援者を対象に同研修を試行したが、本年度は岩沼市（平成25年6月～）、仙台市（平成25年10月～）、太白区（平成26年2月～）の市民を対象に研修を行った。

本研修は一次予防の観点から認知行動療法の基本的な考えやスキルを伝え、日常生活の中でのストレスケアについて学んでいただくことを目的とした研修であり、1回90分×6回で構成された。

参加者は、岩沼市民を対象とした研修では、第1回目が9人、第2回目が11名、第3回目が9名、第4回目が12名、第5回目が11名、第6回目が12名であり、計64名の参加があった。また、仙台市民を対象とした研修では、第1回目が18名、第2回目が19名、第3回目が14名、第4回目が15名、第5回目が15名、第6回目が11名であり、計92名の参加があった。

【ふくしま心のケアセンターとの協働】

ふくしま心のケアセンター（加須駐在）

では、加須市内に避難中の福島県民、および、加須市内を除く埼玉県内に避難中の福島県双葉町民を対象として、認知行動療法を用いたうつ病予防のプログラムと茶話会形式のサロン活動の展開を予定していた。そこで、ふくしま心のケアセンターの田中康子先生、渡邊正道先生に、平成27年7月17日に女川町で実施した市民講座に参加してもらい、現地での講座の運営方法を見学していただいた。

また、加須市においては、平成25年6月5日に社会福祉協議会の職員らを対象に、市民受け研修のデモンストレーションを実施し、職員らの反応を踏まえてプログラム改訂を行った。さらに、平成25年9月17日には、加須市内の借り上げ住宅に併設している集会所で研修を行った。この研修では、気分・考え・行動の関連を説明した後、認知再構成法について簡単に解説を行うなどの認知的アプローチを行った。10月29日には、同会場にてOTボランティアの協力を得ながら、双葉町町民を対象に体操教室を実施し、身体を動かすことで気分が変わることを体験してもらう行動的アプローチを行った。

【被災地における支援者育成プログラム～コミュニケーションスキル編～の作成】

平成23年度より女川町で行ってきた聴き上手ボランティア育成のコンテンツをまとめ、他地域においても被災地における支援者育成プログラムが展開できるように教育資料を作成した。

本冊子では、被災地域で支援を行う際に、相手と良好な関係を築き、話をきちんと聞く（傾聴）ための研修方法を示した。研修

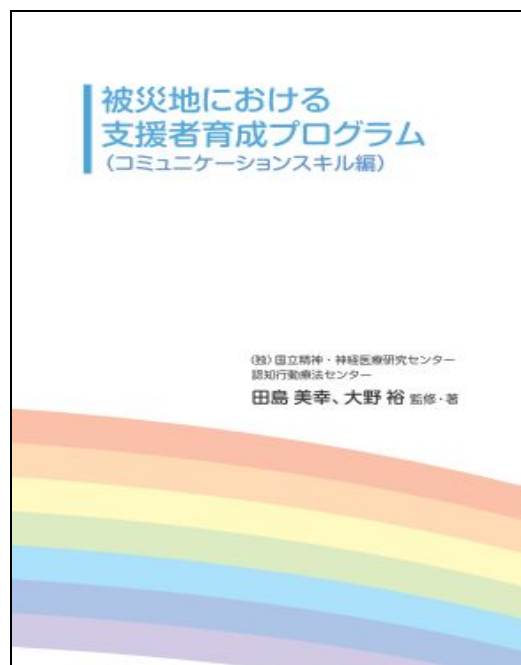
のねらい、研修時間の目安、必要な備品・教材、研修の流れや内容を説明し、具体的な研修の進め方を解説し、演習を行う際のパワーポイント（映写用・配付用）、ワークシート等も付属の CD-ROM に収めて、広く活用してもらえるように努めた。

本書は以下の7つのセクションで構成した。

セクション1【講義】	
内容	研修趣旨の説明・自己紹介
ねらい	研修の趣旨を理解し、参加者の研修に対するモチベーションを高める
セクション2【演習】	
内容	流れ星エクササイズ
ねらい	相手の話をきちんと聴く難しさを体験してもらい、確認しながら話を聴いたり、相手に伝わるように話すことの大切さを知ってもらう
セクション3【演習】	
内容	当てっこクイズ
ねらい	非言語的な要素が相手にどのような印象を与えるのかを体験してもらう
セクション4【演習】	
内容	印象チェック
ねらい	自分が相手にどのような印象を与えているかチェックする
セクション5【演習】	
内容	ON/OFF 実験
ねらい	相手との関係（ラポール）を構築する練習を行う
セクション6【演習】	
内容	感情キャッチ

ねらい	相手の感情をキャッチし、言葉にして伝える共感の練習を行う
セクション7【演習】	
内容	良い聴き方・悪い聴き方
ねらい	ロールプレイングを通して、傾聴のトレーニングを行う

連続して1つの研修になるような流れで研修を構成したが、各セクションを1日の研修でまとめて行っても良く、また、数回の研修に分けて実施しても良いことにした。また、いくつかのセクションを抜き出して実施してもよいことにするなど、各地域が企画する研修の趣旨に合わせて活用してもらえるように工夫した。



D. 考察

本年度は、宮城県女川町民に、こころの健康について考えてもらう機会を提供するために、認知行動療法の基礎を学ぶことを

目的とした講演会 老若男女女川町民のための「こころのエクササイズ」を企画・実施した。全町民に対して、認知行動療法の内容を踏まえた講演会を行うのは初めての試みであったため、さまざまな年齢層の方に参加してもらえるように、日中と夜間とに時間帯を分けて研修を実施したところ、夜間の講演会には勤労者や比較的若い年齢層の方の受講が多く見られた。このことから、ターゲットを考慮した開催時間帯を考慮することが必要であると思われた。

また、女川町の地域支援者（ボランティア）研修は3年目を迎えたが、町民の大半が被災を経験しており複数の問題を抱えた方が多くいる点を考慮すると、地域でボランティアが活動を展開するにあたっては、ボランティアが幅広い知識を持ち、必要に応じて専門家や専門支援機関に繋げる視点を持つことも必要だと思われた。そのため、今年度は「健康づくりリーダー研修」として、傾聴のスキルだけでなく、認知症や食・運動に関する知識などについても学習できるように包括的な長期の研修プログラムを準備し実施した。また、初年度に研修に参加した修了生たちが団結し、地域で傾聴ボランティア活動を精力的に展開しており、地域に根付いた活動として定着してきている様子が伺えた。

また、宮城、福島両県と協力して、各被災地域の実情に合った市民向けの研修が行えるように協働した。東北大学では、行動活性化、認知再構成法、問題解決技法などの認知行動療法の各スキルを分かりやすく解説し、演習するスタイルの研修を行い、ふくしま心のケアセンター（加須駐在）では、対象年齢層等を考慮して、女川町で行

う「お茶っこ飲み会」に近い茶話会形式の研修を行うなどの工夫をして、展開する地域にあわせてプログラム構成を工夫した。

教育資料については、これまでに「支援者育成のための認知行動療法研修教材」「住民向けの普及啓発小冊子」を作成してきたが、今年度は「被災地における支援者育成プログラム（コミュニケーション編）」を冊子にまとめ、他の被災地域でも活用してもらえるようなコンテンツを作成した。本書には CD-ROM を付属してパワーポイント教材や PDF 教材を収めたことにより、他地域でも本教育資料を用いて同様の研修が行えるようにした。これによって、他地域の実務者がボランティア育成などの研修を企画運営する際には、資料作成の手間を省くことができ、また、本教育資料は改訂して利用できるようにしたことで、研修対象や内容等に合わせて、研修を展開できるように工夫した。

E. 結論

本年度は、宮城県女川町で被災地住民を対象に認知行動療法の基礎を学ぶことを目的とした講演会を企画・実施するとともに、昨年に引き続き、地域支援者の育成研修を行った。

また、「被災地における支援者育成プログラム（コミュニケーション編）」を作り、他の被災地域でも活用してもらえるようなコンテンツを作成した。

次年度は、被災地支援活動に簡易型認知行動療法教育プログラムを導入したいと検討している新たな地域において、地域の実情に応じたプログラム展開ができるように支援し、3年間の取り組みを総括する予定である。

F . 研究発表

1. 論文発表

大野裕・田島美幸 地域社会がストレス科学に求めるもの～認知療法・認知行動療法の立場から～、ストレス科学、Vol.28 No.2、P.1-10、2013.8

大野裕：地域の絆と心理臨床家、帝京平成大学大学院臨床心理センター紀要、第2巻、5-7 2013.3.15

大野裕・金吉晴・大塚耕太郎・松本和紀・田島美幸、災害支援、認知療法研究、Vol.6(2) 2013.9

2. 学会発表

G . 知的所有権の取得状況

1. 特許取得

なし

2. 実用新案登録

なし

3.その他

なし