

五稜会病院

第35回日本心身医学会支部例会  
平成22年2月28日

**抑うつ症状を主とする  
入院患者を対象とした  
短期集団認知行動療法**  
～プログラム終了時のセルフエフィカシーの検討～

中村 亨・春名 大輔  
福原 佑佳子・松岡 みずほ  
中島 公博・千文 雅徳  
(医療法人社団 五稜会病院)  
坂野 雄二  
(北海道医療大学心理学部)

五稜会病院

**ストレスケア・思春期病棟  
集団認知行動療法プログラム “グループセミナー”**

- 2005年7月より開始.
- 対象者  
10~40歳代のうつ病, 抑うつ症状を主症状とする  
ストレスケア・思春期病棟入院患者.
- 目的  
気分改善とストレス自己管理.
- 5セッションからなる短期集団認知行動療法プログラム.
- 2つのテーマ別コースがあり, 交互に実施.  
最大入院期間(90日)で両コースに参加可能.
- 入院SSTとしてコストを算定.
- プログラム途中で退院の場合, 外来での参加を認める.

五稜会病院

**プログラムのねらい**

気分(特に抑うつ気分)とストレスの自己管理をねらったコース  
(気分・ストレスコース)

- 抑うつ症状を主症状とする患者を対象に, 抑うつ気分の自己管理を狙う.
- 退院後の生活のストレスから生じる抑うつ症状の再燃を予防する.

⇒ 抑うつ症状の改善と共に生活再適応, 抑うつ症状の再発予防においても気分やストレスの自己管理できることが必要.

社会的スキルと適切な自己表現の向上をねらったコース  
(対人関係コース)

- 入院生活中の患者同士の対人関係の改善, 病棟スタッフとのコミュニケーションの改善を図ることによってストレスの軽減を狙う.
- 退院後に予想される家族や友人との対人関係上の葛藤やストレスに関連する問題を予防する.

⇒ ストレス管理の一環として対人関係の問題を扱うことが必要.

五稜会病院

**測定指標**

**気分・ストレスコース**

- ・ Cognitive Appraisal Rating Scale (CARS)  
出来事の認知的評価の測定
- ・ Tri-axial Coping Scale (TAC-24)  
対処行動の測定
- ・ Stress Response Scale-18 (SRS-18)  
心理的ストレス反応の測定
- ・ Beck Depression Inventory (BDI)  
抑うつ症状の測定
- ・ WHOQOL短縮版 (QOL-26)  
生活への全体的な適応度の測定

**対人関係コース**

- ・ Social Interaction Anxiety Scale (SIAS)  
対人交流で感じる不安と効力感の測定
- ・ Short Fear of Negative Evaluation Scale (SFNE)  
他者から否定的に評価されることへの恐怖の測定
- ・ Social Skills Scale (SSS)  
社会的スキルの測定
- ・ Beck Depression Inventory (BDI)  
抑うつ症状の測定
- ・ WHOQOL短縮版 (QOL-26)  
生活への全体的な適応度の測定

五稜会病院

**確認された短期的効果**

**気分・ストレスコース**

問題を感じる出来事に出会った時,  
・それが自分に影響あることだと考えることができる.  
・その問題をコントロールできると考えることができる.

何とかその問題を解決しよう考えることができ, 周りにサポートを求めよう考えることができる.

肯定的に考えたり, 気分転換をはかり, 気分をコントロールしよう考えることができる.

抑うつ症状が軽くなる.  
生活の満足度が上がる.

**対人関係コース**

他人とかかわる際に感じる不安が軽くなる.

他人から否定的な評価を受けることへの恐怖が減る.

社会的スキルが向上する.  
抑うつ症状が軽くなる.  
生活の満足度が上がる.

(中村他, 2009)

五稜会病院

**現在検証中のテーマ**

- 治療前後の短期的変化として, 各測定指標において期待される方向への変化が確認されたが, この改善は長期的に維持されているか.

↓

- 認知行動療法は, 症状をなくすのではなく, 症状をコントロールするスキルを身につけることを目的としている.
- 改善の長期的な維持には, プログラムで学んだスキルを生活の中で活用することが必要.

五稜会病院

### セルフ・エフィカシー

Banduraの社会的学習理論によれば、人の行動を決定する先行要因として「予期機能」が大切。

- ある行動がどのような結果を生み出すか(結果期待)。
- ある結果を生み出すために必要な行動をどの程度うまく行うことができるか(効力期待)。

「私は～ができそうだ」(セルフ・エフィカシー)と感じている。  
→ 実際にその行動が起こりやすい。

↓

- 改善の長期的な維持には、プログラムで学んだスキルを生活の中で活用することが必要。
- プログラム終了時点で、学んだスキルを今後も生活の中で役に立てることが出来そうだと感じていることが、実際の活用のために必要。

五稜会病院

- プログラム終了時点で、学んだスキルを今後も生活の中で活用することが出来そうだと感じている。  
→ 実際にそのスキルが活用される可能性が高まる。  
→ 改善が長期的に維持される可能性が高まる。

↓

### 研究の目的

プログラム終了時点において、参加者が、プログラムで学んだスキルを、その後の生活の中で活用することに対し、どの程度セルフ・エフィカシーを感じているか検証する。

五稜会病院

### 方法

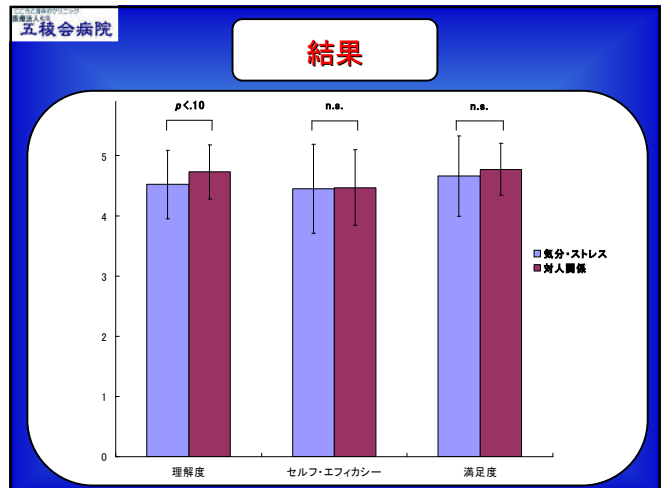
対象：2005年10月～2009年末にプログラムを終了した127名に、プログラム終了時のアセスメントに併せ、任意、無記名のアンケートへの協力を求め、回答が得られた86名(67.72%)を分析の対象とした。

気分・ストレスコース		対人関係コース	
人数	67名	60名	
性別	男性: 21名 女性: 46名	男性: 22名 女性: 38名	
年齢	34.48±11.17	34.53±9.38	
診断	F3: 56名 F4: 9名 F6: 2名	F3: 50名 F4: 5名 F5: 1名 F6: 4名	
回答	56名	30名	

内容：以下の3項目を5段階(そうは思わない:1～そう思う:5)で評価

- ①「セミナーの内容を理解できましたか？」(理解度)
- ②「セミナーの内容は、これかの生活で役に立てることができそうですか？」(セルフ・エフィカシー)
- ③「セミナーに参加して良かったと思えますか？」(満足度)

+自由記述



五稜会病院

### 自由記述

86名中57名(気分・ストレス:37名, 対人関係:20名)が自由記述へ回答。スキルの活用に前向きな回答:21名(気分・ストレス:18名, 対人関係:3名)

- ・「生活の中で継続していくことが大切だと感じました。」
- ・「実践していけるよう頑張ります。」
- ・「落ち込んでいる時ほど意識できるよう、メモして持ち歩きます。」
- ・「セミナーの学びを生かして行けると思います。」
- ・「プレッシャーを感じたとき、思い出して参考にしたい。」など

プログラムに対する意見として

- ・「セミナー参加後、非常に疲れる。」
- ・「宿題が多かったが、取り組んでみてよかった」
- ・「急性期だと尚更落ち込んでゆくだろう(自分の欠点ばかり探してしまうようなアンケートばかりだから)。」
- ・「もう少し回数があると良いと思います。週に2回ぐらいのペースで～」
- ・「もう少し回数(期間)があれば、とも思いました。」など

五稜会病院

### 考察

- 改善の長期的な維持効果には、プログラムで学んだスキルが、今後の生活に役立つものであり、実際に生活の中でそのスキルを使っていくことが出来そうだと参加者が感じていることが大切。
- プログラムを終了し、アンケートに回答した参加者は、プログラムの内容が理解でき、生活の中で役に立てることが出来そうだと感じ、プログラムに参加して良かったと感じているといえる。
- 参加者が、プログラム終了後も学んだスキルを活用していくことが期待できる結果といえる。今後、実際の改善の維持効果を検証したい。
- 生活の中でスキルの活用を確実にするためには、ブースタセッションの導入など、プログラムの修正が必要。
- 結果期待と効力期待が混ざった質問項目になっている。厳密にセルフ・エフィカシーを測定できるように、質問項目の変更が必要。
- 任意のアンケートのため、回収できたデータに偏りがある可能性がある。