



博士（人間科学）学位論文 概要書

広場恐怖を伴うパニック障害に対する
集団認知行動療法プログラムの効果

2002年1月

早稲田大学大学院人間科学研究科

陳 峻 雯

指導教授 坂 野 雄 二

本研究は、広場恐怖を伴うパニック障害に対する集団認知行動療法（CBGT）プログラムの作成とその実施を試みるとともに、プログラムの効果について認知・行動・生理指標を用いて総合的に検討することを目的とした。本研究の内容を各章別にまとめると以下のとおりである。

第1章では、パニック障害に対する認知行動理論とそれに基づいた認知行動療法（CBT）の技法、およびこれまでの研究成果について展望がなされた。第2章では、第1章の展望の結果に加え、集団認知行動療法に関する展望がなされ、従来の研究の問題点が整理された。すなわち、

- ①総合的にパニック障害の症状を捉え、そうした症状の改善をはかる総合的なプログラムが見当たらない、
- ②用いられた治療技法が異なっており、定まったものを含めたCBGTプログラムが確立されていない、
- ③プログラムの具体的な実施法について明らかにされていない、
- ④CBGT実施中の症状の変化について詳細に検討されていない、
- ⑤プログラムの効果を総合的に検討したものが少ない、
- ⑥症状のセルフ・コントロール能力の養成をプログラムの内容に取り入れたものがほとんどない、

という問題点が指摘された。

第3章では、第2章で述べた問題点を検討するにあたり、集団認知行動療法を実施する際、特に、CBTの中心となる技法であるエクスポージャーを実施する際には、患者がどのような困難点を持っているかを検討した。その結果、エクスポージャーの実施に当たっては、患者の持つ「やり方が具体的にわからなかった」、「私にはできないという思いが先に出てきて、勇気がなかった」という困難点を解決するためには、エクスポージャーのメカニズムや実施方法、期待される効果等に関する事前教育が重要であることが示唆された。

第4章では、患者教育の内容の設定を試みるとともに、患者教育の効果を検討した。その結果、患者教育はエクスポージャー実施前の症状を

自らコントロールでき、エクスポージャーを実施できるというセルフ・エフィカシーの向上に寄与し、その実施の際に不安を低減し、エクスポージャーの効果を一層発揮させる機能を持っていることが明らかにされ、設定された患者教育の内容が妥当であることが確認された。

第4章の結果を受け第5章では、第2章で述べた問題点①～③と⑥を解決するために、集団認知行動療法プログラムを開発し、その実施法の検討を行った。

引き続き、第6章では、問題点④と⑤を解決するために、開発されたCBGTを一般クリニックにおいて実施し、その効果を検討した。その結果、集団認知行動療法プログラムは患者の回避行動と主観的不安の改善、および、生理的覚醒といったパニック障害の一次的症状の改善に最も有効であり、二次的症状と言われる抑うつ低減、および自分自身の健康状態に対する満足感と心理的健康の向上にも寄与することが明らかにされた。また、回避行動とセルフ・エフィカシー、および主観的な不安の改善がフォローアップ時まで引き続いてきたことから、プログラムは患者のセルフ・コントロール能力の養成と向上にも効果的であることが示された。さらに、治療効果に及ぼす集団の影響を検討したところ、集団の影響は治療効果を一層発揮させ、症状の改善に裏付ける要因であることが示唆された。最後に、個人特性と治療効果に関して検討した結果、パニック障害症状の改善が患者の一貫した特性の改善に影響を及ぼし、そして、患者の持つ抑うつ傾向は症状の改善に影響を及ぼしていることが示された。

第7章では、プライマリーケアという観点から再度CBGTの実施を行い、その効果を検討した結果、第6章とほぼ同様の結果が得られた。このことから、プライマリーケアにおけるプログラムの適用性と実用性が確かめられた。

さらに、第8章では、プログラムの効果を個別症例において詳細に検討した上で、広場恐怖を伴うパニック障害に加え、社会恐怖および胃腸

症状を伴ったトイレ恐怖といった合併症に対するCBGTの効果を明らかにした。

最後に、第9章では、集団認知行動療法の臨床的応用と意義を明らかにし、本研究の結果に対する総合的な考察が論じられた。具体的には、広場恐怖を伴うパニック障害に対するCBGTプログラムの実施法について提案するとともに、CBGTプログラムの利点と期待できる認知行動療法と集団療法の相乗効果について論じた。また、CBGTプログラムの実施前と実施中、およびプログラムの終結際の留意点を述べた上で、今後の課題を取り上げた。

以上のように、本研究では、わが国で実施可能な集団認知行動療法プログラムの開発とその実施方法を試みた上で、認知・行動・身体といった側面から、またセフル・コントロールの観点からプログラムの効果を総合的に検討し、その臨床的適用性と実用性を確かめた。