

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・菊池 ゆう子・芻田 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 はじめに

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。

2 PBTとは

Process-Based Therapy(以下「PBT」という。)とは、ACTの生みの親であるSteven C. HayesやStefan G. Hofmann¹⁾らによって提唱された理論であり、診断名や病理名のみによらず、当事者の人生におけるプロセスをつぶさに捉え、「目の前の個人にとって有効な心理療法」をテーラーメイドで組み立てるものである。PBTでは、機能分析、生物生理学、社会文化的背景、現在や過去の文脈等の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にアプローチすることを目的としている。

3 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。

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3級をうつ病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。自分に対してマイナス評価をすることが多いなど自己肯定感が低い。
- ・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たが、障害受容が不十分であった。そのため、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。

- ・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

弊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。図1に、Aさんからのヒアリングに基づき作成したグリッドを示した。

- ・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以下のように確認された。



図1 不適応側のネットワーク図

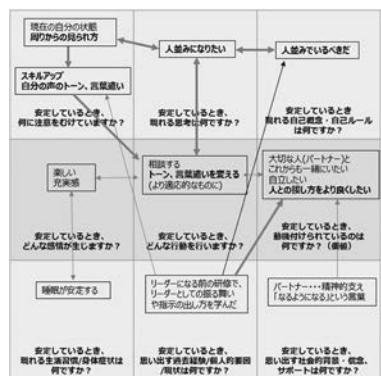


図2 適応側のネットワーク図

(i) 「人並みに育ちたい」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「人並みに育ちたい」という思考が生じた際に、選択する行動が異なる。

(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、「人並みに育ちたい」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)。

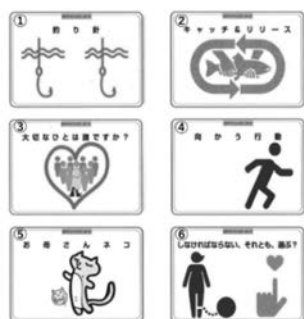


図3 使用したACTマトリックス・カード

5 結果

(1) MPFIの数値

MPFIについて、図4のような数値変化が見られた。

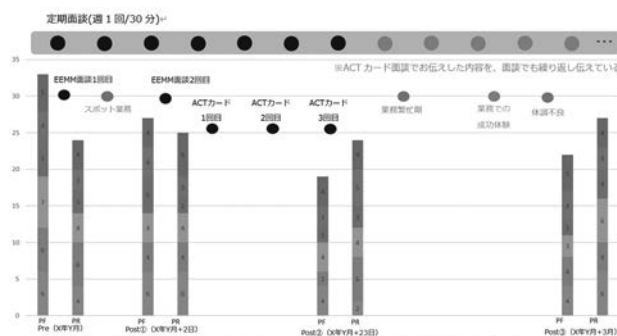


図4 MPFIの数値変化

(2) ご本人から挙げた気づき

- ・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であるとわかった。
- ・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を取り組んでいきたい。

6 考察

不適応な思考が発生した際、適応的な行動選択のためにどうすればいいのか理解が深まっている印象があり、ACTアプローチによって一定の効果が表れていると考えられる。

ただし、MPFIの数値としては変化が見られなかった。その理由として、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」と挙げたように、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ことが推察される。加えて、Aさんの「人並みに育ちたい」という思考は、幼少期から強化され続けてきたものであり、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のではないかとと思われる。そのため、今後もマインドフルネスや価値の明確化、適応的な行動選択に向けたアプローチを継続して行い、長期的な視点で心理的柔軟性の変化を確認する必要があると考えている。

【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、剣田文記訳、星和書店