

学 位 論 文 要 旨

氏 名 渡邊 明寿香

題 目 PTSD症状に対するマインドフルネスの効果に関する心理学的機序の検討

本研究の目的は、PTSD症状に対するマインドフルネスに基づく介入の効果に関する心理学的機序について検討することであった。

まず、第1章では、PTSDに対するマインドフルネスの研究動向について概観した。そして、マインドフルネスに基づく介入のPTSD症状に対する効果が示されている一方で、介入をより精緻化させていくためには、心理学的機序の検証が必要であると考えられた。具体的には、マインドフルネスに基づく介入がPTSD症状の改善に大きく寄与する可能性のある構成要素として、「マインドフルな気づきと注意」と「認知的フュージョン」が挙げられた。そのため、これらのマインドフルネスの構成要素がPTSD症状の改善に果たす役割を明確にすることによって、PTSD治療にマインドフルネスに基づく介入を実施する際のアセスメントポイントや、より効果的な支援法の確立につながることを指摘した。

第2章では、マインドフルな気づきと注意の向上と認知的フュージョンの低減の二つの要素について、これらの構成要素が実際にPTSD症状と関連しているかを実証的に明らかにすることを目的とした。具体的には、研究Ⅰで、広義のトラウマ経験者を対象に、横断的な質問紙調査を実施した。その結果、従来、推奨されてきたトラウマに焦点化した認知行動療法において介入ターゲットとされてきた心理学的要因と比較しても、マインドフルな気づきと注意や認知的フュージョンといったマインドフルネスに基づく介入の構成要素は、PTSD症状に影響を及ぼす重要な要因であることが示された。さらに、それらの変数がPTSD症状に影響を及ぼすプロセスを検討した結果、マインドフルな気づきと注意が認知的フュージョンを媒介してPTSD症状に影響を及ぼすことが示唆された。そして、マインドフルな気づきと注意がPTSD症状に直接及ぼす影響より、認知的フュージョンを媒介して及ぼす影響の方が強いことから、マインドフルな気づきと注意が向上するだけでなく、それによって認知的フュージョンが低減することが特に重要であると考えられた。

そこで、第3章では、マインドフルな気づきと注意の向上と認知的フュージョンの減少がPTSD症状の改善に及ぼす影響について、縦断的な実験的手続きを用いて明らかにすることを目的とした検証を実施した。具体的には、研究Ⅱで、広義のトラウマ体験者に対象に、マインドフルネストレーニングおよび脱フュージョンエクササイズを実施し、PTSD症状に及ぼす影響を検討した。その結果、マインドフルネスに基づく介入を実施することによって、マインドフルな気づきと注意の向上や、認知的フュージョンの低減がみられたのと同時に、PTSD症状の改善が示された。また、それぞれの変化量の関連を検討した結果、認知的フュージョンの変化がPTSD症状の変化と関連していた。しかし、その一方で、マインドフルな気づきと注意は、一時点ではPTSD症状との関連が示されたものの、その変化とPTSD症状の変化の関連はみられなかった。このことから、マインドフルな気づきと注意の向上は、

即時にPTSD症状の低減に結びつくわけではないが、認知的フュージョンの減少はPTSD症状の低減に直接的に関与していると考えられた。

さらに、第4章では、第2章および第3章で得られた知見が、DSM-5のPTSDの診断基準Aに該当するトラウマ体験者に限定したとしても当てはまるかどうかを検証することによって、PTSDの臨床応用性の可能性について検討した。具体的には、診断基準Aを満たすトラウマ体験を有する者を対象としたWEB調査を実施した。その結果、研究Ⅰと同様に、マインドフルな気づきと注意や認知的フュージョンが、従来のトラウマに焦点化した認知行動療法のターゲットとされてきたトラウマ関連の否定的認知や回避的対処と比較しても、PTSD症状の低減に寄与する重要な要因である可能性が示された。また、それらの変数がPTSD症状に影響を及ぼすプロセスについても同様の結果が得られ、マインドフルな気づきと注意が認知的フュージョンを媒介してPTSD症状に影響を及ぼすと考えられた。さらに、研究Ⅳでは、研究Ⅱに参加した対象者のうち、診断基準Aに該当すると考えられるトラウマ経験者を抽出し、各変数に広義のトラウマを対象とした場合と同様の変化が見られるかを検討した。その結果、診断基準Aに該当し、比較的重度の症状を呈している者に対しても、マインドフルな気づきと注意の向上や認知的フュージョンの低減がPTSD改善に有効である可能性が考えられた。

最後に、第5章では、本研究で得られた結果を概観し、PTSD症状に対するマインドフルネスに基づく介入の心理学的機序や心理学的支援の示唆について考察した。本研究の結果によって、PTSD治療におけるマインドフルネスの活用について、特に「自分の思考に過度に巻き込まれず、心的出来事の一つとして捉えられること」の重要性が実証的に示された。そして、それらを臨床上、効果的に機能させるための介入の要点についても考察した。本研究では、複数の限界点があるものの、本研究で得られた知見は、PTSD治療にマインドフルネスに基づく介入を実施する際のアセスメントポイントや、より効果的な支援法の確立につながるものであると考えられた。