

厚生労働科学研究費補助金（こころの健康科学研究事業）
分担研究報告書

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、作成した災害後のうつ病予防のための簡易型認知行動療法を開発して被災地に適応することである。本研究班では、これまでに宮城県女川町での実践をもとに、被災地での亜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育資材を作成した。最終年度では、この簡易型認知行動療法教育プログラムの導入を希望する地域を募り、福島県楢葉町の協力を得てプログラムを展開した。

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

佐藤由理 女川町保健センター健康福祉課健康対策係

玉根幸恵 福島県楢葉町住民福祉課

多田芳江 公益社団法人福島県看護協会

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

A．研究目的

本研究の目的は、被災地での亜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育資材等を作成し、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、宮城県女川町での傾聴ボランティア育成を継続するとともに、簡易型認知行動療法教育プログラムの導入を検討する地域を募り、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を行った。

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で、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。今年度は、平成24年春に新設された災害復興公営住宅「女川町運動公園住宅」で聴き上手ボランティアを育成すべく、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て研修プログラムを作成した。

また、これまでは外部者(分担研究者ら)が研修講師を担当していたが、女川町の保健スタッフ自身が同プログラムを地域で展開できるようになることを目指して、スタッフ向けの認知行動療法勉強会を企画した。

**【福島県楡葉町での簡易型認知行動療法プログラムの展開
～支援員の育成研修～】**

福島県楡葉町は、東日本大震災直後から東京電力福島第一原発事故の影響で全町避難を実施しており、長引く被災生活や生活環境の変化等の影響で、ストレスや不安を感じながら生活する町民が増えている。また、楡葉町では2015年4月以降の帰町を目指して、現在、準備を進めている。このような実情を踏まえて、福島県楡葉町住民福祉課の保健師等から、帰町後の町民のこころの健康をサポートする支援員の育成に簡易版認知行動療法プログラムを導入したいという依頼を受けた。そこで、心身の健康を維持しながら町民が生活できること、また、町民の誰もが心と体の健康づくりを支援する担い手になることを目的に、「支援者のための心の健康サポート研修会」を企画することにした。

【東北大学・みやぎ心のケアセンターとの協働】

昨年度に引き続き、東北大学、みやぎ心のケアセンターと共催し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」を共催した。

C. 研究結果

宮城県女川町では、聴き上手研修会を計5回（うち2回は今後実施予定）、保健スタッフ向けの認知行動療法研修会を計4回（うち2回は今後実施予定）行った。また、福島県楡葉町では、支援者のための心の健康サポート研修会を計4回（うち1回は今後実施予定）実施した。その他、東北大学、

みやぎ心のケアセンターと共催して、宮城県在住の被災地住民を対象に、こころのエクササイズ研修会を行った。各研修の実施内容は下記のとおりである。

【宮城県女川町聴き上手研修会】

回数；計5回

対象；女川町運動公園住宅在住の町民、その他地区に在住する町民

各回の内容；

【第1回】

研修名；女川町こころのケア「第1回聴き上手研修会」

日時；2014年7月2日 10:00-12:00

場所；運動公園住宅

講師；大野裕、田島美幸（国立精神・神経医療研究センター認知行動療法センター）

参加者；36名（20代1人、30代1人、40代2人、50代0人、60代8人、70代以上24人）、男8人、女28人

実施内容；聴き上手研修会の目的等の説明、講話「悩みを理解する」、演習；流れ星エクササイズ、傾聴



【第2回】

研修名；女川町こころのケア「第2回聴き上手研修会」

日時；2014年9月10日 10:00-12:00

場所；運動公園住宅

講師；大野裕、田島美幸（国立精神・神経医療研究センター認知行動療法センター）

参加者：21名（20代1人、30代1人、40代1人、50代1人、60代5人70代以上12人）男11人、女10人、

内容：聴き上手研修会の目的等の説明、
講話「地域のきずなとこころの健康」、
演習；第一印象チェック、傾聴



【第3回】

研修名；女川町こころのケア「第3回聴き上手研修会」

日時；2014年11月5日10:00-12:00

場所；運動公園住宅

講師；大野裕、田島美幸（国立精神・神経医療研究センター認知行動療法センター）

参加者；21名（20代1人、30代1人、40代3人、50代1人、60代3人、70代以上12人）、男6人、女15人

内容：講話「うつって何？聴き上手って何？」、演習「相手の悩みを上手に聴くために」

また、今後以下に以下の2つの研修を予定している。

【第4回】2015年1月14日

【第5回】2015年3月4日

【宮城県女川町 保健スタッフ向け認知行動療法勉強会】

日時；2014年9月10日、11月5日（2015年1月14日、3月4日は予定）13:30 - 15:00

場所；女川町保健センター

講師；大野裕（国立精神・神経医療研究センター認知行動療法センター）

参加者；女川町保健センターの保健師、精神保健福祉士、栄養士等

内容；町民に対して保健スタッフが簡易型認知行動療法教育プログラムを行えるようになることを目的に、認知行動療法に関する勉強の場を提供した。まずは、スタッフの認知行動療法に対する理解を深めるために、勉強会を開催した。講義だけでなく演習を交えるように工夫し、各自が抱える日頃の悩みやストレスを感じた状況を取り上げて、その問題や悩みに対して認知行動療法の技法をどのように活用することができるかについて学び合った。

【福島県楢葉町での簡易型認知行動療法プログラムの展開】

回数；計4回

対象；

身近な人を支えたいと思う方、民政児童委員、食生活改善委員、生き生き健康大学修了者、各種サークルリーダー、健康づくり事業修了者、社会福祉協議会職員、町村保健師、看護師、こころのケアセンター職員等

各回の内容；

【第1回】

研修名；「いつの間にか相手を元気にする聴き方～心の健康サポート研修会」

日時；2014年6月4日13:30-16:00

場所；楢葉町サポートセンター「空の家」

講師；大野裕（国立精神・神経医療研究センター認知行動療法センター）

内容；宮城県女川町での被災地支援の紹介、うつ病に関する心理教育（症状や身近な人

の接し方等) 認知行動療法の概要など
参加者数 ; 77 名

【第 2 回】

研修名 ; 「いつの間にか相手を元気にする聴き方～心の健康サポート研修会」

日時 ; 2014 年 8 月 6 日 13:30-16:00

場所 ; みんぷく研修室

講師 ; 田島美幸 (国立精神・神経医療研究センター認知行動療法センター)

内容 ; 支援を行う上でのコミュニケーションスキルトレーニング (講義・演習)

参加者数 ; 45 名

【第 3 回】

研修名 ; 「いつの間にか相手を元気にする聴き方～心の健康サポート研修会」

日時 ; 2014 年 10 月 22 日 13:00-15:00,
15:15-16:30

場所 ; 楡葉町サポートセンター「空の家」

講師 ; 大野裕 (国立精神・神経医療研究センター認知行動療法センター)

内容 ; 認知行動療法のスキル演習 (認知再構成法等) 事例検討

参加者数 ; 38 名

【東北大学・みやぎ心のケアセンターとの協働】

昨年度に引き続き、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、当分担研究者らも共催に加わった。本年度は仙台市、石巻市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もらう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。

「第 4 回こころのエクササイズ研修」は仙台市の市民を対象として 2014 年 2 月～3 月に実施し、平均参加人数は 14.8 名 (range 13-16 名) であった。「第 5 回こころのエクササイズ研修」は石巻市の市民を対象として 2014 年 5 月～6 月に実施し、平均参加人数は 32.8 名 (range 29-41 名) であった。

D. 考察

本年度は本研究班の最終年度であるため、これまで継続してきた活動に加えて、新たな地域に簡易型認知行動療法教育プログラムを導入した。

宮城県女川町では、平成 24 年春に新設された災害復興公営住宅「女川町運動公園住宅」内の集会室で研修を実施した。例年の研修時と比較して、今年は男性の高齢者の参加が多いという特徴があった。年齢層の高い参加者が多いため、例年の演習内容だと課題が難しすぎてしまう参加者もいて、参加者の反応をみながら内容を改訂する作業を行った。

また、二人組になって行う傾聴の演習時には、参加者同士の会話が止らない場面も見うけられた。公営住宅に移住して 3 ヶ月程度が経過しても、住宅内の住民同士の交流が少なく、身近な人とコミュニケーションを図る場を求めて本研修に参加した人が多いことが推測された。そのため、聴き上手ボランティアが 2014 年 8 月 5 日に同地区で「お茶っこ飲み会」を開催し、住民同士の相互交流の促進を図った。研修修了者が聴き上手ボランティアとして地域で活動

することが定着化しており、どの地区でボランティア活動を展開する必要があるのかというニーズの把握から、お茶っこ飲み会の企画運営までを、地域の保健師と協力をしながら実施するようになってきている。このように、ボランティアの主体的な活動が地域に根付いたことは、この3年間の大きな成果であるといえる。

一方、新たに簡易型認知行動療法を活用した支援者育成プログラムを導入した福島県楢葉町では、いわき市の仮設住宅内の集会場等に支援者を集めて研修を実施した。来年度には楢葉町への帰町が始まる可能性があるため、帰町後のメンタルヘルスサービスの提供を踏まえて、今年度に支援員の育成を図ることにした。社会福祉協議会職員、町村保健師、看護師、こころのケアセンター職員等の専門職に限定せずに、身近な人を支えたいと思う方、民政児童委員、食生活改善委員、生き生き健康大学修了者、各種サークルリーダー、健康づくり事業修了者等にも対象を拡げ、町民の誰もが心と体の健康づくりに関して知識を持ち、身近な人々を支え合う担い手になることを目指した。研修後のアンケートでは、「震災で壊れたコミュニティには、お茶っこ会のようなサロン活動が必要と思う。近からず遠からず、付かず離れず、傍に寄り添うことが大事だと思いました。」「仮設連絡員業務を継続して行って行く上で参考になりました。」等の感想が寄せられた。

被災地では震災後3年半が経過し、これまで居住してきた仮設住宅を離れて災害復興公営住宅へ移ったり、新たな土地で居を構えるなど、これまで培ってきた仮設住宅でのコミュニティを失い、新たなコミュニ

ティを再編する必要に迫られる時期に移行している。このような過渡期にあって、支援にあたる専門職自身も、今後、自分たちの町でどのような支援活動を行えばよいかを模索している状態にある。

本研究班では、3年をかけて簡易型認知行動療法という手法を用いて地域の支援員やボランティア、町民向け研修を行ってきた。これらの研修の企画・運営実施を通して、認知行動療法のスキルを学び日頃のストレス対処や身近な人との付き合い方に活かしてもらうだけでなく、地域の保健スタッフと町民たちが、自分の地域のメンタルヘルス活動をどのように進めたいのかを共に考える機会になったといえる。

E. 結論

本研究班では、これまでに宮城県女川町での実践をもとに被災地での亜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育資料を作成した。最終年度では、この簡易型認知行動療法教育プログラムの導入を希望する地域を募り、福島県楢葉町の協力を得てプログラムを展開した。

F. 研究発表

1. 論文発表

・秋山剛、萱間真美、大野裕、川上憲人. 福島プロジェクト 放射線ストレスへの心理支援 . 学術の動向.1(19). p75-78. 2014.

2. 学会発表

・大野裕、大塚耕太郎、佐藤由理、岩淵恵子、女川町聴き上手ボランティア. 岩手県こころのケアセンター・朝日新聞厚生文化事業団主催「うつ病の予防

と早期発見」～深い喪失への支援を被災地に学ぶ～. 2014.5.25. 岩手県

・大野裕、佐久間啓、佐藤由理、女川町聴き上手ボランティア. 朝日新聞厚生文化事業団主催「うつ病の予防と早期発見」～深い喪失への支援を被災地に学ぶ～. 2014.10.19. 東京都

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