

PBT（プロセスベースセラピー）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）
 刎田 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）

1 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のサポートを行なっている。現在（2023年7月時点）は農園型ファーム『IBUKI』21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、ロースタリー型『BYSN』1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。

2 Process Based Therapy（以下「PBT」という。）とは

Steven C. Hayes や Stefan G. Hofmann¹⁾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、個人の中の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の上段6行（感情～表出行動）は個人レベルの発達の次元であり、下段2行（生物生理学、社会文化）の2つの階層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。病理的なプロセスと健康的なプロセスの異なるスタック（適応・不適応）をEEMMグリッドにて作成する。

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、図1のような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。

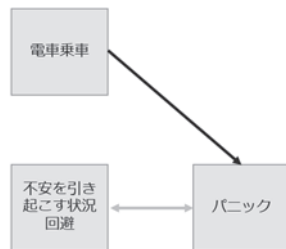


図1 ネットワークモデル

3 目的

障害者雇用における就労場面において、EEMMグリッドを用いたアプローチの、アセスメントツールとしての有意性やケースフォーミュレーションにおける活用方法の検

討を目的とした。

4 方法

(1) 対象者の概要

対象者である30代の男性Aさんは精神保健福祉手帳2級を強迫性障害により取得されていた。

・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。

言語化が不得手であり言語表現が特徴的である。

・課題：①ミスに対しての強い恐怖心がある

②不明点やミス発生時に動揺したり、衝動的に行動したりする傾向が見られる（自己判断での業務判断や他者への不明瞭な質問投げかけ等）。

(2) 手続き

・面談場所 サテライトオフィス 相談室

・所要時間：EEMMグリッド面談

計2回（①60分②40分＝計100分）

・質問紙によるプロセスの定点評価

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は2週間に1回実施し、回答を得た。

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は1か月に1回実施し、回答を得た。

・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／横に2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2に示した。

・自分のミスが発生したとき 葛藤しているとき、 何に注意を向けられていますか？	・ミスは不都合、欠けになる かも知れない ・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 ・もう少ししっかりやっつけられ ばよかった 葛藤しているとき、 現れる思考は何ですか？	・自分はこんなこともできない ・考えすぎて動けなくなる ・自分は「深く考えるときは」 「ばつ行動するとき」がある ・トラウマがあって対人関係 が苦手 葛藤しているとき、 現れる自己概念・自己ルール は何ですか？
・焦り ・恐怖 ・困惑 ・緊張 ・自責 葛藤しているとき、 どんな感情が生じますか？	・態度 ・他者へ質問 ・スマホゲーム ・何か違う業務を実施して みる ※迷いあてて行動を制限す るときもある 葛藤しているとき、 どんな行動を行いますか？	・ミスが多いことはいけな いことだ ・一生懸命取り組み、 自分ができることを増や したい ・他者と協力したい 葛藤しているとき、 動機づけられているのは 何ですか？（動機）
・手汗 ・頭皮、顔からの汗 （吐き出されたときは特に 滝のようにでる） ・全身のゾリ 葛藤している時、 現れる生活習慣/身体症状は 何ですか？	・小学校時代リーダー格の同級 生おろしめあう ・大学時代の機関士のスキル差 ・アルバイト時代の上司からの叱 責 ・就職後も上司から叱責 葛藤している時、 思い出す過去経験/個人的要 因/現状は何ですか？	■家族関係 ・兄…6歳上で天才肌。長 男として厳しくつけられて おり、成績優秀 ・母…ばつと行動するタイプ 葛藤している時、 思い出す社会的背景・信念、 サービスは何ですか？

図2 EEMMグリッドシートを利用した面談結果

・EEMMグリッドによるケースフォーミュレーション

図2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3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以下のように確認された。

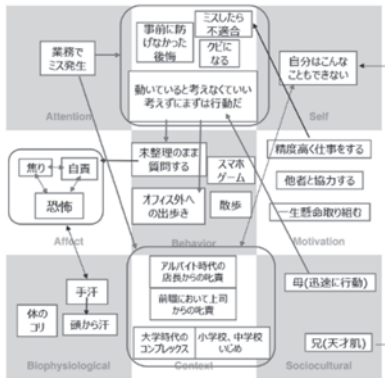


図3 Aさんのネットワーク図

(i) イレギュラーが生じたとき未整理のまま他者へ質問してしまう行動は、①事象への適応的行動がわからず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している。

(iii) 自身がフュージョンしている状態に気づくことがなく、不安な感情をアクセプタンスせずに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)。

・支援方法の検討

ケースフォーミュレーションに基づき以下の支援策の実施について検討した。

- (i) マインドフルネスの体験的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

5 結果

FFMQについて、図4の通り、すべての下位項目において改善が見られた。また、MPFIでは、心理的柔軟性は図5のように全体の改善があり平均値は6.16から6.66へと変化した。

なお、アプローチは2023年9月まで継続するため、追って発表に加える。

6 考察

Aさんは、これまでは強い恐怖の感情を伴った強迫的思考にのみ意識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

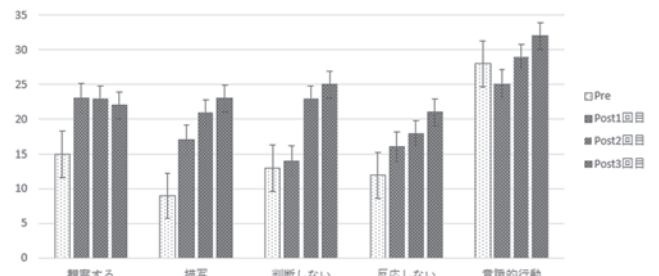


図4 FFMQの質問紙数値変化

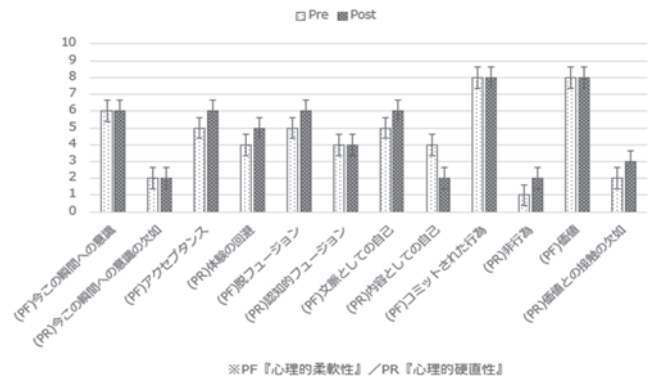


図5 MPFIの質問紙数値変化

ように、診断名のみならず焦点を当てず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さんは自身のトラウマティックな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ることに気づくことができた。その後の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は数値についても上昇が見られたが、おそらく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、行動前に支援者へ相談出来ていること等に鑑みると一定の効果は表れていると考える。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” “(価値に沿った行動を) 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、行動化を図れるか支援していきたい。

【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