

主体的なワークショップの運営によるがんサバイバーのストレスマネジメントに関する研究 -Cognitive Behavioral Therapyを用いたセルフケアの実践-

政策メディア研究科 修士2年 舘野弘樹 82024746 (非修論オプション)

背景

■ ストレス社会と認知行動療法

ストレス社会とメンタルヘルス

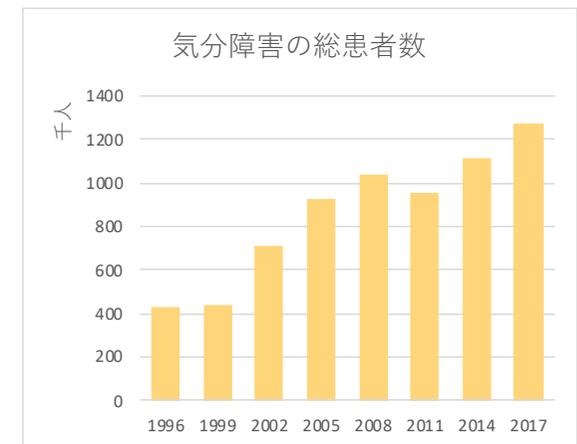
日本はストレス社会と言われ、労働者の約6割が強いストレスを感じている。気分障害の患者数は120万人を超え、**ストレスへの対処**は大きな課題である。政府によれば日常的なストレスに対しては「**セルフケア**」を身につけることが推奨されている。

セルフケアと認知行動療法

セルフケアには**認知行動療法(Cognitive Behavioral Therapy, 以下CBT)**の有効性が指摘されている。CBTは認知心理学や行動心理学の知見を用いた心理療法であるが、ストレスの対処に利用される機会が増え、政府による治療者向けマニュアルの整備やセルフケア用の関連書籍が数多く出版されるようになっている。

しかし、

訓練を積んでいない個人が独力ないし医療資源に頼りながら、CBTを習得する事は実際に可能だろうか？
特に医療資源の限られた地方都市において、それは可能なのだろうか？



中野美奈 (2018) 『ストレスチェック時代の職場の「新型うつ」対策 ー理解・予防・支援のためにー』. ミネルヴァ書房

Bhui KS, Dinos S, Stansfeld SA, White PD. A synthesis of the evidence for managing stress at work: A review of the reviews reporting on anxiety, depression, and absenteeism. J Environ Public Health. 2012;2012: 515874.

問題と目的

■ 地方都市におけるセルフケアとCBTの実装

庄内地方(山形県)の医療資源の少なさ

庄内地方は高齢化と人口減少に悩む地方都市であり、厚生労働省のデータでは**医療資源が少ない地域**として挙げられている。例えば「心の専門家」と呼ばれる臨床心理士の人口あたり数は、庄内地方のある山形県は全国平均を遥かに下回る。筆者は2020年度より庄内地方で活動を始めたばかりの移住者だが、セルフケアに関する講演依頼は多く、講演参加者の多くは「**CBTは知っているが、実際に学ぶ場所がない**」と語っている。

エビデンスと現場のギャップ

近年、公衆衛生や医療の分野において「**普及と実装科学(D & I)**」という枠組みが注目されつつある。

そこでは、**効果が示されている治療法であっても実際に地域に適応的とは限らない**とされる。

庄内地方のように医療資源の限られた地域においてもCBTによるセルフケアが効果的かは検証の余地がある。

本研究のテーマ

そこで本研究では、**地方都市におけるCBTを用いたセルフケアのあり方**について実践を通して探っていく。

庄内地方でCBTを用いたセルフケアを普及させることを目標に、庄内地方にある2つのコミュニティで住民とCBTを学ぶワークショップを開催する。その中での参加者の様子や相互作用を詳細に観察していく。

Research Question

1. セルフケアワークショップによって参加者の心理状態はどう変化するのか→調査1
2. 地方都市においてセルフケアワークショップは根付いていくのか→調査2

Graham A. Colditz, et al : The Promise and Challenges of Dissemination and Implementation Research. in Ross C. Brownson, et al(eds): Dissemination and Implementation Research in Health : Translating Science to Practice 2nd ed. pp 1-18, Oxford University Press, New York, 2018.

厚生労働省(2012) 『平成24年度診療報酬改定説明』

調査1 がんサバイバーコミュニティでのCBTワークショップ

RQ：セルフケアワークショップによって参加者の心理状態はどう変化するのか

調査1では、庄内地方のがんサバイバーコミュニティに参加し、CBTを用いたセルフケアに関するワークショップを協働で企画。参加者の心理状態がどう変化するのかを観察した。

■背景

がんサバイバーに対する心理的支援とCBT

医療の進歩によりがん罹患者の生存率は向上し、サバイバーに対する心理的支援の重要性が増している。CBTは、がんサバイバーの身体的・心理的負担を軽減する効果があり、注目されている。

■方法

ワークショップの企画

がん情報ステーションの活動に参加し、がんサバイバー7名(男性1名,女性6名,平均68歳)とスタッフ3名とともにCBTを用いたセルフケアに関するワークショップを開催。2021年2月から7月にかけて月2回、各回60-90分のペースで、CBTを学ぶ座学のセッションと、自分たちの事例を検討するグループワークのセッションを行う。

データの収集

ワークショップやスタッフとの打ち合わせ後にフィールドノートを作成
参加者に2度のグループインタビューを実施(1度目は終了)



日時	実施 出席者	起こった感情 (観望0-100)	気づいたこと	観察・行動の変化	新しい考え
5/29
6/9
6/10

Gray R, Fitch M, Davis C, Phillips C. A QUALITATIVE STUDY OF BREAST CANCER SELF-HELP GROUPS. Psychooncology. 1997;6:279-89.

Peoples AR, Garland SN, Pigeon WR, Perlis ML, Wolf JR, Heffner KL, et al. Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia Reduces Depression in Cancer Survivors. Journal of Clinical Sleep Medicine. 2019 Jan;15(1):129-37.

調査1 がんサバイバーコミュニティへの参与観察

■経過

ワークショップの進行と内容

ワークショップの萌芽(2020年11月)

がん情報ステーション主催のセミナーで、筆者がCBTに関する講演を実施。参加者から「もっと勉強したい」とスタッフに依頼あり。

準備とトライアル(2020年12月-2021年1月)

スタッフが参加者7名を選別。筆者・スタッフ・参加者で話し合い、参加者のニーズを確認し内容を決定。

トライアル実施を重ねて難易度を調整。

ワークショップの進行(2021年2月-2021年8月 予定)

CBTを援用したセルフケアの座学とワーク後半にかけてグループワークに比重を置くように。参加者同士のコミュニケーションが多くみられた。

■現時点での考察

ピアサポート目的の参加者がCBTを学び自身の内面を言語化に成功。グループワークで他の参加者に伝えることで、自身は「適応的諦観」という気づきを得て、他者は短期的な対処方法を身につける

ワークショップ中の様子

参加理由は①疾病/人間関係への不安と②ピアサポート

「認知症の母との、向き合い方、確執っていうか、それを見直して、(中略)あと自分自身もその病気の向き合い方」
「がんの人がたを一つでも助けたい、元気にしたい」

②ピアサポート目的の数名には早々にCBT自体の効果

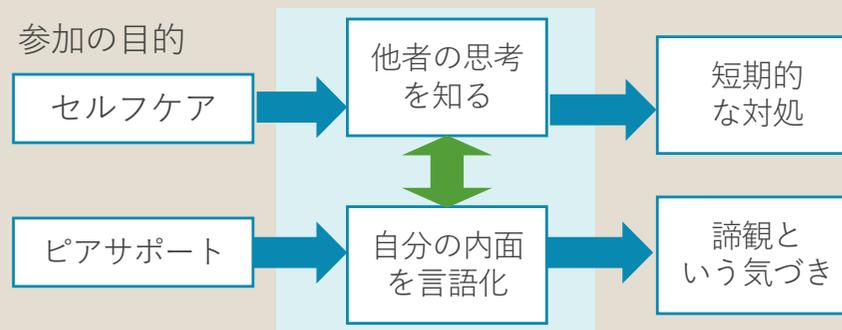
「みんなくちゃくちゃになってたのを分解して考える、(中略)だから今の、この心の、平和があるんだなと思って」

他の参加者もグループによる短期的な効果。

「些細なことで、悩まなくなりました。(中略)皆さんの、いろんな、意見とか見方とか、毎回聞けるので」

早々に効果が見られた参加者は諦観を口にする

「諦めることができるようになった。それですごい楽。」



調査2 産業カウンセラーとの協働によるワークショップ

RQ:地方都市においてセルフケアワークショップは根付いていくのか

調査1ではすでにメンバー間の交流が十分にあったコミュニティを対象としていた。次に調査2では参加者の繋がりが元々ない場合においてもワークショップが根付いていくのかを調査する。

■方法

ワークショップの中でつながりは生まれるだろうか

調査1では参加者同士の交流が多く見られ、その相互作用が心理状態にプラスの影響をもたらしていた。

産業カウンセラー団体との協働

産業カウンセラー団体とともに市民向けのワークショップを企画。コミュニティ新聞への広報や病院へのチラシ配布等市内へ広く広報して参加者を集め、初対面の参加者とともにワークショップがどう発展していくのかを探る。(現在スタート段階)

今後の展開

調査1 ワークショップのクロージングとデータの分析

- ・ワークショップが終結するまでの参加者の様子を観察し、さらにインタビューを実施。
- ・得られたデータをM-GTAの手法により分析

調査2 ワークショップ参加者との関係構築

現在スタートした段階であるため、参加者との関係構築を進める。