

平成 28 年度 委託研究開発成果報告書

I. 基本情報

- 事業名： (日本語) 障害者対策総合研究開発事業
(英語) Research and Development Grants for Comprehensive Research for Persons with Disabilities
- 研究開発課題名： (日本語) 新たな認知行動療法プログラムによる疾病治療ならびに健康増進とその普及による健康イノベーション創出
(英語) Dissemination and implementation of cognitive behavior therapy in clinical, occupational and community settings: development of training programs
- 研究開発担当者 (日本語) 学校法人慶應義塾 慶應義塾大学医学部 特任講師 中川敦夫
所属 役職 氏名： (英語) Keio University School of Medicine, Assistant Professor, Atsuo NAKAGAWA
- 実施期間： 平成 28 年 4 月 1 日 ～ 平成 29 年 3 月 31 日
- 分担研究 (日本語) 不安障害の合併等による難治性うつ病に対する認知行動療法プログラムの開発と普及・展開
開発課題名： (英語) Development, dissemination and implementation of cognitive behavior therapy program for treatment-refractory depression with comorbid anxiety
- 研究開発分担者 (日本語) 学校法人慶應義塾 慶應義塾大学医学部 特任講師 中川敦夫
所属 役職 氏名： (英語) Keio University School of Medicine, Assistant Professor, Atsuo NAKAGAWA
- 分担研究 (日本語) 強迫性障害に対する認知行動療法プログラムの開発と普及・展開
開発課題名： (英語) Development and generalization of CBT program for Obsessive-Compulsive Disorder
- 研究開発分担者 (日本語) 国立精神・神経医療研究センター認知行動療法センター
センター長 堀越勝
所属 役職 氏名： (英語) National Center for Cognitive Behavior Therapy and Research, National Center of Neurology and Psychiatry, Director, Masaru HORIKOSHI

- 分担研究 (日本語) PTSD に対する認知処理療法プログラムの開発と普及・展開
 開発課題名 : (英語) Development and dissemination of training programs of cognitive processing therapy for PTSD
 研究開発分担者 (日本語) 国立精神・神経医療研究センター認知行動療法センター
 研修普及室長 伊藤正哉
 所属 役職 氏名 : (英語) National Center for Cognitive Behavior Therapy and Research, National Center of Neurology and Psychiatry, Chief of Clinical Dissemination of Cognitive-Behavior Therapy, Masaya ITO
- 分担研究 (日本語) 不眠に対する認知行動療法プログラムの開発と普及・展開
 開発課題名 : (英語) The current and future development of cognitive behavioral therapy for insomnia
 研究開発分担者 (日本語) 公益財団法人神経研究所 客員研究員 井上雄一
 所属 役職 氏名 : (英語) Institute of Neuropsychiatry, Researcher, Yuichi INOUE
- 分担研究 (日本語) 産業保健場面での認知行動療法の応用 : 認知行動療法を用いた産業保健スタッフ等への教育プログラムの開発と展開
 開発課題名 : (英語) Application of cognitive behavior therapy (CBT) in occupational setting: development of CBT-based training program for occupational health staff
 研究開発分担者 (日本語) 産業医科大学 医学部 教授 吉村玲児
 所属 役職 氏名 : (英語) University of Occupational and Environmental Health, Professor, Reiji YOSHIMURA
- 分担研究 (日本語) 学校現場での認知行動療法の応用 : computer-based 認知行動療法を用いた教育プログラムの開発と展開
 開発課題名 : (英語) Cognitive Behavioral Therapy (CBT) expanded in application at schools: Development of computer-based CBT program for mental health education
 研究開発分担者 (日本語) 名古屋市立大学大学院人間文化研究科 教授 中野有美
 所属 役職 氏名 : (英語) Nagoya City University, Graduate School of Humanities and Social Sciences, Professor, Yumi NAKANO
- 分担研究 (日本語) 地域での認知行動療法の応用 : computer-based 認知行動療法を用いた地域精神保健スタッフ等への教育プログラムの開発と展開
 開発課題名 : (英語) Application of cognitive behavior therapy (CBT) in community setting: Development of interview skill training program using computer-based CBT program for mental health professionals

研究開発分担者 (日本語) NEC ソリューションイノベータ株式会社 イノベーションラボラトリ
統括マネージャー 山口 美峰子

所属 役職 氏名 : (英 語) NEC Solution Innovators, Ltd., Innovation Laboratories,
Senior manager, Mineko YAMAGUCHI

II. 成果の概要（総括研究報告）

和文

認知行動療法(cognitive behavioral therapy: CBT)は、うつ病や不安症をはじめとする様々な精神疾患に対する有効な治療法の1つとして確立されている。さらに、CBTのアプローチを応用して、地域・産業・教育など様々な非医療場面での活用も期待されている。

中川敦夫（慶應義塾大学医学部・特任講師）らの研究グループは、わが国のCBT治療者の実践スキル水準の均てん化を目指し、CBTスキルの国際標準評価尺度 Cognitive Therapy Rating Scale(CTRS)の標準化作業の一環としてCBT面接スキル評価トレーニング用音声に基準得点を設定し、CTRS評価法とスーパービジョン実施法の教材DVD（2巻）を作成した。また、標準CBTプログラムでは治療に難渋する不安障害を併存するうつ病に対する新規CBTプログラムであるrumination-focused認知行動療法(rf-CBT)日本語版プログラム開発の一環として、原著者から指導の下、セッションで使用するマテリアルの試作版を作成した。

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・センター長）らの研究グループは、強迫性障害に対する認知行動療法に関する治療者用マテリアル「強迫性障害・強迫症に対する曝露反応妨害法-治療者用ハンドブック」を作成し、多職種向け研修補助動画教材を作成した。

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・研修普及室長）らの研究グループは、PTSDに対する認知処理療法(Cognitive Processing Therapy)の最新版マテリアルの作成として、アドヒアランス・コンピテンス尺度とCPT-C治療者マニュアルの作成を進め、CPT包括マニュアルの翻訳を進めた。さらに、CPT-C版での研修プログラムの素案を作るとともに、セッション中で利用可能な、イラストを多用した心理教育教材の試作版を作成した。

井上雄一（公益財団法人神経研究所・客員研究員）らの研究グループは、不眠に対する認知行動療法(CBT-I)の提供者のスキル水準の均てん化をめざし、CBT-Iの治療マニュアル（治療者用、患者用）の開発、および、DVD教材を作成した。また、日本睡眠学会と国立精神・神経医療研究センター共催のCBT-I研修会（ベーシックコース、アドバンスコース）を年1回ずつ開催した。さらに、クラウドサービスを利用したスーパービジョン・システムの試作版を構築し、テスト・ランを実施した。

吉村玲児（産業医科大学医学部・教授）らの研究グループは、産業場面にて産業保健スタッフ等が実施できるコンピュータ支援型の認知行動療法を用いた一次予防プログラム（参加者用ガイド・実施者用マニュアル）を開発し、企業において試験実施した。その実施経験から、ストレスチェック制度で高ストレスと判断された労働者は、復職後支援者と比較すると直面している問題の内容が多様で、仕事内容に限らずプライベートのストレス因を抱える者が多い可能性が示された。このため、プログラムのガイドを行う保健スタッフの教育・訓練がより重要となることが示唆された。

中野有美（名古屋市立大学大学院人間文化研究科・教授）らの研究グループは、認知行動療法的アプローチを取り入れた授業指導を実施できる教員育成の一環として、「規則を守る、善悪を見極める」といった点を教育・指導することと、「物事を柔軟にとらえること」を学ぶ本授業が相いれない面があるという点について、小中学校の教員を対象にアンケート調査した。その結果、広い柔軟な考え方を教育することは、善悪を見極めることと同様大切なことであるという結果が得られた。

山口 美峰子（NECソリューションイノベータ株式会社イノベーションラボラトリ・統括マネージャー）らの研究グループは、地域精神保健スタッフ等が、支援者の相談に乗る際に「相談者が適切な問題整理や認知行動的介入等を選択できる」スキルの習得支援を目的に、保健師らが相談対応の振返りに人工知能型

認知行動療法スキル選択ツールの活用をめざし、認知行動療法の実践経験1年のカウンセラーの協力を得て、AI型認知行動スキル選択ツール利用による具体的な学習、活用事例を検討した。その結果、面談の振り返り、面談の型を身に着けるのに効果が期待できることを見出した。また精神保健スタッフに対し本ツールのデモを行い、聞き取りを実施、実際の面談の振り返りに利用できそうであること、特に経験の浅いスタッフの育成に期待できるという意見が得られた。

英文

Cognitive behavioral therapy (CBT) is a well-established psychosocial intervention that is widely used for treating mental disorders including depression and anxiety disorders. Further, literature suggests that CBT-based approaches are also promising when implemented in non-clinical settings, such as community care service, work place and school. However, data shows that patients (or individuals) are not receiving CBT in routine practice. Furthermore, even when patients (or individuals) do receive these interventions evidence suggests that they are often not well delivered.

Dr. Atsuo Nakagawa (Keio University) and his colleagues are currently conducting a research and development project to disseminate and implement CBT for depression and anxiety in Japanese clinical settings and to improve CBT therapists' skills. In FY 2016, they have developed a CBT session training audio to standardize the Cognitive Therapy Rating Scale (CTRS) rating, and developed an educational training video for the CTRS assessments and practicing CBT supervisions. Further, to challenge CBT-refractory depression, especially depressed patients with comorbid anxiety, the study group have collaborated with the original author of the rumination-focused CBT (rf-CBT) and developed a Japanese version of the rf-CBT session handouts for trial use in this fiscal year.

Professor Masaru Horikoshi (National Center for Cognitive Behavior Therapy and Research) and his colleagues are currently conducting a research and development project to disseminate and implement CBT for Obsessive-Compulsive Disorder (OCD). In FY 2016, they have developed a CBT (Exposure and Response Prevention) manual guide for therapists, and developed an Exposure and Response Prevention training video.

Dr. Masaya Ito (National Center for Cognitive Behavior Therapy and Research) and his colleagues are currently conducting a research and development project to disseminate and implement Cognitive Processing Therapy (CPT) for PTSD. In FY 2016, they have developed an adherence and competence scale, refined the CPT manual for therapists and developed a trial version of educational material for CPT.

Professor Yuichi Inoue (Institute of Neuropsychiatry) and his colleagues are currently conducting a research and development project to disseminate and implement CBT for insomnia (CBT-I). In FY 2016, they have developed a CBT manual for therapists and patients, and have developed a CBT-I training video. Further, they have developed a trial version of web-based supervision system and carried out a test run. In addition, they have held a training workshop twice in this fiscal year in conjunction with the Japanese Society of Sleep Research and the National Center of Neurology and Psychiatry.

Professor Reiji Yoshimura (University of Occupational and Environmental Health) and his colleagues are currently conducting a research and development project to disseminate and implement CBT approaches for workers under high-stress. In FY 2016, they have developed an intervention manual using internet-based CBT programs for occupational health professional and participating workers and conducted a pilot study. In this pilot study, they found that workers under high-stress had various stress factors which were not limited to the workplace.

Professor Yumi Nakano (Nagoya City University, Graduate School of Humanities and Social Sciences) and her

colleagues are currently conducting a research and development project to disseminate and implement CBT approaches in schools. In FY 2016, they have conducted a survey to clarify the hardship of implementing CBT approach-based classes among school teachers, and found that school teachers acknowledge the importance of having flexible way of thinking on the other hand the importance of good or bad dichotomous way of thinking.

Dr. Mineko Yamaguchi (NEC Solution Innovators, Ltd., Innovation Laboratories) and her colleagues are currently conducting a research and development project to disseminate and implement CBT approaches in community health care. In FY 2016, they have conducted a pilot survey to clarify the utility of implementing Artificial Intelligence-type CBT skill assisting tools to mental health professionals, and found that this tool can be useful for understanding the basic components of consultation interview and reviewing their actual consultation interview sessions with their clients.

III. 成果の外部への発表

(1) 学会誌・雑誌等における論文一覧（国内誌 8 件，国際誌 7 件）

1. Nakagawa A. Second-generation antidepressants and cognitive-behavioural therapy are both viable choices for initial treatment of major depression. *Evid Based Ment Health*. 2016;19(4):127.
2. 中尾 重嗣, 中川 敦夫, 大野 裕. インターネット支援型認知行動療法の可能性. *臨床精神医学*. 2016;45(10):1281-1286.
3. 中尾 重嗣, 中川 敦夫. DSM-5と抑うつ障害群への認知行動療法. *認知療法研究*. 2016;9(1):10-17.
4. 大野 裕, 藤澤 大介, 中川 敦夫, 佐渡 充洋, 菊地 俊暁, 田島 美幸, 堀越 勝. 個人スーパービジョンを用いた研修の可能性. *精神神経学雑誌*. 2016;118(10):775-780.
5. 伊藤正哉, 堀越勝, 牧野みゆき, 蟹江絢子, 成澤知美, 片柳章子, 正木智子, 高岸百合子, 中島聡美, 小西聖子, 森田展彰, 今村扶美, 檜村正美, 平林直次, 古川壽亮. 心的外傷後ストレス障害に対する認知処理療法：犯罪被害後のトラウマ治療を中心に, *精神科治療学*. 2016, 31, 221-225.
6. 伊藤正哉. トラウマ治療と心的外傷後成長から見たストレスマネジメント. *精神療法*, 2016, 42, 666-670.
7. Okajima I, Nakajima S, Ochi M, Inoue Y. Association among changes in sleep-related beliefs, sleep reactivity, and improvement of insomnia following cognitive behavioral therapy. *Sleep Medicine*. 2017, 29:96-7.
8. Tamura N, Sasai-Sakuma T, Morita Y, Okawa M, Inoue S, Inoue Y. A nationwide cross-sectional survey of sleep-related problems in Japanese visually impaired patients: prevalence and association with health-related quality of life. *Journal of Clinical Sleep Medicine*. 2016, 12:1659-67.
9. Komada Y, Narisawa H, Ueda F, Saito H, Sakaguchi H, Mitarai M, Suzuki R, Tamura N, Inoue S, Inoue Y. Relationship between Self-Reported Dietary Nutrient Intake and Self-Reported Sleep Duration among Japanese Adults. *Nutrients*. 2017, 9:E134.
10. Shimura A, Takaesu Y, Aritake S, Futenma K, Komada Y, Inoue Y. Later sleep schedule and depressive symptoms are associated with usage of multiple kinds of hypnotics. *Sleep Med*. 2016, 25:56-62.

11. Mizuno K, Matsumoto A, Aiba T, Abe T, Ohshima H, Takahashi M, Inoue Y. Sleep patterns among shift-working flight controllers of the International Space Station: an observational study on the JAXA Flight Control Team. J Physiol Anthropol. 2016, 35:19.
12. Takaesu Y, Ishikawa J, Komada Y, Murakoshi A, Futenma K, Nishida S, Inoue Y. Prevalence of and Factors Associated With Sleep-Related Eating Disorder in Psychiatric Outpatients Taking Hypnotics. J Clin Psychiatry. 2016, 77:e892-8.
13. 中野有美, 森崎智子, 吉川愛里, 中川敦夫, 大野裕 こころのスキルアップ授業が行われている学校環境における中学生のこころの成長 —抑うつレベルが高い生徒の変化と, 抑うつレベルに問題のない生徒の変化— 精神療法, 2016年 Vol.42, No3, 83-92
14. 中野有美 思春期のストレス 精神療法 2016年 第42巻 第5号 635-641
15. 中野有美 こころのスキルアップ教育 —生徒と学校関係者のために— 最新精神医学 2016年 第21巻 第6号 433-440

(2) 学会・シンポジウム等における口頭・ポスター発表

1. 心的外傷後ストレス障害の精神療法における共通要因・診断横断アプローチ, 口頭, 伊藤正哉, 第15回日本トラウマティック・ストレス学会, 仙台, 2016/05/20, 国内.
2. 性暴力被害者における認知処理療法の効果について, 口頭, 片柳章子・中島聡美・伊藤正哉・堀越勝, 日本心理臨床学会第35回秋季大会, 2016/09/05, 国内.
3. 不眠障害患者の不眠の重症度と関連する心理学的特性の検討, 口頭, 羽澄 恵, 中島 俊, 岡島 義, 越智萌子, 井上雄一, 日本睡眠学会第41回定期学術集会, 2016/07/07, 国内.
4. 不眠症における脳内物質の変化と臨床的特徴, 口頭, 中村真樹, 岡島 義, 中島 俊, 羽澄 恵, 田村典久, 松井健太郎, 佐藤萌子, 井上雄一, 日本睡眠学会第41回定期学術集, 2016/07/07, 国内.
5. 2型糖尿病患者にみられる不眠症状の主観的特徴, 口頭, 成澤 元, 駒田陽子, 三輪 隆, 熊淳平, 櫻井 衛, 小田原雅人, 井上雄一, 日本睡眠学会第41回定期学術集会, 2016/07/07, 国内.
6. 不眠症用尺 QOL 尺度 (Quality of life scale for insomnia: QOL-I)の信頼性・妥当性の検討, ポスター, 綾部直子, 中島 俊, 岡島 義, 井上雄一, 稲田 健, 石郷岡純, 山寺 亘, 伊藤 洋, 草薙宏明, 清水徹男, 山下英尚, 亀井雄一, 三島和夫. 日本睡眠学会第41回定期学術集会, 2016/07/07, 国内.
7. 不眠症の自然経過と治療選択を考える, 口頭, 井上雄一, 不眠研究会第32回研究発表会, 2016/11/26, 国内.
8. ストレスチェック制度にいかす認知行動療法, 口頭, 加藤典子, 宇都宮健輔, 日本認知行動療法学会 大会企画シンポジウム7 職域における認知行動療法の活用, 2016/11/25, 国内.
9. 生徒のこころの成長のための, 認知行動療法を用いた教育への取り組み 中野有美 口頭 第112回日本精神神経学会学術総会 (シンポジウム: 医学近縁領域における精神医療の貢献認知行動療法の新たな発展) 幕張メッセ 2016年6月2-4日 千葉

10. こころのスキルアップ教育プログラムが行われている学校環境での新入生の心の成長 ―自閉症スクラム傾向と性差に着目して― 志村尚玲, 中野有美, 大野裕, 認知行動療法教育研究会
ポスター発表 第13回日本うつ病学会 名古屋 2016年8月5-6日

(3) 「国民との科学・技術対話社会」に対する取り組み

1. 認知療法の基礎を学ぶ - 認知再構成 (コラム法), 中川敦夫, 明治安田こころの健康財団 こころの臨床・夜間講座4, 2016/2/15, 国内.
2. オレキシン受容体拮抗薬の不眠症治療における可能性, 井上雄一, Insomnia Clinical Conference, 2016/04/02, 国内.
3. 不眠診療のアルゴリズム, 井上雄一, 東京医科大学同窓会広島県支部総会, 2016/05/14, 国内.
4. 不眠・睡眠不足の心身健康への影響と対策, 井上雄一, 第28回エイチ・イー・ビー研究機構市民公開シンポジウム, 2016/05/28, 国内.
5. オレキシン受容体拮抗薬の不眠症治療における可能性, 井上雄一, 睡眠薬理セミナー, 2016/06/29, 国内.
6. オレキシン受容体拮抗薬の不眠症治療における可能性, 井上雄一, Insomnia Seminar, 2016/08/25, 国内.
7. 現代型不眠の理解と対応, 井上雄一, Sleep & depression seminar, 2016/09/07, 国内.
8. オレキシン受容体拮抗薬の不眠症治療における可能性, 井上雄一, 福島県睡眠学術講演会, 2016/10/13, 国内.
9. くじけない心を作る第一歩 中野有美 講習会講師 犬山市立犬山中学校 教職員夏季研修会 2016/8/4 国内
10. 大学生のメンタルヘルスと大学におけるサポートについて 中野有美 ファシリテータ 兼 講師 大学生向け自殺予防啓発事業情報交換会 愛知県精神保健福祉センター 保健福祉課 2016/7/11, 2016/11/7

(4) 特許出願

該当なし