

## 認知行動療法を用いた思春期のメンタルヘルスケアに関する研究

研究分担者 片柳 章子（国立精神・神経医療研究センター 認知行動療法センター）  
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

昨今では、不登校、いじめ、虐待、家庭内暴力、自傷・自殺、摂食障害、発達障害など、子ども心のケアに認知行動療法(Cognitive behavior therapy; 以下、CBT)が用いられるようになってきた。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、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(Clark, 2010 他)。

また本邦において、国内の自殺者数が9年連続で減少する中、10代の自殺は増加傾向にある(厚労省、2019)。思春期は、いじめやハラスメント、性犯罪などの対人関係に起因するトラウマ体験を契機に不登校や引きこもり、家庭内暴力等、社会不適応となり事態が発覚することも少なくない。さらに、深刻なトラウマを被った青少年は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ある(Ford et al, 2018)。トラウマ治療の第一選択としては、トラウマに焦点を当てたCBTが様々な国際ガイドラインで推奨されている(Bisson et al, 2013, Foa et al, 2008, Jonas et al, 2013 他)。

また、思春期は対人関係におけるコミュニケーションの脆弱性の問題から、不登校や引きこもり、家庭内暴力に発展する可能性も考えられる。

そこで2017年度は、本研究においてCBT班が遂行可能なことを専門家チームで協議し、親と子のコミュニケーションスキルの向上や思春期のメンタルヘルスケアについて必要とされる知識やスキルを検討し、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するに至った。

2018年度は、親と子のコミュニケーションスキルの向上を目的に、「CBTを用いた親子の予防的心理教育マテリアル」を開発した。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思春期のメンタルヘルスケアの充実を目的に「トラウマを体験した青少年へのCBTを用いた心理教育マテリアル」を開発した。

### A. 研究目的

社会は人間関係におけるコミュニケーション

ンを土台に成立している。したがって、社会に  
適応するには、コミュニケーションの基本的ス

キルの獲得が重要である。

子どものコミュニケーションに関する問題は、親を含む家族の問題が背景に存在することを鑑み、本研究では、子どものみならず、親子のコミュニケーションスキルの向上を目的とする。そこで、2018年度のCBT研究班では、中高生とその親を対象にコミュニケーション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。

また、日本における年齢階級別の国民医療費において青少年の医療費が最も低い(厚労省、2019)。しかし、思春期は陰湿ないじめ、体罰、ハラスメント、虐待等の対人関係に起因するトラウマ体験を契機に不登校や引きこもり等、社会不適応となり事態が発覚することも少なくない。深刻なトラウマを被った青少年は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ある(Ford et al, 2018)。しかし、思春期は大人を頼ることが難しい年代なため、支援が遅延しがちである。さらに思春期は病院を受診する率が低いにもかかわらず、様々な症状や問題を抱えていることが多く、この時期のケアを充実させることが、成人以降の心身の健康にもつながると考えられる。そこで、2019年度のCBT班分担研究では、トラウマの影響により社会不適応状態にある思春期のメンタルヘルスケアの充実を図ることを目的に、青少年用のトラウマに関する心理教育マテリアルを開発した。

## B. 研究方法

本研究の方法は以下の通りである。

### 【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ハンドブックを作成

- ・ 中高生が親しみやすい形態にする
  - 漫画形式にして、あまり固い内容にならないように工夫する
- ・ ハンドブック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】

- 青少年用のトラウマに関する心理教育マテリアルの開発
  - ・ 青少年を対象にしたトラウマに関するマテリアルを作成
  - ・ 青少年が親しみやすい形態にする
    - 漫画形式にして、あまり固い内容にならないように工夫する
  - ・ マテリアルを読むことで以下のことを学習する
    - トラウマを体験すると心やからだにどのような影響が生じるかを学ぶ
    - 自分の思考、感情に気づく
    - 思考と事実の区別がつかようになる

(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、関係者や業者との会議を重ね、コミュニケーションスキルに関するハンドブックを作成した(※以下の資料を参照)。

※2018 年度資料：心理教育マテリアルを一部抜粋



**① 相手の話を聞こう**  
 まずは相手の話を聞いて情報を集めよう。  
 すぐにご自身の情報（言いたいこと）や答えを言わないこと。  
 情報を集めるにはしゃべってはいけません。  
 実は話しているとあまりいい考えが浮かばないのじま。  
 ひとまず黙って最後まで聞いてみるにかぎる。



2019 年度はトラウマに関する心理教育や文献を検索し、また、臨床事例も参考にしながら、関係者や業者との会議を重ね、トラウマに関する心理教育を作成した(※以下の資料を参照)。

※2019 年度資料：心理教育マテリアルを一部抜粋

レッスン  
**1**  
心が  
傷ついたとき

**目標**

この回では、トラウマを体験すると心やからだにどのような影響が生じるかを学びます。そして、その影響を和らげる方法として CAYAP を紹介します。CAYAP で大事にしていることを理解し、心を落ち着けるための技（グラウンディング・スキル）を身に付けます。

**レッスン1の  
ながれ**

- ① 心の傷とその症状
- ② 危険な状況へのからだの反応
- ③ ショックな出来事に対する心の反応
- ④ ショックな出来事に対する脳の反応
- ⑤ スタックポイントを知る
- ⑥ トラウマによって影響を受ける5つのテーマ
- ⑦ 治療の目標
- ⑧ 感情的な痛みを落ち着かせる（グラウンディング）
- ⑨ 次回までの取り組み
- ⑩ フィードバック

D. 考察

2018 年度作成したコミュニケーションスキルに関するハンドブックは、2019 年度、養護教員、教師、医師、心理師、看護師に配布し、教育や臨床現場で活用されている。

また、2019 年度作成したトラウマに関する心理教育マテリアルについても、今後、青少年に携わる専門職に広く活用されることで、トラウマの重篤化や自殺防止に繋がるものと考えられる。

今後は、2018 年度と 2019 年度に作成した心理教育マテリアルをもとに、子どもに携わる

専門職を対象にしたコミュニケーションスキル訓練や思春期のトラウマに関する研修の実施を考えている。

## E. 結論

本研究は思春期における対人関係や学校・社会適応上の問題、精神障害のリスク軽減、自殺者の減少など、将来の医療費削減にも貢献するものと考えられる。

### 【参考文献】

- 1) Bisson, J. I., Roberts, N. P., Andrew, M., Cooper, R., & Lewis, C. Psychological therapies for chronic post-traumatic stress disorder (PTSD) in adults. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 12, Cd003388, 2013.
- 2) Clark DA & Beck AT. *Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice*. Guilford Press, 2010.
- 3) Foa, E. B., Keane, T. M., Friedman, M. J., et al. *Effective Treatments for PTSD, Second Edition: Practice Guidelines from the International Society for Traumatic Stress Studies*. New York: Guilford Publications, 2008.
- 4) 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.
- 5) Jonas, D.E., Cusack, K., Forneris, C.A., et al. Comparative effectiveness of psychological treatments and

pharmacological treatments for adults with posttraumatic stress disorder (PTSD). Rockville: Agency for Healthcare Research and Quality (AHRQ). *Comparative Effectiveness Review No. 92*, 2013.

- 6) 厚生労働省、「平成 29 年度 国民医療費の状況」2019
- 7) 厚生労働省、「自殺の統計」、2019

## 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