

2009年1月8日

人間科学研究科長 殿

今井 千鶴子 氏 博士学位申請論文審査報告書

今井千鶴子氏の学位申請論文を下記の審査委員会は、人間科学研究科の委嘱を受け審査をしてきましたが、2008年12月10日に審査を終了しましたので、ここにその結果をご報告します。

記

1. 申請者氏名

今井 千鶴子

2. 論文題名

月経痛の軽減に対する認知行動的介入の効果

3. 本文

(1)本論文の概要

本論文の目的は、女性特有の月経痛の問題に対する具体的な臨床心理学的な援助方法を提唱する一環として、認知行動的観点から月経痛の軽減にかかわる心理社会的諸要因を検討し、その要因に働きかける認知行動的介入の月経痛軽減効果を実証的に検討することであった。

本論文の第1章では、月経痛とその対処方法に関するこれまでの研究動向について展望を行った。第2章では、第1章の展望を踏まえて、①月経痛に影響を及ぼす心理学的諸要因に関する実証的研究の蓄積が不十分である、②月経痛に対する具体的な心理学的対処方法を身につけるための支援立案の検討が不十分である、③月経痛に対する具体的な心理学的介入の効果に関する検討が不十分である、④月経痛がその他の痛み全般に及ぼす影響に関する検討が不十分である、という4点を問題点として指摘した。そして、これらの問題点を明らかにすることの心理臨床的意義を述べた。

第3章では、これらの4つの問題点を解決するための基礎資料として、まず月経痛に関する心理社会的諸問題の実態調査を行った(研究1、研究2)。その結果、月経痛は女性において非常に身近な痛みであり、日常生活への支障をきたしやすい痛みであることを明らかにした。また、月経痛に対する

心理学的対処方法としては、痛み以外の刺激に注意を向ける「ディストラクション」の有用性を確認した。さらに、月経痛への対処方法とその他の痛み全般への対処方法との高い類似性が示され、月経痛への対処方法が、その他の痛み全般への対処方法として般化している可能性を指摘した。そして、月経痛が女性における重要な健康課題であり、具体的な心理学的対処方法の立案、検討を行っていく必要性を示唆した。

第4章では、問題点①を解決するために、月経痛の主観的評価と認知行動的機能との関連性について検討を行った。この検討に先立ち、月経痛への注意を測定する自己評定式尺度である Menstrual Pain Vigilance and Awareness Questionnaire の作成を行い、この尺度が高い信頼性と妥当性を有することを確認した(研究3)。そして、月経痛への注意と月経痛の主観的評価、および月経痛に伴う心理的諸症状との関連性について検討した(研究4)。その結果、月経痛への注意は、月経痛の主観的評価に直接影響を与える要因であるとともに、月経痛に伴う心理的症候を経由して、間接的に月経痛の主観的評価にも影響を与えていることを示した。また同時に、月経痛への注意は、月経痛に伴う心理的諸症状に対して大きな影響を与えていることを明らかにした。そして、月経痛への注意を低減させることによって、月経痛の主観的評価や月経痛に伴う心理的諸症状の軽減が期待できることを指摘した。

第5章では、問題点②、問題点③、問題点④を解決するために、月経痛に対する具体的な心理学的対処方法の検討を行った。研究2の結果から、月経痛が生じた際のディストラクションの有用性を認識している一方で、ディストラクションを行いたくても注意のコントロール自体が困難であり、結果的に痛みへの注意を向け続けてしまうといった現状が明らかにされたことを踏まえ、注意のコントロール力を高める技法である Attention Training(ATT)を、月経痛が生じていない段階から用いて予備的検討を行うこととした(研究5)。女子大学生を対象として技法獲得の効果を検討した結果、一部ではあるが月経痛に伴う心理的諸症状の緩和したことを示した。また、月経痛に対する ATT による介入が、その他の痛み全般の緩和に対しても影響を及ぼしたことを明らかにした。また、介入効果が一部のみにとどまったのは、個々の対象者が有する月経痛に関する特徴を考慮していなかったことに原因がある可能性を指摘した。

そこで第6章では、第5章の課題を踏まえながら、コントロール群を設定して、月経痛に対する認知行動的介入(心理教育、および、ATT による注意コントロール技法の獲得)を行った(研究6)。その結果、介入群において、月経痛に伴う心理的諸症状が顕著に改善したことを明らかにした。そして、月経痛に対する介入がその他の痛み全般の緩和に対しても効果を持つ可能性を示した。さらに、月経痛の主観的評価が心理臨床的問題を有するレベルと同等の高さの実験参加者においては、特に顕著

な月経痛の緩和効果が認められたことを示した。

最終章である第7章では、本論文の研究結果に関する総合的な考察を論じた。その主な論点として、月経痛に対する具体的な心理学的対処方法としてATTが有用であること、月経痛への対処方法が女性の経験する痛み全般の緩和に影響を与える可能性があること、などを取り上げた。そして、月経痛に対する認知行動的介入の効用と限界に関して述べるとともに、月経痛に対する臨床心理学的な援助方法の確立のために残された研究課題を言及した。

(2)本論文の評価

本論文は、申請者がこれまでに行ってきた、女性を対象とした月経痛に関連する心理社会的諸問題の実態把握とその心理学的介入方法の効果検討に関する一連の研究をまとめたものである。本論文において高く評価できる点は以下の通りである。

その第1は、月経痛、およびその他の痛み経験に関連する心理社会的諸問題を体系的に記述した点である。これまでは、月経痛は「病気ではない」「生命への危険がない」「一時的な痛みである」などとして、適切な対処行動の採用を軽視する傾向にあった。実際に、月経痛に対する心理学的諸要因の強い関与が指摘されているにもかかわらず、日常生活に妨害をきたす程度の月経痛やそれに伴う心身の諸症状を経験する女性であっても「我慢する」「鎮痛薬を服用する」などの方法しか用いない傾向にある。また、月経痛は女性が高頻度に経験する特徴を有することから、月経痛に対する対処方法がそれ以外の痛み全般に対する対処方法に影響することが予測されるが、実際にこの点を検討した研究が見受けられなかった。そこで、本論文の研究1、研究2では、月経痛とその対処方法、およびその他の痛み経験に関する記述的検討を行い、ディストラクションなどの心理学的対処方法の有用性は認識している一方で、実際には身体的対処方法に偏って採用していること、月経痛への対処とその他の痛みへの対処が非常に類似していることを確認した。この研究知見は、女性が月経痛に対する適切な対処方法を獲得することが、月経痛に伴うさまざまな諸症状や日常生活の妨害感を軽減するばかりではなく、その他の痛みに対する適切なセルフケア行動の採用を促進する可能性を示唆した点において、臨床心理学的に非常に意義深いと考えられる。

第2は、ATTを用いた注意コントロール技法の獲得が、月経痛とその他の痛みに伴って生じる諸問題の解決に効果的であることを実証した点である。不安などを対象とした場合には、ディストラクションを適切に用いるために、注意コントロール力を高めることが必要であることは従来から指摘されているが、その対象を痛みとした場合には、痛み自体が持続的な注意を奪いやすいという特徴を有することから、注意コントロール力を高めることは困難であるとされてきた。そこで、まず本論文の研究3では、痛みへの注意の程度を適切に評価するための尺度を作成し、高い信頼性と妥当性を有することを示

した。そして研究4では、月経痛への注意の程度が、痛みの主観的苦痛や諸症状に強く影響することを確認した。さらに、研究5、研究6では、月経痛を経験していない時に、選択的注意、注意の切り替え、注意の分割の3段階から構成される ATT を用いて、実験参加者に注意コントロール力を高める介入を行い、注意コントロール力を獲得した者は概ね月経痛に伴う苦痛が軽減したことを示した。本論文の介入研究のように、痛みに対して ATT を適用した研究は皆無に等しく、臨床心理学的介入、特に認知行動療法的観点からの体系的援助を構築する際には、非常に有用な基礎的知見であると言える。また、女性は月経痛が日常的な痛みになっていることから、自らの経験的な対処方法しか用いない傾向にあったが、「普段から注意コントロール力を高めることが、月経痛経験時のディストラクションの採用に有用である」ということ自体を心理教育することが重要な介入手続きであることを示した点は、これから構造化された効率的な臨床心理学的介入を構築する際に有用な視点になることが期待される。

以上に示したように、申請者の行った研究は、国内外の臨床心理学研究領域において先駆的な知見を残したと言える。月経痛の軽減に対する体系化された認知行動的介入の完成度を高めるためには、今後の課題も残されてはいるが、論文全体としていくつかの斬新な実証的知見を示したことは、高い評価に値すると考えられる。したがって、申請者の論文は、博士(人間科学)の授与に値すると判断する。

4. 今井 千鶴子 氏 博士学位申請論文審査委員会

主任審査員 早稲田大学教授 博士(人間科学)(早稲田大学) 嶋田 洋徳 印

審査員 早稲田大学教授 博士(人間科学)(早稲田大学) 根建 金男

審査員 早稲田大学教授 Ed.D(ボストン大学) 竹中 晃二

審査員 早稲田大学准教授 博士(医学)(東京大学) 辻内 琢也