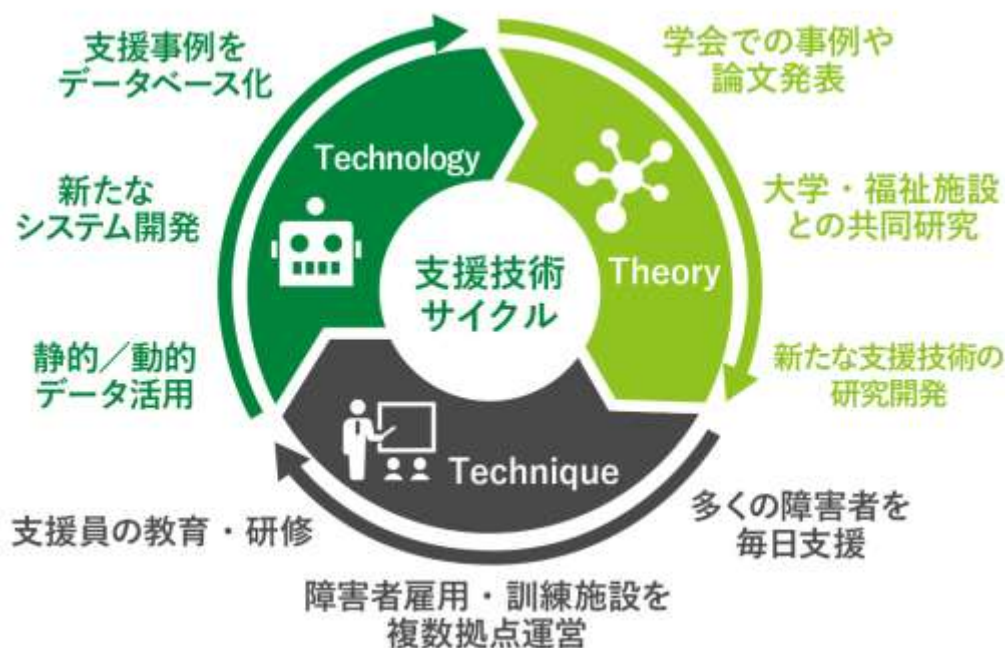


PBT(プロセスベースドセラピー)に基づく アセスメントとマインドフルネストレーニングの効果

- 豊崎 美樹 (株式会社スタートライン・CBSヒューマンサポート研究所・支援スーパーバイザー)
 勿田 文記 (株式会社スタートライン・CBSヒューマンサポート研究所・主幹主任研究員)

<スタートラインとは>

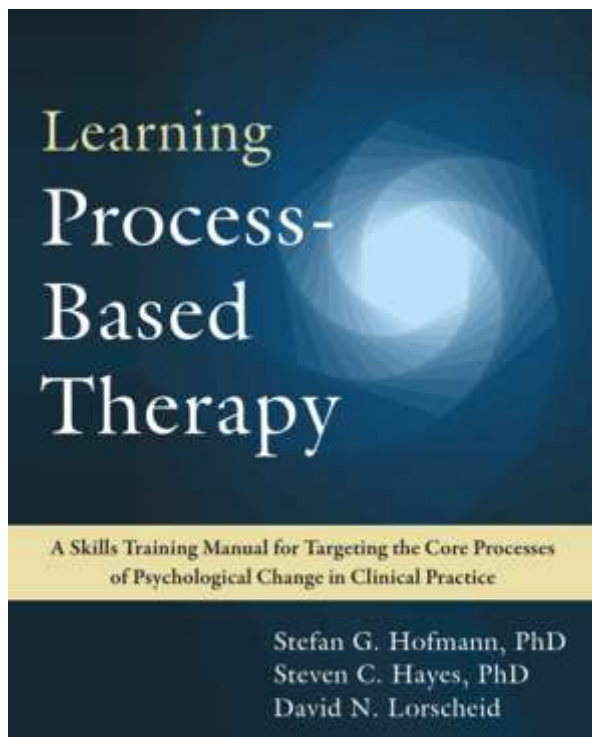
- ◆ 株式会社スタートラインは、障害者及び事業主の双方に対して、採用準備から職場定着までのトータル的なサポートを行なっている。現在(2023年10月時点)は屋内農園『IBUKI』22拠点、サテライトオフィス『INCLU』11拠点、就労移行支援『るりはり』2拠点、珈琲焙煎『BYSN』2拠点があり、計1,600名以上の障害者を応用行動分析・文脈的行動科学に基づく専門的な知識・技術で支援している。



プロセスベースドセラピー 【Process Based Therapyとは】

Steven C. Hayes や Stefan G. Hofmann らによって提唱され、機能分析、複雑なネットワークアプローチ、エビデンスに基づく治療法から開発された中核的な変化プロセスの特定を用いて、特定の目標と介入の段階を考慮して、個人のどの中核的な生物心理学的プロセスをターゲットにするか、そして、どのようにそれを行なうのが最善であるかを設定するものである。

EEMM (Extended Evolutionary Meta-Model) は、PBTの根幹となる考え方であり、現代の多面的・多階層的な進化論的説明がもたらす統合に基づいた、変化プロセスの「メタモデル」である。EEMMの注意・思考・自己・感情・表出行動・動機は、個人の発達次元であり、生物生理学、社会文化という、2つのレベルの中へ入れ子になっている。各次元と各レベルは、文脈における変異・選択・保持の観点から検討できる。PBTによるケースフォーミュレーションでは、個々人の各次元・レベルは、病的な不適応プロセスと健康的な適応プロセスの異なるスタックとして、EEMMグリッド上に作成する。また、このようなプロセスが、どのように相互作用し、互いに強化し合っているかを視覚的に表すために、正方形と矢印記号を使用して、ネットワーク図を用いたネットワークモデルを作成する。



Stefan G. Hofmann , Steven C. Hayes , David N. Lorscheid
2021 Learning Process-Based Therapy Context Press

実践事例

■アプローチ対象者 A氏

(1) 対象者の概要

30代の男性Aさん。強迫性障害により精神保健福祉手帳**2級**を取得。

- ・傾向：人当たりがよく柔らかなコミュニケーションが図れる。
言語化が不得手で、特徴的な言語表現が見られる。
- ・課題：作業上の課題として、次のような行動傾向が見られた。
 - ①ミスに対しての強い恐怖心
 - ②不明点やミス発生時の動揺と衝動的に行動
(自己判断での業務実施・他者への不明瞭な質問の投げかけ等)

(2) 手続き

- ・面談場所：サテライトオフィス内の相談室
- ・所要時間：**EEMMグリッド面談 計2回(①60分②40分=計100分)**
- ・EEMMグリッドを用いた面談方法
当研究所で作成したEEMMグリッド面談用紙（A3用紙／横上に不適應スタイルと適應スタイルの二つのEEMMグリッドを配置）を使用した。
面談では、事前に面談用紙を印刷しておき、今のAさんの思考やそれに係わるエピソードについてヒアリングを行い、その内容を9つのグリッドに分類して記載した。Aさんからのヒアリングに基づき作成したグリッドを、図1に示した。
- ・EEMMグリッドによるケースフォーミュレーション
図1に基づき「ミスの発生」から「課題となる行動」までのプロセスを整理し、図2のネットワーク図を作成した。これらの整理により、Aさんの行動傾向について(3)のように分析した。
- ・質問紙によるプロセスの定点評価
MPFI(多次元的心理的柔軟性尺度)を、グリッド面談前とアプローチ開始後 にそれぞれ実施し、回答を得た。FFMQ(マインドフルネス評価尺度)を、グリッド面談前とアプローチ開始後には2週間に1回定期的に実施し、回答を得た。

(3) 行動傾向

(i)イレギュラーが生じたとき未整理のまま、他者へ不明瞭な質問してしまう行動は、①事象への適応的行動がわからないまま行った衝動的な質問であり、②母の動きを真似て「考えるより行動」として本人が選択した行動（体験の回避）でもあると考えられる。

(ii)不適応な状態へのきっかけは「ミス」の一択であり、ミスへの過度な注意は過去の叱責体験に関係づけられている。

(iii)自身がフュージョンしている思考に気づくことがなく、不安な感情を受け容れることができず体験の回避である行動を選択している。（注意制御のスキルも著しく低い）

(4) 支援方法の検討と実施

ケースフォーミュレーションに基づく支援策の検討、実施

(i)体験的なマインドフルネスエクササイズの実施

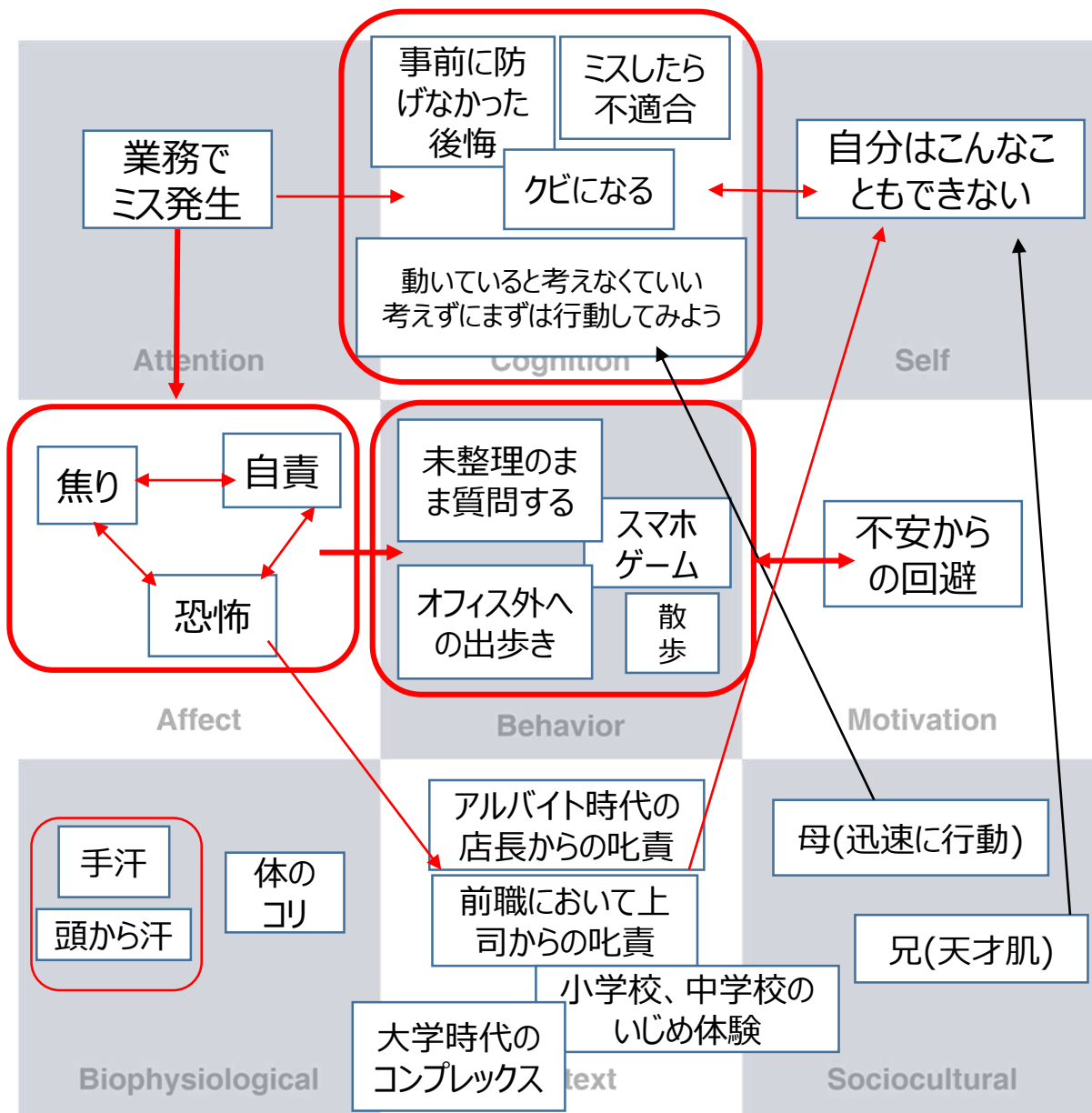
(ii)毎日のマインドフルネスエクササイズと注意訓練実施

(iii)週1回+困りごと発生時の問題整理表の活用

図1：AさんEEMMグリッド

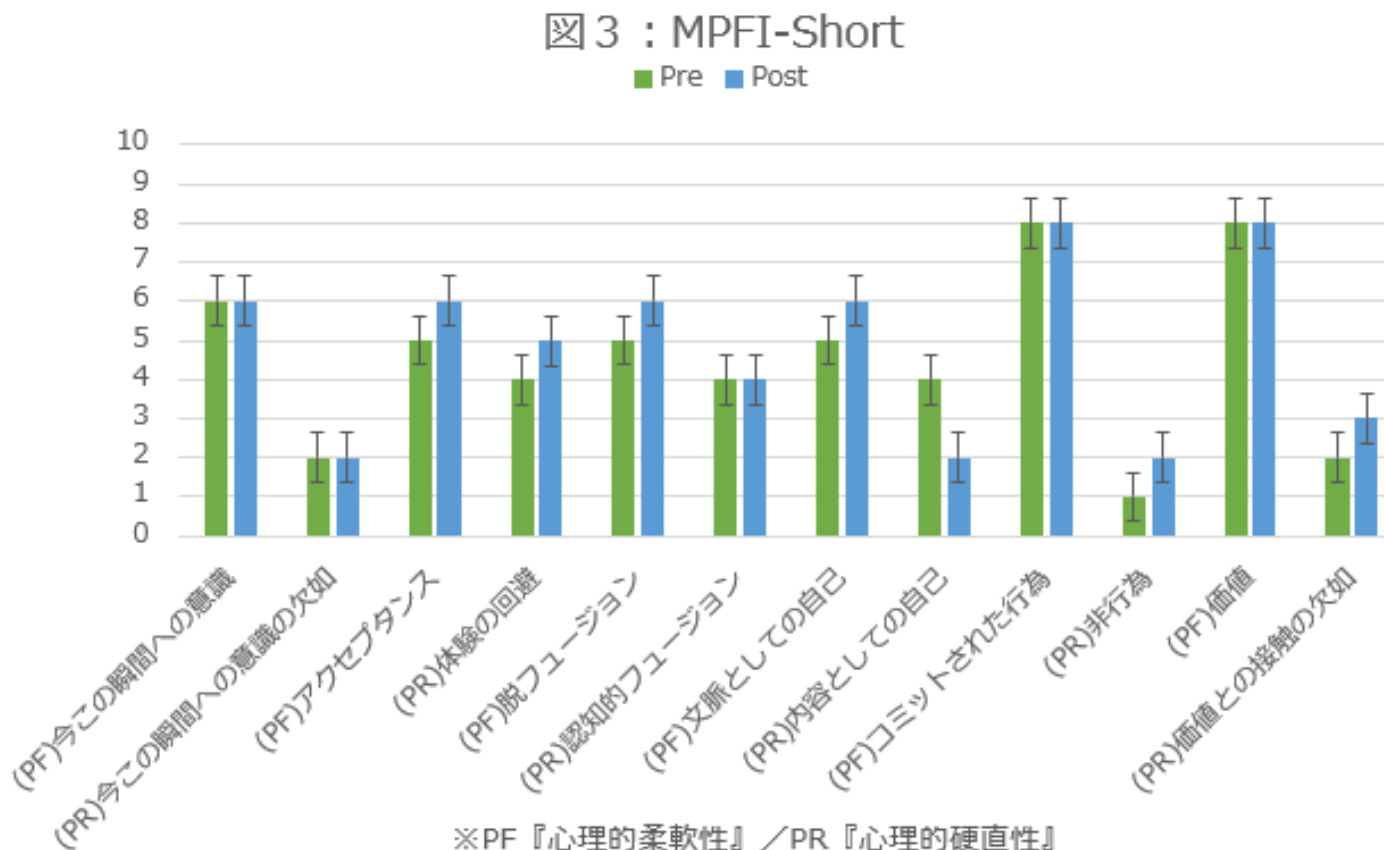
<p>自分のミスが発生したとき</p> <p>葛藤しているときに何に注意をむけているか</p>	<p>■ミス発覚後 事前に防げなかった後悔／もう少ししっかりやっていたら／ミスは不適合、クビになるかも</p> <p>■通常時 ミスだったらどうしよう／動いていると考えなくていい／どうしたらいいかわからない</p> <p>葛藤しているときにあらわれる思考は何か</p>	<p>自分はこんなこともできない／考えすぎても動けなくなる／トラウマがあって対人関係が苦手</p> <p>葛藤しているときにあらわれる自己概念</p>
<p>・焦り ・恐怖 ・困惑 ・緊張 ・自責</p> <p>葛藤しているときにあらわれる感情</p>	<p>・スマホゲーム ・散歩 ・何か違う業務を実施 ※困っているときは、逆にあえて行動を制限し「何もしないとき」がある</p> <p>葛藤しているときの表立った行動</p> <p>・バイトで店長から強い叱責</p>	<p>不安からの回避</p> <p>動機(価値)</p>
<p>・手汗 ・頭皮、顔からの汗(叱責されたときは特に滝のようにでる) ・全身のコリ</p> <p>葛藤しているときの身体症状</p>	<p>を受けた・納期に間に合わない中業務をしている先輩を見守っていたら怒られた</p> <p>・専門クラスに入学したが、周囲とのスキル差が大きく「周囲よりも劣っている」と考え強迫性障害を発症した</p> <p>個人的な歴史、これまでの出来事</p>	<p>■家族関係</p> <p>・兄…6歳上で天才肌。長男として厳しくしつけられており、成績優秀</p> <p>・母…ぱっと行動するタイプ</p> <p>社会的背景、ソーシャルサポート</p>

図2：Aさんネットワーク図



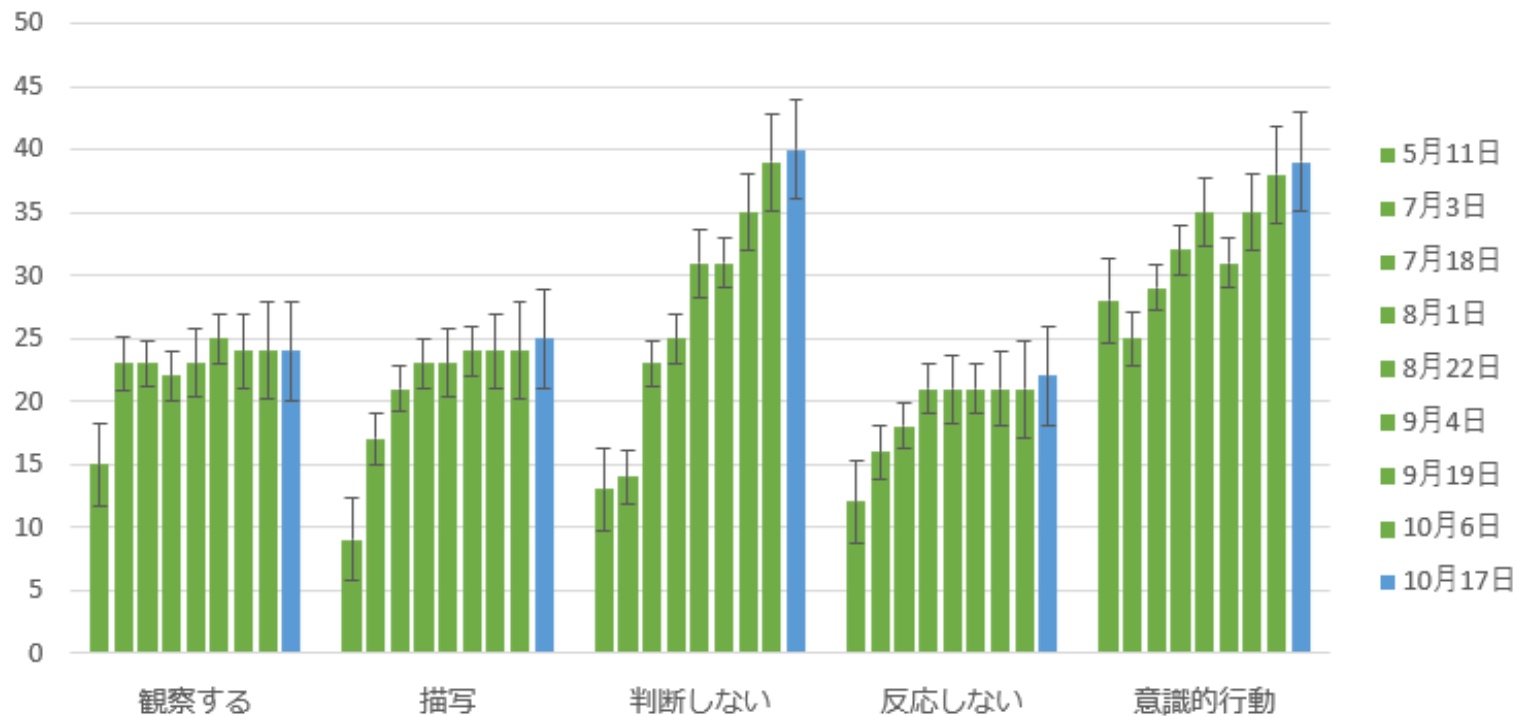
結果

MPFIの変化を図3に示した。心理的柔軟性（PF）について全体的に改善が見られ平均値は6.16から6.66へと変化した。



FFMQの変化を図4に示した。全ての下位項目において徐々に改善していく様子が見られた。

図4：FFMQ



考察

Aさんは、これまで強い恐怖の感情を伴った強迫的思考にのみ注意が向いている状態であり、就労に著しい影響が出る場合には投薬治療の実施についても検討を要するような状況であった。しかし、Hans S. Schroder²⁾らが記すように、診断名のみを焦点を当てずPBTを用いたアプローチを行ったことで、一定の効果が見られた。

まず、EEMMグリッド面談により、Aさんは自身の過去のトラウマティックな体験に関係づけられた、**関係フレームを認識され、ネガティブな感情と思考のループにはまり込んでいたことに気づく**ことができた。その後、マインドフルネスエクササイズを中心としたトレーニングにより、心理的柔軟性の向上がMPFIの数値の変化として見られた。一方でMPFIでは、心理的非柔軟性の数値についても上昇が見られた。これは、注意訓練により自身の状態をマインドフルに見られるようになり、自分の体験の回避の行動について認識したことに影響されたものと推察される。

合わせて、介入後の状況として**衝動的な行動が減少**していること、ご自身の感覚としても「マインドフルネスは気持ち落ち着く」と話していること、問題整理表を自身で記入していること、行動前に支援者へ相談出来ていること等、**価値に向かう行動が増加**しており、これらの状況を鑑みると一定の効果は表れていると考えられる。これらの変化は、面談時から見られ始めたことから、**“気づく”・“立ち止まる”・“選ぶ”というACTの要素が、EEMMグリッド面談の中にすでに含まれている**とも言えるのではないだろうか。

今後の施策としてはマインドフルネスエクササイズのみならず、アクセプタンスやセルフコンパッションの力を高めるアプローチを取り入れるとともに、新たな「価値」を設定し、行動化を図れるよう支援していきたい。

【参考文献】

- 1)Stefan G. Hofmann, Steven C. Hayes, David N.
「Learning Process-Based Therapy」 Context Press 2021

- 2)Hans S. Schroder 「Framing depression as a functional signal,
not a disease」 2023