

認知行動療法を用いた親子の心理教育マテリアル開発に関する研究

研究分担者 堀越 勝（国立精神・神経医療研究センター 認知行動療法センター）
研究協力者 伊藤 正哉（国立精神・神経医療研究センター 認知行動療法センター）
蟹江 絢子（国立精神・神経医療研究センター 認知行動療法センター）
豊田 彩花（国立精神・神経医療研究センター 認知行動療法センター）
牧田 潔（愛知学院大学 心身科学部 心理学科）

研究要旨

本邦において思春期のメンタルヘルスに対する関心は年々高まっている。認知行動療法（Cognitive behavior therapy; 以下、CBT）は、うつ病、不安障害、強迫性障害、心的外傷後ストレス障害など、年齢を問わず幅広い対象に対する効果が示されており（Clark、2010 他）、医療だけでなく、教育、福祉、健康管理、リハビリテーション、ストレスマネジメントなど多方面で活用されている。

また、思春期は暴力、性被害をはじめ陰湿ないじめ、不適切な養育などの対人トラウマ被害に遭いやすく、トラウマの影響が彼らの健全な成長を阻害し、不登校や引きこもり、物質依存、自殺といったより深刻な問題へと繋がっている。これらの問題解決には青少年本人の力だけでなく、彼らにとって最も身近な支援者となる親の役割が大きいとされている。

本研究の CBT 班では、2018 年度に「CBT を用いた親子の予防的心理教育マテリアルの開発」を目指し、親と子のコミュニケーションスキルの向上を目的とした。海外や本邦で使用されている児童・青少年用のメンタルヘルスに関する心理教育マテリアルや文献を集め、関係者や業者との会議を重ね、親と子のコミュニケーションスキルに関する予防的心理教育マテリアルのハンドブックを作成した。

2019 年度は、トラウマの影響により社会不適応状態にある青少年のケアの充実を目的とした。我々は青少年とその親に対してトラウマケアの第一段階として有効とされているトラウマ心理教育の提供を目的に CBT を用いた心理教育マテリアルの開発をおこなった。本分担研究では「トラウマを体験した青少年の子どもをもつ親への CBT を用いた心理教育マテリアル」を開発した。親用心理教育マテリアルでは、全 3 セッションの短期間介入型のワーク形式を取り入れた。

A. 研究目的

人間関係の土台はコミュニケーションの在り方だということが出来る。適切でないコミュニケーションは人間同士の問題を作りやすく（暴力、回避、いじめなど）、若年の内に基本

的なコミュニケーションスキルの獲得をすることは将来の問題に対する予防的な意味もあり重要である。

本研究では、子どものみならず、親と子のコミュニケーションスキルの向上を目的として

いる。

そこで CBT 班において 2018 年度は、中高生とその親を対象にコミュニケーションのスタイルについての心理教育マテリアル冊子を作成した。こうすることでこの冊子を読んだ者が自分のコミュニケーションを第 3 者的に俯瞰することができ、そのことが今後の変化への第一歩と考えるからである。

また、思春期は暴力や性的被害など対人関係に関連するトラウマを受けやすい。日本は特有のハイコンテクストな文化を持つため SNS によるいじめや無視といった目に見えづらい陰湿な攻撃も多い。こうした対人トラウマは心的外傷後ストレス症状をもたらすだけでなく、引きこもり、物質依存、自殺へのリスクを高めるため精神保健上の問題となっている。これまでこうした青少年に対して成人用のトラウマ焦点化 CBT などを援用してきた。しかしながら、青少年は成人と比べて解離症状を呈しやすく、その出現時に自傷・自殺行為や再被害が発生する危険が高いと報告されている¹⁾。また、青少年は成人と比較して衝動コントロールの能力も十分でないことが多く、本人の対処能力のみでトラウマ症状から回復するには困難な事例も散見される。上記にくわえて、青少年は大人を頼ることが難しい心理的発達過程にあり、支援が遅延しがちとなり、結果として成人期以降のメンタルヘルス不調につながることも少なくない。

そこで 2019 年度は、青少年にとって最も身近である親が支援者として彼らを支えるために求められる役割を十分理解したうえでサポートできるように、親用の心理教育マテリアルを作成することを目的とした。

B. 研究方法

本研究は以下の方法で行った。

【2018 年度】

- 親子の予防的心理教育マテリアルの開発
 - ・ 中高生とその親を対象にしたコミュニケーションスキルに関する資料・冊子の作成
 - ・ 中高生が親しみやすい形態にする
 - 漫画形式にして、親しみやすい内容にする工夫をする
 - ・ 資料を読むことで以下のことを学習する(親子で一緒に読んでも、別々に読んでも可能)
 - 自分のコミュニケーションスタイルに気づく
 - 相手を理解する
 - 相手に自分を理解してもらう

【2019 年度】

- トラウマを体験した青少年の親用心理教育マテリアルの開発
 - 1) 親がトラウマを負った青少年を支えるために必要とされる知識やスキルを学び効果的なマテリアルを作成するため、先行研究で得られた知見や資料を整理し検討をする。
 - 既存のトラウマ心理教育についての内容を分類し共通要素を抽出する
 - トラウマサバイバーの家族や地域に対する支援介入法の文献³⁾をもとにこれまでの知見を整理する
 - ペアレントトレーニングに代表される児童期の親を対象とした養育支援のプログラム⁴⁾を参考に方法論を検討する
 - 思春期のアタッチメントの文献をもとに理論と介入法について整理し内容を検討する
 - 物質依存や自傷の行為者とその親を対象とした心理療法の文献⁵⁾をもとに知見を

整理する

2) マテリアルの提供方法とコンテンツの検討

- マテリアル使用場面を想定し、サービス提供方法を検討するため、各種の介入法（親子同時面接法、親子同時並行面接法、親単独面接法 など）によるメリットデメリットを整理・検討し、マテリアル実施に最も適した提供方法を決定する
- マテリアルのコンテンツを決定するため1)で得た情報をもとに、CBT 班の専門家らによってディスカッションを重ねコンテンツの候補を絞り込み、コンテンツ内容を決定する

（倫理面への配慮）本研究は国立精神・神経医療研究センター倫理審査委員会の承認を受けている。

C. 研究結果

2018 年度は中高生用のメンタルヘルスに関する心理教育マテリアルや文献を検索し、コミュニケーションスキルに関する冊子を作成した(※以下の資料を参照)。

※2018 年度資料：心理教育用の冊子（一部抜粋）



付録 あなたはどのタイプ？

当てはまるのが多いのはどれだろう？

ハシビロコウタイプ	
問題が起こったら、じっとがまんして耐えていることが多い。	
自分はいくらでも我慢することが多く、腹が立つ。	
よく「どうせ〜」とか「しかたない」と思ってしまう。	

いのししタイプ	
問題が起こったら、根性で乗り切るように頑張ってしまう。	
すぐあきらめる人を見ると、むかつく。	
よく「絶対に〜」とか「〜しなきゃ」と思ってしまう。	

きつねタイプ	
問題が起こったら、まずは気分を楽にするための楽しいことをする。	
やらないといけないうことを、あとまわしにしてしまうことが多い。	
何が起こっても、どうでもいいと思う。	

ハシビロコウタイプ

得意なこと：心を閉ざしたり、考えをストップさせて自分を守ることができます。
不得意なこと：何を考えているのかわからないと言われる。自分の意見を言うのが苦手です。

いのししタイプ

得意なこと：自分の意見を言うことができます。やられる前に、言い返すことができます。
不得意なこと：話すタイミングを遅くする・黙ることは苦手です。

きつねタイプ

得意なこと：危機を察する能力が高いです。相手が強く言ってくる前に、逃げることができます。
不得意なこと：本音を話すことや、向かい合うのが苦手です。

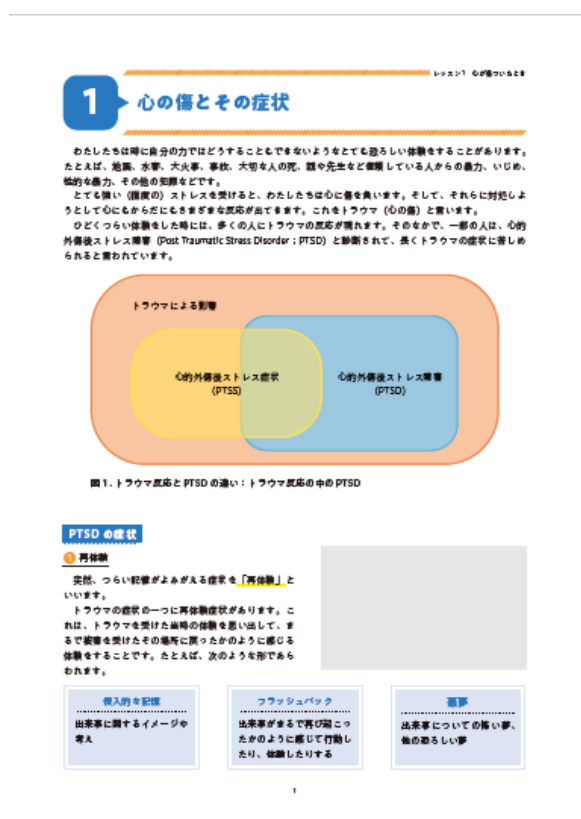
自分のタイプ（※）を把握したら、まずは得意なことを大事にしましょう。そしてつづいていることがあれば、他のタイプの得意なことを取り入れてみると、様々な場面でも対応できるようになるかもしれません。

（※）複数のタイプに当てはまることもあります。一つひとつ確認してみましょう。

【発行所】
（印刷）国立精神・神経医療研究センター 認知行動療法センター／編集 藤 堀江純子 片桐孝子 菅田明花 牧田 真 伊藤正雄
学校法人久慈大学教育学部小児科学講座／発行 第一版
発行 2019 年 2 月

2019 年度は親用心理教育マテリアルに関してアタッチメント理論に基づき、青少年の安全・安心の環境構築促進のため、トラウマ症状とその回復に関する知識教育と安定化スキル、アタッチメント強化スキル、親のストレスマネジメントの全3回で構成された。

※2019 年度資料：心理教育用の冊子（一部抜粋）



D. 考察

2018 年度は、親子の心理教育用の冊子を作成し、子どもに携わる専門職を対象に冊子を配布し、学校や臨床現場でコミュニケーションスキル向上を目指し活用されている。

2019 年度の親用マテリアルに関しては、青少年のアタッチメントを強化し、安心・安全を確立するためのスキルを CBT の手法を用いてマニュアル化した。このマテリアルは親による

青少年への働きかけでなく、親自身のセルフケアに注目したストレスマネジメントのコンテンツも含まれており、親も治療共同体として位置付けていると捉えることができる。

今後は、冊子の使い方研修と専門家自身のコミュニケーションスキル向上研修の実施が必要と考えている。

E. 結論

子どもに携わる専門職がこれらの心理教育マテリアルを活用することにより、青少年の安全・安心感が強化され、メンタルヘルスの促進が期待できると考える。

【参考文献】

- 1) Clark DA & Beck AT. Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice. Guilford Press, 2010.
- 2) Ford JD, Charak R, Modrowski CA., et al. PTSD and dissociation symptoms as mediators of the relationship between polyvictimization and psychosocial and behavioral problems among justice-involved adolescents. Journal of Trauma & Dissociation, 19(3):325-346, 2018.
- 3) Laurel Kiser. :Strengthening Family Coping Resources. Intervention for Families impacted by Trauma. Routledge, New York,2015.
- 4) Thomas, R., & Zimmer-Gembeck, M.J. (2011). Accumulating evidence for parent-child interaction therapy in the prevention of child maltreatment. Child Development, 82(1), 177-192.
- 5) リサ・M・ナジャヴィッツ著 松本俊彦、森田展彰監訳：PTSD・物質乱用治療マニュアル。金剛出版,, 東京, 2018.

F. 研究発表

1. 論文発表

なし

2. 学会発表

- 1) Akiko Katayanagi, Kiyoshi Makita, Masaya Ito, Ayako Kanie, Masaru Horikoshi, et al. Developing a Japanese Version of Cognitive Processing Therapy for Adolescents and Young Adults with Post-Traumatic Stress Symptoms, The 16th European Society for Traumatic Stress Studies Conference, 2019/6/14
- 2) Kiyoshi Makita, Akiko Katayanagi, Masaya Ito, Ayako Kanie, Masaru Horikoshi, et al, Development of cognitive processing therapy programs for caregivers of young people with post-traumatic stress symptoms in a Japanese context, The 16th European Society for Traumatic Stress Studies Conference, 2019/6/14
- 3) 片柳章子、牧田潔、伊藤正哉、蟹江絢子、堀越勝 他、認知処理療法中に再度性被害に遭った PTSD 患者の事例報告、第 19 回日本認知療法・認知行動療法学会、2019/8/30

G. 知的財産権の出願・登録状況

1. 特許取得

なし

2. 実用新案登録

なし

3. その他

なし