

# オンラインによるメンタルヘルスケアの ブレイクスルーへの期待

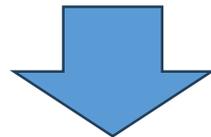
2023年6月25日

独立行政法人 経済産業研究所

関沢洋一

メンタルヘルスを改善する取り組み（認知行動療法（CBT）、マインドフルネスなど）は、人類が抱える様々な問題の解決に応用できる可能性がある。例えば次のもの。

- 戦争を含めた紛争の防止<sup>[1, 2]</sup>
- 自殺予防<sup>[3]</sup>
- ドメスティックバイオレンスの防止<sup>[4]</sup>
- 受刑者の再犯防止<sup>[5, 6]</sup>
- 腰痛などの身体的な痛みの解消<sup>[7]</sup>
- アルコール中毒など中毒性の問題の解決<sup>[8, 9]</sup>
- (もしかしたら)いじめやひきこもり
- (もしかしたら)楽観と悲観の循環に起因する不況の緩和<sup>[10]</sup>



メンタルヘルスを改善する取り組みの開発・普及に向けて大規模なリソース（お金と人）を投入する意義がある。

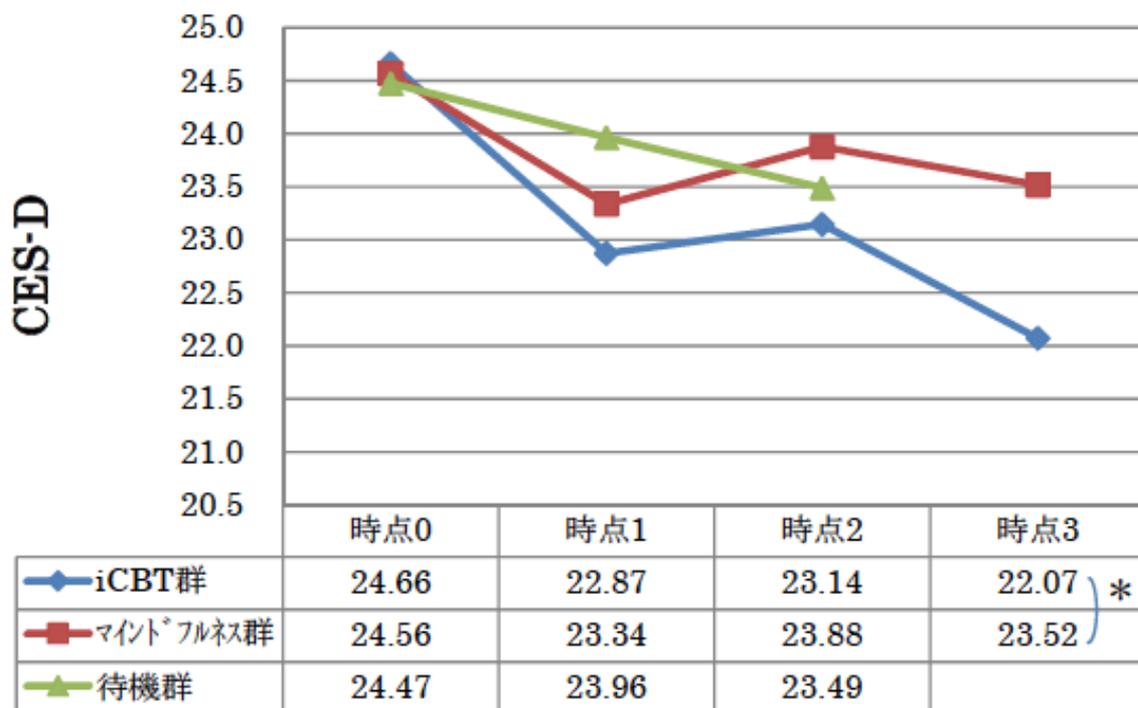
# オンライン介入に対する期待

1. メンタルヘルスの改善に向けた取り組み(できれば投薬以外の手段)が普及するのが望ましいが、少子高齢化を主因とする人手不足や、医療費抑制の必要性の高まりや、ほとんど全ての地域の過疎化の進行といった事情がある中で、対面を中心とする提供体制を維持・推進することは大都市以外では難しくなりつつある。
2. IT技術が急速に進歩しているので、人手をなるべく使わないオンラインによる提供を通じて介入・取り組みをもっと効率的に行う必要がある。
  - ① 対面の1:1の介入をオンライン上で行う
  - ② 集団型CBTなどセミナー型の介入をオンライン上で行う
  - ③ 人が介在しないインターネット上でのプログラムを提供する
3. ①に行く前に②③で対応するのが合理的(イギリスの段階的ケアの考え方)。

オンライン型の介入は統計学的な意味での効果はありそうだが、(特に人が介在しないものは)効果量が小さく、力不足の感が否めない。何らかのブレークスルーが必要。

うつ症状を有する974名を、5分間認知行動療法(iCBT)、感情に特化したマインドフルネス群、待機群の3群にランダムに分けて、効果を検証した。

図1: CES-D (うつの評価指標) の推定値の推移



(注) \*は5%水準で有意。

(出典) Noguchi, R., Sekizawa, Y., So, M., Yamaguchi, S., & Shimizu, E. (2017). Effects of five-minute internet-based cognitive behavioral therapy and simplified emotion-focused mindfulness on depressive symptoms: a randomized controlled trial. BMC psychiatry, 17(1), 85.

もしかしたらブレイクスルーになるかもしれないものの例

- うつ病患者だった普通のアメリカ人女性(バイロン・ケイティ)が作った「ワーク(The Work of Byron Katie)」というCBT類似のシンプルなメソッドがある<sup>[11]</sup>。学術的にはIBSR (Inquiry-Based Stress Reduction)と呼ばれている<sup>[12]</sup>。
- 2021年のシステマティックレビューでは、17件の研究論文が抽出されている<sup>[12]</sup>。2020年のランダム化比較試験(RCT)では、乳がんの発症リスクが高い女性に対するIBSRの介入に、不眠を含めた様々な心理指標の改善効果が見られた<sup>[13]</sup>。
- 上記のシステマティックレビューには未掲載だが、IBSRの初期の研究が千葉県柏市役所の協力の下で2009年に日本で行われた<sup>[14]</sup>。

## IBSRへのコメント(水島広子氏)

「自分の思考にさまざまな角度から光を当てるという手法は、認知療法に似ています。でも、この「ワーク」は、認知療法のように専門知識やトレーニングを要しません。どこにも通わずに自分自身で行うことができます。専門家のアドバイスもいりません。ただ、四つの質問をして、ひっくり返すだけなら、誰にでもできるからです。治療構造も必要ありません。必要なのは紙と鉛筆だけです。

そんなに簡単なものは眉唾だと思われるかもしれませんが。「ワーク」には常にその批判がつきまといます。私自身も米国在住中に「ワーク」を知ったときには、はじめ、「こんなに簡単なわかり切ったやり方で人が変わるわけがない」と思いました。でもその後、いろいろな証拠を目の当たりにして、考えを変えざるを得なくなりました。」([15, P. 302])

## おわりに

人々のメンタルヘルスの改善や、それを通じた戦争などの防止を本気で目指すのであれば、一見怪しげなものも含めて有望な取り組みを見つけてきて、その厳密な効果検証を進めた上で、効果があって弊害がなさそうなものはオンラインなどで推進してもいいのではないか。

「巨人の肩の上に立つ」



「巨人をつまらずさせる」

# 参考文献

1. Beck AT: Prisoners of Hate: The Cognitive Basis of Anger, Hostility and Violence: Harper; 1999.
2. Halperin E, Porat R, Tamir M, Gross JJ: Can Emotion Regulation Change Political Attitudes in Intractable Conflicts? From the Laboratory to the Field. *Psychological Science* 2012, 24(1):106-111.
3. Bryan CJ: Cognitive behavioral therapy for suicide prevention (CBT-SP): Implications for meeting standard of care expectations with suicidal patients. *Behavioral Sciences & the Law* 2019, 37(3):247-258.
4. Mitchell JE, Wupperman P: Mindfulness Treatments for Domestic Violence: A Review. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma* 2022:1-21.
5. Beaudry G, Yu R, Perry AE, Fazel S: Effectiveness of psychological interventions in prison to reduce recidivism: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *The Lancet Psychiatry* 2021, 8(9):759-773.
6. Blattman C, Jamison JC, Sheridan M: Reducing Crime and Violence: Experimental Evidence from Cognitive Behavioral Therapy in Liberia. *American Economic Review* 2017, 107(4):1165-1206.
7. Cherkin DC, Sherman KJ, Balderson BH, Cook AJ, Anderson ML, Hawkes RJ, Hansen KE, Turner JA: Effect of Mindfulness-Based Stress Reduction vs Cognitive Behavioral Therapy or Usual Care on Back Pain and Functional Limitations in Adults With Chronic Low Back Pain: A Randomized Clinical Trial. *Jama* 2016, 315(12):1240-1249.
8. Byrne SP, Haber P, Baillie A, Costa DSJ, Fogliati V, Morley K: Systematic Reviews of Mindfulness and Acceptance and Commitment Therapy for Alcohol Use Disorder: Should we be using Third Wave Therapies? *Alcohol and Alcoholism* 2019, 54(2):159-166.
9. Magill M, Kiluk BD, Ray LA: Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy for Alcohol and Other Drug Use Disorders: Is a One-Size-Fits-All Approach Appropriate? *Substance Abuse and Rehabilitation* 2023, 14:1-11.
10. De Grauwe P: Booms and busts in economic activity: A behavioral explanation. *Journal of Economic Behavior & Organization* 2012, 83(3):484-501.
11. バイロン・ケイティ, スティーヴン・ミッチェル(著), 神田房枝(訳): ザ・ワーク : 人生を変える4つの質問. ダイヤモンド社; 2011.
12. Hook JN, Kim Penberthy J, Davis DE, Van Tongeren DR: Inquiry-based stress reduction: A systematic review of the empirical literature. *Journal of Clinical Psychology* 2021, 77(6):1280-1295.
13. Landau C, Novak AM, Ganz AB, Rolnik B, Friedman E, Lev-Ari S: Effect of Inquiry-Based Stress Reduction on Well-being and Views on Risk-Reducing Surgery Among Women With BRCA Variants in Israel: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Network Open* 2021, 4(12):e2139670-e2139670.
14. 関沢洋一, 田中麻里, 清水栄司: バイロン・ケイティのワーク. *精神医学 = Clinical psychiatry* 2012, 54(5):523-529.
15. バイロンケイティ(著), 水島広子(訳): 探すのをやめたとき愛は見つかるー人生を美しく変える四つの質問. 創元社 : 2007.