

問題

認知行動療法は抑うつ症状の改善・再発予防に有効といわれている、近年、集団認知行動療法も注目されている。

五稜会病院は札幌郊外の住宅街に位置する精神科病院(193床)である。そのストレスケア思春期病棟(48床)では短期集団認知行動療法プログラムを行っている。

集団認知行動療法プログラム: グループセミナー

◆ プログラムの目的: 気分とストレスの自己管理。

◆ 対象者: ・ストレスケア思春期入院中の患者。
・うつ症状を主症状とする。
・原則的に10~40代。

※プログラム途中で退院となった場合は外来から参加可能。

※プログラムの適合性については主治医の診断(統合失調症、躁病性障害、双極性障害、摂食障害は除外)、およびオリエンテーション時のアセスメントにより判断。

◆ 定員: 最大6名。

◆ スタッフ: トレーナー 心理士1名。
サブトレーナー 看護師1名(十必要に応じて心理士1名)。

◆ 2つのテーマ別のプログラム

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必要がある。

研究の目的: 抑うつ症状を主とする入院患者に対する短期集団認知行動療法の、プログラム前後での短期的な治療効果を検討する。

方法

プレセッションであるオリエンテーション時(プレ)、最終回終了時(ポスト)で、アセスメントを実施した。プログラム前後でデータが得られたものを分析の対象とし、プログラム前後での平均値の比較、効果量の算出を行った。

なお、診断には除外診断であるF5(摂食障害)が含まれるが、グループ開始時点で、摂食障害の診断を満たさず、気分とストレスの自己管理が治療目標となっていることを確認した上で、参加を認めた。

気分・ストレスコース

分析対象者

プログラム前後でデータが得られた91名。

男性: 27名, 女性: 64名

年齢: 33.41 ± 10.22 歳。

診断

F3: 75名。
F4: 13名。
F5: 1名。
F6: 2名。

評価尺度

- ・ Cognitive Appraisal Rating Scale (CARS)
出来事へ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

分析対象者

プログラム前後でデータが得られた83名。

男性: 25名, 女性: 58名。

年齢: 34.12 ± 9.10 歳。

診断

F3: 66名。
F4: 10名。
F5: 4名。
F6: 3名。

評価尺度

- ・ 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。

プログラムの内容

オリエンテーション (両コース共通の内容)

- ・ グループの目的。
- ・ 日程・進め方。
- ・ 3分間自己紹介。
- ・ 調査票記入依頼。
- ・ 約束事。
- ・ 同意書記入依頼。

気分・ストレスコース

オリエンテーション

適合性の判断

教育セッション

- ・ 憂うつさの特徴。
- ・ うつ病の諸症状。
- ・ 抑うつ気分の改善。
- ・ 心理ストレスモデル。
- ・ ストレスの改善。

HW:

- ・ リラクゼーション。
- ・ 認知再構成。
- ・ コアピリフの把握。

実践セッション①

- ・ リラクゼーション練習。
- ・ 認知再構成。
- ・ コアピリフの把握。

実践セッション②

- ・ リラクゼーション練習。
- ・ 認知再構成。
- ・ コアピリフの修正。
- ・ 問題解決スキル。
- ・ 自己教示法。

HW:

- ・ リラクゼーション。
- ・ 認知再構成。
- ・ コアピリフの修正。
- ・ 対処方略の産出。

実践セッション③

- ・ リラクゼーション練習。
- ・ 認知再構成。
- ・ コアピリフの修正。
- ・ 問題解決スキル。
- ・ セルフエフィカシーの向上。

HW:

- ・ 調査票記入依頼。

対人関係コース

オリエンテーション

適合性の判断

教育セッション

- ・ 社会的スキル。
- ・ 対人不安・対人緊張の諸症状。
- ・ 不安・緊張の3つの変化。
- ・ 不安・緊張の形成・維持。
- ・ 改善の方法。

HW:

- ・ 不安場面の記録。

実践セッション①

- ・ リラクゼーション練習。
- ・ 社会的スキル訓練。

実践セッション②

- ・ リラクゼーション練習。
- ・ 社会的スキル訓練。
- ・ 認知再構成。

HW:

- ・ リラクゼーション。
- ・ 社会的スキル練習。
- ・ 認知再構成。

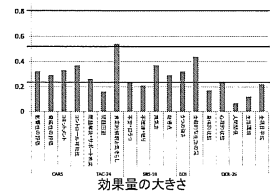
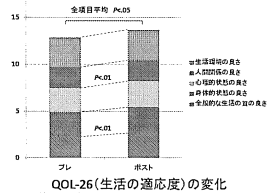
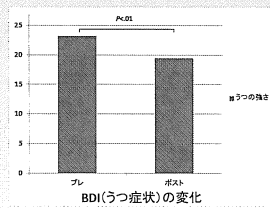
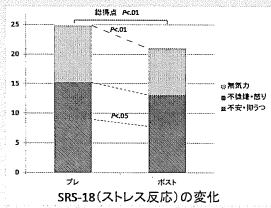
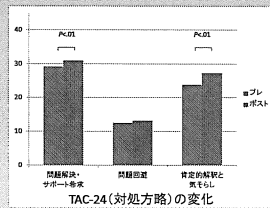
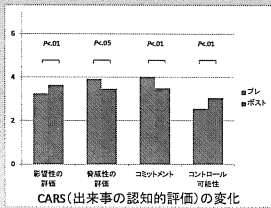
実践セッション③

- ・ リラクゼーション練習。
- ・ 認知再構成。
- ・ エクスパージェー。

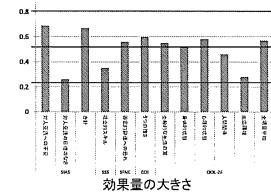
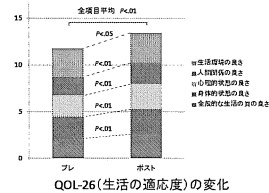
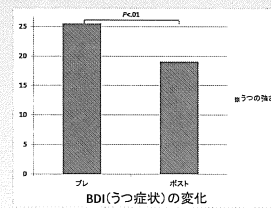
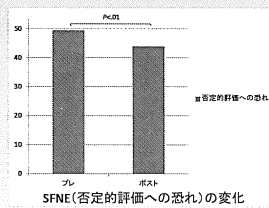
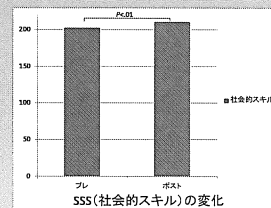
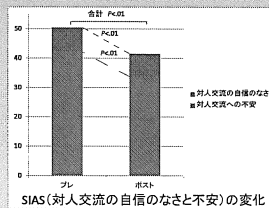
HW:

- ・ 調査票記入依頼。

気分・ストレスコースの各指標の変化



対人関係コースの各指標の変化



考察

抑うつ症状を主とする入院患者に対する短期集団認知行動療法の、プログラム前後での短期的な治療効果を検討するため、平均値の比較、効果量を算出した。

気分・ストレスコース

- ・ 認知的評価で、自分に影響する出来事で、コントロール可能ととらえる傾向が増し、脅威で、何とかしなければと思う傾向が軽減。
- ・ 対処方略で、問題解決やサポートを求め、肯定的解釈や気分転換が増加。
- ・ ストレス反応が軽減。
- ・ 抑うつ症状が軽減。
- ・ 生活の適応度が改善。
- ・ 効果の大きさとしては小さい。

対人関係コース

- ・ 対人交流の不安や自信のなさが軽減。
- ・ 他者からの否定的評価を受けることへの恐れが軽減。
- ・ 社会的スキルが向上。
- ・ 抑うつ症状が軽減。
- ・ 生活の適応度が改善。
- ・ 効果の大きさとしては、中程度。

両コースとも、プログラム前後で各指標に統計的に有意差が認められ、治療で期待される方向への変化が起こったことが確認された。効果の大きさをみた場合、気分・ストレスコースの効果は小さく、対人関係コースは中程度であった。

プログラムにより認知・行動的傾向が変化することが確認でき、その結果、改善することが期待される。抑うつ症状、生活の適応度にも改善が確認できた。このことから、プログラムの治療効果が示唆された。しかし、効果の大きさは、気分・ストレスコースは小さく、対人関係コースでも中程度であり、より大きな効果を得るために、プログラムの修正が必要といえる。

治療の目標は、ストレスが増えると予想された退院後の生活の中でも、改善が維持できることである。今後は、退院後の生活の中で、プログラムで学んだことが実践されるよう、フォローアップを行うとともに、効果の増強を図るセッションを追加することを検討する。

ご覧いただきありがとうございました。

こころと身体のリハビリ
医療法人社団
五稜会病院

札幌市北区篠路9条6丁目2番3号 TEL:011-771-5660 FAX:011-771-5687 http://www.goryokai.com