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、災害後のうつ病予防のための簡易型認知行動療法教育プログラムを開発して、被災地に適応することである。本研究班では、平成 24 年度には被災 3 県の地域支援者が求めるニーズを把握し、簡易型認知行動療法教育プログラム案を作成した。平成 25 年度には東北大学やみやぎ心のケアセンター、ふくしま心のケアセンター等と協働して同プログラムを他地域において展開する試みを実施した。最終年度は、この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本プログラムを展開した。本研究期間に、４つのボランティア研修、６つの市民向け研修、４つのスタッフ向け研修を実施した他、地域でのボランティア活動が活発化するような支援を行った。その他、他地域でも同プログラムが実施できるように、簡易型認知行動療法教育プログラムの教材作成を行った。

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。

B．研究方法

われわれは、平成 23 年 7 月より宮城県女川町において、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のスキル研修の提供、また、傾聴ボランティアの育成にあたってきた。その経験を踏まえて、平成 24 年度には、被災地における簡易版認知行動療法プログラム案を作成し、関連の教育資材を作成した。また、平成 25 年度には、女川町でのボランティア育成研修に加えて、女川町民を対象とした市民向け講演会を実施した。また、他機関と協働して同プログラムを他地域においても展開した。さらに、平成 26 年度は、女川町でのボランティア育成研修に加えて、保健スタッフが簡易版認知行動療法を地域で展開できるように、スタッフ向けの勉強会

を実施した。また、このプログラムの導入を希望する地域を募り、プログラム展開に協力した。

C. 研究結果

3 年間の活動内容の詳細は、表１に示した通りである。

【平成 24 年度】

平成 24 年度は、①ボランティア育成研修（女川町）、②東北大学やみやぎ心のケアセンターとの協働によるスタッフ研修、③簡易型認知行動療法教育プログラムの教材作成　を実施した。

①ボランティア育成研修

宮城県女川町は、東日本大震災によって約 1 割の住民が死亡ないしは行方不明となり、家屋の約 75%が半壊ないしは全壊し、人口は 2 割弱減少した。住民の大多数が何らかの精神的影響を受けて生活をしている現状において、住民同士の目線活かしたソーシャルネットワークの構築を目的に、「聴き上手ボランティア」の養成研修を行った（研修の詳細は表１に示す）。研修は 6 回で構成し、延べ 117 名の参加を得た。

②東北大学やみやぎ心のケアセンターとの協働によるスタッフ研修

東北大学・みやぎ心のケアセンターでは、一次予防の観点から認知行動療法の基本的な考え方やスキルを伝え、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を企画していた。そこで、われわれが実施する簡易版認知行動療法研修プログラムを提供し、被災地域向けの研修プログラムの作成に協働した。

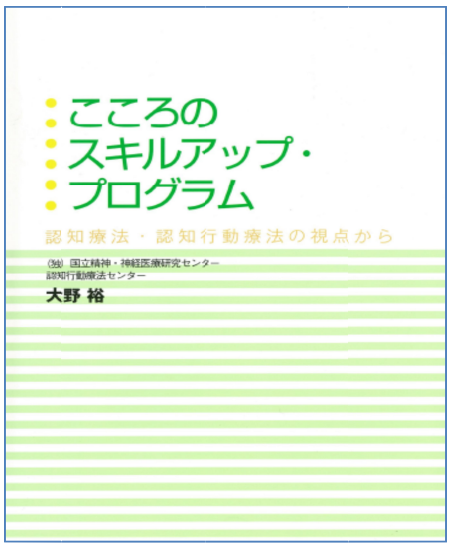
被災地域の住民を対象とする前に、まずは、認知療法・認知行動療法に関心を持つ保健師および関係機関職員を対象にプログラムを試行することにし、東北大学の上田一気先生、松本和紀先生らを中心として「こころのエクササイズ研修」が実施された（研修の詳細は表１に示す）。

③簡易型認知行動療法教育プログラムの教材作成

東日本大震災の被災地支援にあたっては、被災者数が膨大な数に上ることから、専門家による支援に加えて、住民自体のセルフヘルプの活用が重要となる。そこで、認知行動療法を活用したセルフヘルプ教材として小冊子「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」を作成した。小冊子は 2 部構成となっており、第 1 部では認知行動療法の基本的な考え方を解説し、漫画を用いて誰にでも分かりやすいようにストレス対処に活かす認知行動療法について紹介した。

また、女川での取り組みを参考に、教育

資材「こころのスキルアップ・プログラム 認知療法・認知行動療法の視点から」を作成した。本教材は、同研修を行う際のパワーポイントを付属の CD-ROM に収め、パワーポイントの解説方法を分かりやすく示したものである。



これらの小冊子・教育資材は、東日本大震災被災地の住民向け研修および講演会の際に配付したり、各関連施設・団体に送付して普及啓発や研修実施時に役立ててもらった。

【平成 25 年度】

平成 25 年度は、①ボランティア育成研修（女川町）、②市民向け研修、③ボランティア活動の支援、④簡易型認知行動療法教育プログラムの教材作成　を実施した。

①ボランティア育成研修

昨年度に引き続き、女川町でボランティア育成を行った。平成 25 年度は「聴き上手ボランティア」を単独で行うのではなく、「遊びリテーションリーダー」「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（全 9 回）」を行うことにした（研修の詳細は表 1 に示す）。

②市民向け研修

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。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。

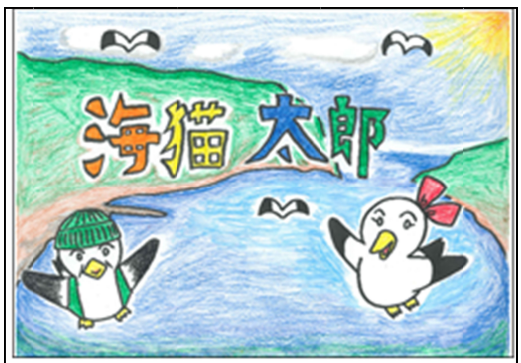
また、宮城県岩沼市、仙台市、太白区では、東北大学の上田一気先生、松本和紀先生らが中心となって市民向けの「こころのエクササイズ研修」が実施され、分担研究者らが共催した。

また、ふくしま心のケアセンター（加須駐在）の職員から、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したいという相談があった。そこで、分担研究者が行う女川町での活動に同行してもらった後、同センター職員が中心となって、社会福祉協議会職員を対象にデモンストレーションを実施し、その後、プログラム改訂を行って、加須市内に避難中の双葉町民を対象にした研修を試みた（各研修の詳細は表 1 に示す）。

③ボランティア活動の支援

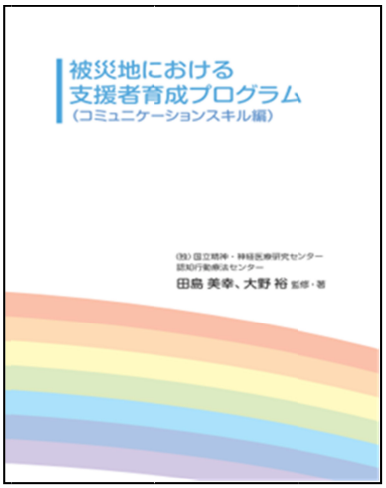
平成 23 年度から実施した「聴き上手ボランティア研修」の修了生たちが中心となって、仮設住宅内の集会所などで「お茶っこ飲み会」を行った（活動の詳細は表１に示す）。「お茶っこ飲み会」は、女川町内の仮設住宅集会所で実施した他、出島の島民を対象に実施したり、仙台市に移住しているみなし仮設入居者等を対象にも実施した。

お茶っこ飲み会では、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。



④簡易型認知行動療法教育プログラムの教材作成

平成２５年度は、教育資材として「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スキル編～」を作成した。本教材は、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ものである。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。



【平成 26 年度】

平成 26 年度は、①ボランティア育成研修（女川町）、②市民向け研修、③スタッフ向け研修、を実施した。

①ボランティア育成研修

平成 26 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」において聴き上手ボランティア育成研修を行った（研修の詳細は表１に示す）。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様子であったため、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。

②市民向け研修

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、宮城県石巻市で市民向けの「こころのエクササイズ研修」が実施され、分担研究者らが共催した。

③スタッフ向け研修

福島県楢葉町は、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いるが、2015 年 4 月以降の帰町計画が進んでいる。このような実情を踏まえて、福島県楢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、簡易型認知行動療法教育プログラム「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。研修会は計 4 回で構成し、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などの専門家の他、民生児童委員、食生活改善委員、生き活き健康大学修了者、各種サークルリーダー、健康づくり事業修了者など、幅広い層を研修対象として実施した。

また、女川町では、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、保健師、精神保健福祉士、栄養士等を対象にした認知行動療法の勉強会を開催した（各研修の詳細は表１に示す）

D.考察

本研究班では、平成 24 年度には被災 3 県の地域支援者が求めるニーズを把握して、簡易型認知行動療法教育プログラム案を作成した。翌年度は東北大学やみやぎ心のケアセンター、ふくしま心のケアセンター等と協働して同プログラムを他地域において展開する試みを実施した。最終年度は、このプログラムの導入を希望する地域を募り、福島県楢葉町へ帰町後の町民のメンタルヘルスを支える支援員の育成研修として、本プログラムを導入した。これらの活動を通して、４つのボランティア研修、６つの市民向け研修、４つのスタッフ向け研修を実施した。

また、簡易型認知行動療法教育プログラムの教育資材として、小冊子と２冊の研修マテリアルを作成した。教材にはパワーポイント教材等を収めた CD-ROM を付属し、他地域でも本教育資材を用いて簡便に研修が行えるように工夫した。

分担研究者らが作成した簡易版認知行動療法プログラムは、宮城、福島両県において、各被災地域の実情に合ったスタイルで導入されていった。また、岩手県では、既に岩手医科大学や岩手県こころのケアセンターが認知行動療法を活用した研修が既に実施されていたが、簡易版認知行動療法プ

ログラム教育資材を現場でも活用して、町民向け、スタッフ向けのさまざまな研修が展開した旨の報告を受けた。

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育成、町民向け、スタッフ向けの研修を行ってきた。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とが、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、災害後のうつ病予防のための簡易型認知行動療法教育プログラムを開発し、関連の教育資材を作成した。また、この簡易型認知行動療法教育プログラムは、一般市民向け、ボランティア育成向け、スタッフ向けの研修など、各地域のニーズに合わせた形で被災地域に展開することができた。

F．研究発表

1. 論文発表

① 平山史子、宮川暁子、粕屋祐子、横井淳子、高橋文子、佐藤由理、木村るみ子、菅原諭子：女川町地域保健再構築に向けた取り組み、精神科臨床サービス、12、190-194、2012

② 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

③ 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

④ 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

⑤ 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). P.75-78. 2014.

2. 学会発表

① 大野裕：シンポジウム；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、第 28 回日本ストレス学会学術総会、札幌市、2012

② 大野裕、坂野雄二：会長会談；地域医療におけるうつ病予防と認知行動療法、第 28 回日本ストレス学会学術総会、札幌市、2012

③ 大野裕：地域の絆作りに活かす認知療法・認知行動療法、帝京平成大学臨床心理専門職大学院シンポジウム、東京都、2012

④ 田島美幸：大会企画シンポジウム；災害後支援．宮城県女川町こころと

からだとくらしのケア体制における人材育成～認知行動療法を用いた研修～、第 12 回日本認知療法学会、東京、2012

⑤ 田島美幸・ 坂本友香・ 堀越勝・大野裕：一般市民を対象とした認知行動療法研修の開発・運営について、第 12 回日本認知療法学会、東京、2012

⑥ 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～、岩手、2014

⑦ ・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～、東京、2014

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

【表1　軽症うつ病に対する認知行動療法プログラムの開発　研究班の平成24～26年度の活動内容一覧】

	ボランティア養成研修	市民向け研修	スタッフ研修	ボランティア活動支援	教材の作成
平成24年度	研修名：女川町　聴き上手ボランティア研修 総数：8回 時間：13:00～15:30 場所：女川町保健センター会議室 参加者数：第1回13名、第2回26名、第3回16名、第4回23名、第5回11名、第6回28名。 講師：大野裕、田島美幸、荒梅明美(12/13担当) 主催：女川町保健センター健康福祉課		研修名：こころのエクササイズ研修(職員対象) 総数：6回 時間：13:30～15:00 場所：岩沼市総合福祉センター(あいプラザ大会議室 参加者数：19.7名(14-25名) 講師：上田一気、田島美幸(2/8担当) 協力・後援：岩沼市役所 健康福祉部 健康増進課 共催：国立精神・神経医療研究センター認知行動療法センター		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 教材：こころのスキルアップ・プログラム　認知療法・認知行動療法の視点から
平成25年度	研修名：女川町　健康づくりリーダー育成研修 総数：9回 時間：10:00～12:00 場所：浦宿2区集会所 参加者数：第4回12名、第5回10名、第6回11名(聴き上手研修は3回) 講師：大野裕、田島美幸 主催：女川町保健センター健康福祉課	研修名：老若男女女川町民のためのこころのエクササイズ 総数：2回 時間：7月17日　①13:30-15:30、②18:30-20:00 場所：女川町地域福祉センター 参加者数：①39名、②29名 講師：大野裕 主催：女川町保健センター健康福祉課	福島県双葉町では、社会福祉協議会職員らを対象に、市民向け研修のデモンストレーションを実施(7/17) 講師：双葉町埼玉支所駐在ふくしま心のケアセンター田中康子、渡邊正道	【お茶っこ飲み会】 日時：7月17日　10:00ー11:30 場所：石巻バイパス西　集会所 講師：大野裕 講話：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：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 主催：女川町保健センター健康福祉課	教材：被災地における支援者養成プログラム～コミュニケーション編～
		研修名：こころのエクササイズ研修(岩沼市) 総数：8回 時間：13:30～15:00 場所：岩沼市総合福祉センター(あいプラザ　大会議室 参加者数：10.7名 (8-12名) 講師：上田一気 協力・後援：岩沼市役所 健康福祉部 健康増進課 共催：国立精神・神経医療研究センター認知行動療法センター		【お茶っこ飲み会】 日時：9月27日　14:00ー15:00 場所：野球場仮設集会所 講師：大野裕 講話：こころのケア講演会 対象：野球場仮設住宅の町民 協力：聴き上手ボランティア 主催：女川町保健センター健康福祉課	
		研修名：こころのエクササイズ研修(仙台市) 総数：6回 時間：13:30～15:00 場所：仙台駅前(HUMCS)(ヒューモスファイブ)会議室 参加者数：15.3名 (11-19名) 講師：上田一気 協力・後援：(仙台市精神保健福祉センター(はあとぽーと仙台)、および仙台市青葉区、宮城野区、若林区、太白区、泉区の家庭健康課 共催：国立精神・神経医療研究センター認知行動療法センター		【みなし仮設入居者等サロン「ア・ラ・ドーモ」】 日時：11月20日　13:00ー15:00 場所：仙台市泉区役所 講師：大野裕 講話：健康講話 対象：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 主催：女川町保健センター健康福祉課	
		研修名：こころのエクササイズ研修(太白区) 総数：6回 時間：13:30～15:00 場所：太白区中央市民センター会議室 参加者数：14.8名 (13-16名) 講師：上田一気 協力・後援：太白 区の家庭健康課 共催：国立精神・神経医療研究センター認知行動療法センター		【お茶っこ飲み会】 日時：2月12日　① 10:00-11:30　② 14:30-15:30 場所：① 出島仮設住宅談話室、② 寺間番屋 講師：大野裕、田島美幸 講話：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：出島在住者(①出島10名、②寺間11名) 協力：聴き上手ボランティア 主催：女川町保健センター健康福祉課	
平成25年度		福島県双葉町では、加須在住の双葉町町民を対象に研修を実施(10/29)。 内容：認知再構成法の解説、OTボランティアの協力を得て体操教室を実施 講師：双葉町埼玉支所駐在ふくしま心のケアセンター田中康子、渡邊正道			
平成26年度	研修名：女川町こころのケア「聴き上手研修会」 総数：5回 時間：10:00～12:00 場所：運動公園住宅 参加者数：第1回38名、第2回26名、第3回21名　(第4,5回は今後実施予定) 講師：大野裕、田島美幸 主催：女川町保健センター健康福祉課	研修名：こころのエクササイズ研修(石巻市) 総数：6回 時間：13:30～15:00 場所：保健相談センター　講義室 参加者数：32.8名 (range 26-41名) 講師：上田一気 協力・後援：石巻市健康部健康推進課、からころステーション、ユースサポートカレッジ石巻NOTE 共催：国立精神・神経医療研究センター認知行動療法センター	研修名：認知行動療法の勉強会 総数：4回 時間：13:30ー15:00 場所：女川町保健センター 講師：大野裕 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 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 総数：4回 時間：13:30ー16:00 対象：身近な人を支えたいと思う方、民生児童委員、食生活改善委員、生き活き健康大学修了者、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 参加者数：第1回77名、第2回45名、第3回38名　(第4回は今後実施予定)		