

精神障害のある対象者に向けた PBT・ACTアプローチの実践と結果について

- 市野 安納（株式会社スタートライン メンバーサポート東日本ディビジョン）
- 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）
- 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）

《スタートラインとは》

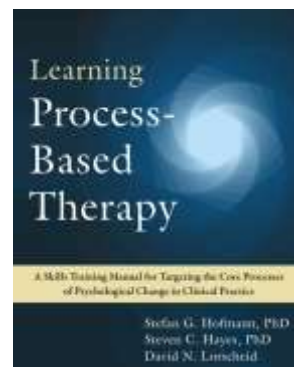
株式会社スタートラインは、障害者及び事業主の双方に対して、就職準備・採用準備から職場定着までのトータル的なサポートを行なっている。現在(2024年7月時点)では、農園型ファーム『IBUKI』23拠点、サテライトオフィス『INCLU』11拠点、就労移行支援『るりはり』2拠点、ロースタリー型『BYSN』2拠点があり計1,850名以上の障害者を、応用行動分析・文脈的行動科学に基づく専門的な知識・技術で支援している。



《Process-Based Therapyとは》

Process-Based Therapy
Steven C. Hayes、Stefan G. Hofmann¹⁾らが提唱
「目の前の個人にとって
有効な心理療法」の
テーラーメイドなアプローチ

PBT: 個人を取り巻く複雑な
ネットワークを理解し、多次元的かつ多段階的なアプローチ
機能分析、生物生理学、
社会文化的背景、
現在・過去の文脈等



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

《研究の目的》

本研究では、職業リハビリテーション領域で勤務する対象者にEEMMグリッドとACTマトリックス・カード²⁾を用いたアプローチを実施し、これらの効果について質問紙や本人のコメントにより検討することを目的とした。

《方法》

(1)対象者の概要

30代の男性Aさんは、精神障害者保健福祉手帳3級を**うつ病**により取得している。

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。
自分に対してマイナス評価をすることが多く自己肯定感が低い。

課題

発症後数年の自宅療養を経て現在の職場での就労を開始。
しかし、障害受容が不十分な印象があり、ネガティブな出来事が生じた際に、再度不調が生じる可能性があった。

(2)使用ツール

・ EEMMグリッド

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。そのEEMMを実践するツールとして開発されたEEMMグリッドの日本語版を使用した。

平穏なスタイル			適応スタイル		
意識していないとき、 何にも注意を払っていないときか？	意識していないとき、 何にも注意を払っていないときか？	意識していないとき、 何にも注意を払っていないときか？	意識していないとき、 何にも注意を払っていないときか？	意識していないとき、 何にも注意を払っていないときか？	意識していないとき、 何にも注意を払っていないときか？
意識しているとき、 どんな状況が起きているのか？	意識しているとき、 どんな状況が起きているのか？	意識しているとき、 どんな状況が起きているのか？	意識しているとき、 どんな状況が起きているのか？	意識しているとき、 どんな状況が起きているのか？	意識しているとき、 どんな状況が起きているのか？
意識しているとき、 何にも注意を払っていないときか？	意識しているとき、 何にも注意を払っていないときか？	意識しているとき、 何にも注意を払っていないときか？	意識しているとき、 何にも注意を払っていないときか？	意識しているとき、 何にも注意を払っていないときか？	意識しているとき、 何にも注意を払っていないときか？

・ ACTマトリックス・カード

Benjamin Schoendorffは、ACTでよく使われるさまざまなエクササイズを視覚的に現したACTマトリックス・カードというカードを開発し、ACTマトリックスのエクササイズを行う際に、これらのカードの活用を勧めている。今回は、ACTマトリックス・カードの日本語版を使用した。



(3) 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②60分=計120分)

- ・ **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EEMM面談前と面談後、
ACTアプローチ終了後の合計3回実施し、回答を得た。

- ・ **EEMMグリッドを用いた面談方法**

当社研究所で作成したEEMMグリッド面談用紙(A3用紙)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。

- ・ **EEMMグリッドによるケースフォーミュレーション**

「人並みになりたい」という思考を中心としたネットワークを整理し、図1と図2
に示した。整理したネットワークやEEMM面談中のAさんの様子から、Aさんの傾向
について次のページのように確認された。

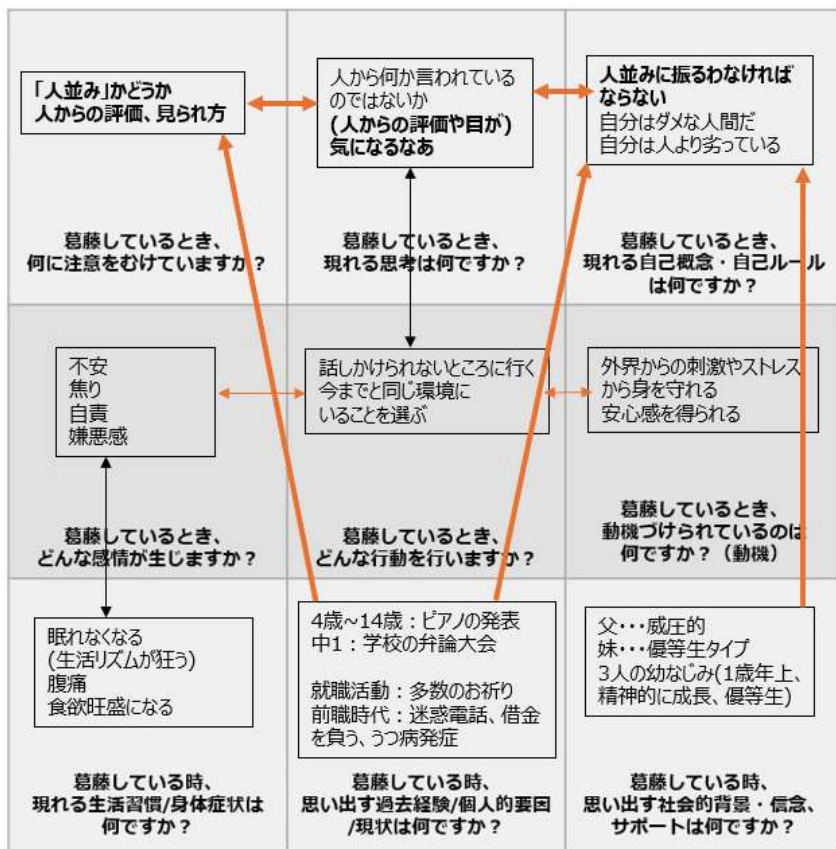


図1 不適応側のネットワーク図

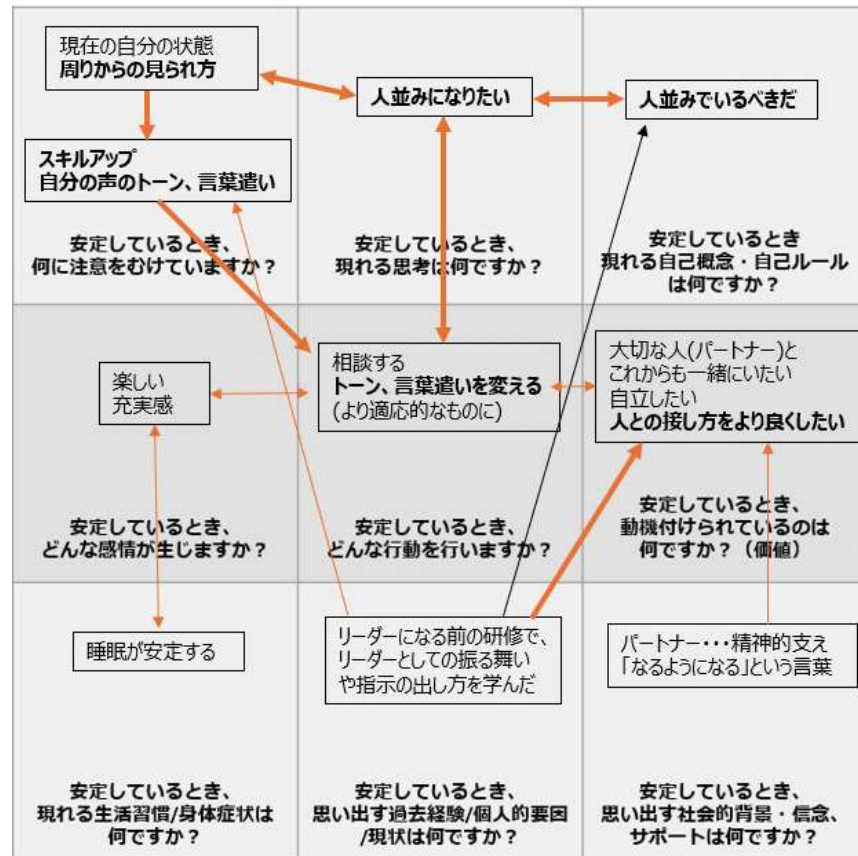


図2 適応側のネットワーク図

・EEMMグリッドによるケースフォーミュレーション

「人並みになりたい」という思考を中心としたネットワークを整理し、図1と図2に示した。整理したネットワークやEEMM面談中のAさんの様子から、Aさんの傾向について以下のように確認された。

- (i) 「人並みになりたい」という思考は、適応・不適応の両方で挙がっている。
ただし、適応・不適応それぞれで「人並みになりたい」という思考が生じた際に**選択する行動は異なる**。
- (ii) 他者と比較をした結果、**自己批判に繋がったエピソードを幼少期から数多く経験しており**、「人並みになりたい」という思考・自己概念やそれらから生じる注意が、強化され続けている。

・支援方法の検討

ケースフォーミュレーションに基づき、ACTマトリックス・カードを用いた面談を3回実施した(図3)。

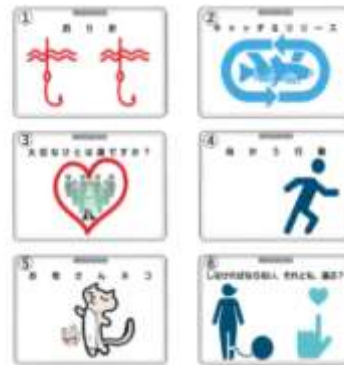


図3 使用したACTマトリックス・カード

《結果》

①MPFIの数値

MPFIについて、図4のような数値変化が見られた。

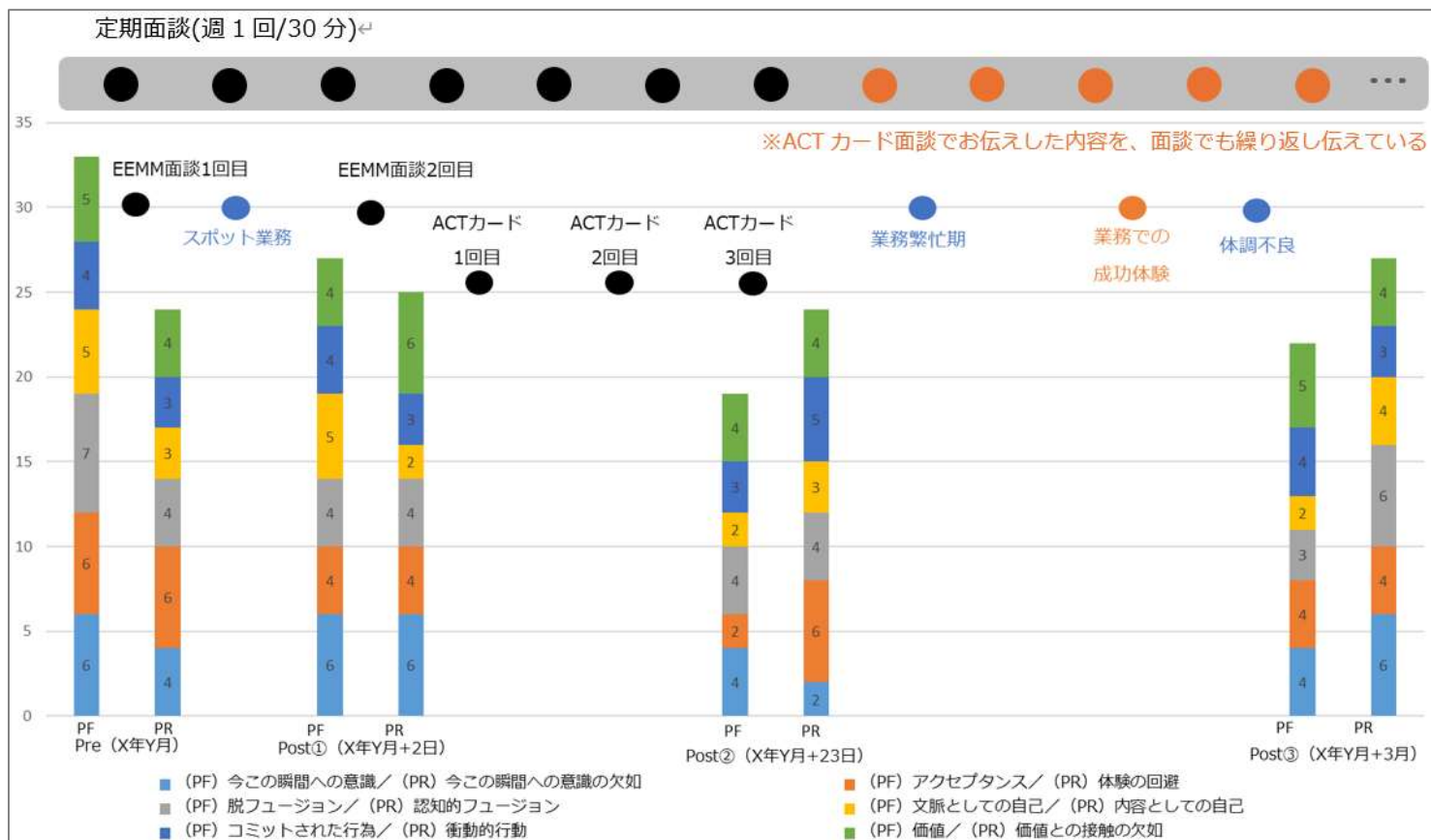


図4 MPFIの数値変化

②ご本人から挙がった気づき

- ・ 思考の釣り針に引っかかった時、今やっている行動から一度手を止めて深呼吸をし、**意識を自身に戻すことが重要**とわかった。
- ・ 自身は周りにどう見られているか気にしやすいが、状態によって気になる度合いの強弱は異なると気づいた。
- ・ **「～すべき」でなく、自分が本当にしたいことに目を向けたい。**
- ・ 自身にとって大切なことは、パートナーと良い関係を長く築くこと、仕事で自立することである。そのためには**今の業務を覚える、相談する、不調の時のために自分を労わる**ことも取り組んでいきたい。

《考察》

不適応な思考に対してどのように対処をすればいいのか、自分にとっての価値や価値に沿った行動は何かについて気づき、理解を深められている印象を受けた。ただし、MPFIの数値としては変化は見られておらず、その理由として以下のことを考えている。

- ・気づきが拳がってから日が経っていないため、行動に移すことができていない、もしくは行動に移す機会がまだなかった。
- ・EEMMグリッド面談後にAさんから「過去のことを思い出したので疲れた」と拳がったように、**うつ病発症時のエピソードと向き合うことに対し抵抗感**があり、十分に受容できていない。
- ・「人並みになりたい」という思考は幼少期から強化され続けたものであり、**数か月のアプローチでは数値的な変化には至らなかった。**
- ・スポット業務や業務繁忙期は期日が定まっており、目の前のことに集中するあまり一時的に本来の価値に対する意識の薄れや、衝動性(咄嗟の行動)の高まりに繋がった。

今回Aさんから拳がった気づきが行動として継続して選択いただけるよう、マインドフルネスの実施や価値の明確化、適応的な行動選択に向けたアプローチを行なうことで長期的な視点で心理的柔軟性の向上を目指していきたい。また、Aさんが不調に対して自己対処できる幅を増やし、安定した心身の状態で就労を継続いただけ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) 『ACTマトリックス・カード』(2019)ベンジャミン・ショーエンドルフ著、
刎田文記訳、星和書店