

社内支援技術向上を目的としたワーキンググループの取り組み

- 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 主任研究員）
○菊池 ゆう子（株式会社スタートライン CBSヒューマンサポート研究所）
○刎田 文紀（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 はじめに

弊社は、障害者及び事業主の双方に対して、就職準備・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（2024年7月時点）は屋内農園型ファーム『IBUKI』23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』2拠点があり、日々計1,850名以上の障害者と300社以上の企業に、応用行動分析・文脈的行動科学に基づく専門的な知識・技術で支援が実施されている。また、それら支援技術は、社内に設置されたCBSヒューマンサポート研究所によって研修が行われ、支援職246名が日々研鑽を積み、知識を現場実践で活かしている。

2 Process Based Therapy（以下「PBT」という。）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、ケースフォーミュレーション技法である。

また、PBTの根幹となる考え方であるEEMM（Extended Evolutionary Meta Model）に基づいたEEMMグリッドを活用することにより、支援者と当事者が共通認識を持ちながら、個人のプロセスを視覚化していくことができる、という点も特徴的である。

3 PBTワーキンググループ（以下「WG」という。）の結成

2023年度に、弊社に所属する支援職社員で構成されるWGを以下の要領で結成、活動した。

- ・目的：PBTの理論を学び自ら現場で実践しつつ、支援職社員全体の支援スキルを高めること。
- ・活動期間：2023年10月～2024年3月
- ・人数：32名（アドバイザー、リーダー含む）

4 研究の目的

本研究においては、上記WGメンバーによって収集されたPBT活用事例のうち、EEMM グリッド面談を情報収集、

整理として用いたことで対象者に生じる変化を確認した。

5 方法

(1) 対象

EEMMグリッド面談を実施した対象者は、①職業リハビリテーションサポート（以下「職リハサポート」という。）を受ける障害者および企業管理者、②社内WGメンバー以外の支援職社員、③WGメンバーの親族の中から、何らかの心理的問題を有し、EEMMグリッド面談を希望する者とした。

(2) 手続き

- ・所要時間：60分から100分程度（対象者により異なる）
- ・面談回数：1回から2回（対象者により異なる）
- ・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／横に不適応スタイルと適応スタイルの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、対象者の注意・思考（認知）、自己、感情（情動）、行動、動機・価値、生物生理学レベル、文脈、社会文化レベル等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録した。
- ・質問紙による評価：MPFI（多次元的心理的柔軟性尺度）日本語版ショートバージョンを、面談前と面談後に1回ずつ実施し、回答を得た。MPFIはACBS（Association for Contextual Behavioral Science）によって開発された心理的柔軟性・心理的非柔軟性について総合的に評価することができる質問紙である。心理的柔軟性の下位項目には、今この瞬間への意識、アクセプタンス、脱フュージョン、文脈としての自己、コミットされた行為、価値の6項目が、心理的非柔軟性の下位項目には、今この瞬間への意識の欠如、体験の回避、フュージョン、概念としての自己、非行為、価値の欠如の6項目が含まれている。MPFIショート版は、下位項目毎に2問が設定されており、全体で24問からなる質問紙となっている。

(3) 分析方法

研究協力を得た対象者全員分（22名）のMPFIの結果を集計し、心理的柔軟性・心理的非柔軟性の合計の平均および下位項目毎の合計の平均について、面談前後における有意差検定を、t検定を用いて行った。なお、有意水準は5%以下に設定した。

6 結果

分析対象となる回答者は22名であり、内訳は支援職社員11名、WGの親族6名、職リハサポートを受けている障害者5名であった。

(1) 全体結果

表1にMPFIの全体結果を示した。MPFIにおける心理的柔軟性の得点は、EEMMグリッド面談前に比べて面談後に有意に上昇した($t(21) = -3.57, p = .002$)。心理的非柔軟性の得点は、面談前に比べて、面談後にわずかではあるが低下したものの、有意な差はみられなかった($t(21) = 0.63, p = .538$)。

表1 EEMMグリッド面談前後の変化

項目	面談前		面談後		t 値	p 値
	M	SD	M	SD		
心理的柔軟性	27.9	10.3	31.6	10.7	-3.565	0.002*
心理的非柔軟性	24.4	7.3	23.7	9.1	0.626	0.538

* $p < .05$

(2) 下位検査の結果

表2にMPFIの下位項目別集計結果を示した。MPFIの心理的柔軟性、心理的非柔軟性の下位項目別の変化を見ると、心理的柔軟性の“アクセプタンス”がPREに比べてPOSTに有意に上昇し($t(21) = -3.30, p = .003$)、心理的非柔軟性の“概念としての自己”が、PREに比べてPOSTで有意に減少した($t(21) = -2.62, p = .016$)。

表2 各項目別に見たEEMMグリッド面談前後の変化

心理的柔軟性	PRE	POST	t 値	p 値
今この瞬間への意識	4.5	5.5	-2.022	0.056
アクセプタンス	3.9	5.1	-3.301	0.003*
脱フュージョン	5.4	5.4	1.000	1.000
文脈としての自己	4.5	5.1	-1.846	0.079
コミットされた行為	4.5	5.0	-1.204	0.242
価値	5.1	5.6	-1.190	0.559

* $p < .05$

心理的非柔軟性	PRE	POST	t 値	p 値
今この瞬間への意識の欠如	4.5	4.3	0.310	0.760
体験の回避	4.6	4.3	0.924	0.366
フュージョン	4.2	4.1	0.266	0.793
概念としての自己	4.1	3.2	2.615	0.016*
非行為	3.5	4.0	-1.702	0.104
価値の欠如	3.5	3.7	-0.611	0.548

* $p < .05$

7 考察と展望

本研究の結果として、EEMMグリッド面談というアプローチによって、心理的柔軟性における変化が、5%水準の有意差で得られた。このことは、Hayes (2023) らが述べる“特定の個人がもつ変化のプロセスを理解”(p.11)し、対象者の人生のプロセスをつぶさに見ていく作業の有効性を示唆している²⁾。

特に、心理的柔軟性の中でも“アクセプタンス”が上昇

したことは、自身の私的出来事を面談の中で探索すること、不適応・適応の両面が自身に存在することに気づき、さらに私的出来事を注意、思考、自己概念、感情等に細分化して可視化し、整理したことによって、それぞれのプロセスについての受容が促進されたのではないかと推察する。

また、心理的非柔軟性の“概念としての自己”への囚われが低下したことは、幼い頃から自身に影響を与えてきた文脈、社会的背景等について、面談の中で対象者本人が気づくことによって、自己概念が形成されたルーツを知ることが影響しているのではないだろうか。そのルーツは時に、他者から与えられた役割やルールであることもあれば、自身の実体験に基づき形成された自己概念もあるかもしれない。また、その後のプロセスによって自己への考え方が強化されてきたことに気づき、新たな文脈における、概念としての自己を再設定する機会となったものと考えられる。

一方、心理的非柔軟性で“非行為”や“価値の欠如”が上昇したことは、興味深い結果である。EEMMグリッド面談で各次元をヒアリングすると、自身が体験の回避や先延ばし行動をしていることに、改めて気づく対象者は少ない。また、フュージョンが常態化していた場合には、自身の人生にとって大切な価値は何かと問われた時に、明確な答えを出せない場合がある。それらの不適応状態にある自分をアクセプタンスし、これまで焦点を当てていなかった適応的状态を目指そうとしたとき、明確な価値が見出せていないことや、価値に沿った行動が不足していることに、改めて気づくのではないだろうか。

その他、本研究において前述の通り対象者を3群に分けて傾向を確認したところ、①支援職社員、②親族、③職リハサポートを受ける障害者のうち、心理的柔軟性は2群が上昇し心理的非柔軟性は2群が低下した。現時点では各群の対象者数が少ないため、今後も継続して検討していく。

なお、2024年度もPBT-WGが結成され7月に活動を開始している。今期は39名のグループメンバーを中心に、上記3群のデータをさらに収集のうえ、群間の違いについても検討していきたいと考えている。

【文献】

- 1) Hofmann, S.G., Hayes, S.C., David, N.L.(2021). Learning Process-Based Therapy. Context Pr.
- 2) Hofmann, S.G., Hayes, S.C., David, N.L.(2021). Learning Process-Based Therapy. Context Pr.(ステファン,G.ホフマン, スティーブン,C.ヘイズ,デイビッド,N.ロールシャイト.菅原大地,梶原潤,伊藤正哉(監訳)(2023) プロセス・ベースド・セラピーをまなぶ.金剛出版.
- 3) Takahashi, T., Saito, J., Fujino, M., Sato, M., & Kumano, H. (2022). The Validity and Reliability of the Short Form of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in Japan. Frontiers in Psychology, 13: 833381.