

精神科病院におけるメタ認知トレーニングの効果

精神障害作業療法領域 森元 隆文 講師



Q. どのような研究をされていますか？

A. 人の感情（うつや不安、恐怖など）は考え方や行動に強く影響を受けます。特にうつや不安で困っている方に対して、考え方や行動のクセを見直してその幅を広げることで1つの感情にとらわれないようになることを目指す介入が認知行動療法です。認知行動療法は統合失調症にも有効であることが指摘されていますが、その中で“メタ認知トレーニング（MCT）”という参加者数名のグループで行う介入がここ数年で普及しています。MCTでは、特に統合失調症でよくみられる「悪いことが起こる時に周りが何かしていると考え」「思いこんだら他の考えに目を向けない」といった傾向について、ゲームやクイズを通して学び、普段の生活での対処法を参加者で話し合います（図1）。

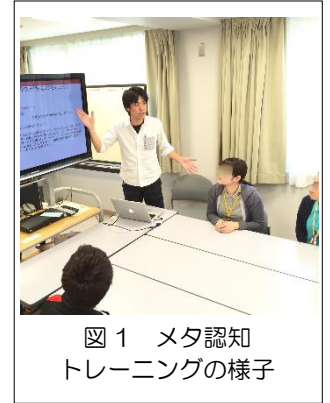


図1 メタ認知トレーニングの様子

Q. これまでどのような研究をされてきましたか？

A. 我々は、精神科病院の作業療法のプログラムとしてMCTを実施しています。その中で、入院している患者さんに対してMCTを行うことでどんな心理的側面や症状が改善するのかを検討し、MCTに参加した方々は普段の生活のどんなところでMCTの効果を感じるのかを調査しました。対象は、研究協力への同意が得られた精神科病院に入院している患者さんです。統合失調症を有する方が中心ですが、それ以外でも対人場面での悩みを抱えた方も対象としています。病院では週1回のMCTを10回シリーズで継続的に行っており、その内の7割以上に参加した方のMCT開始時と終了時の心理検査・症状評価尺度のデータを統計的に比較しました。さらに、「MCTのどこが役に立ったか」という自由記載の内容を分析しました。その結果、MCTの開始時と終了時で飲んでいた薬の量や内容にほとんど変更がなかった中で、ストレス場面で肯定的に解釈する傾向が高まり、うつや妄想といった症状が改善していました（図2）。また「1つの物事に対し色々な考え方があると思うようになった」「自分を大事にするようになった」など、データを裏づけるような自由記載の回答が見られました。

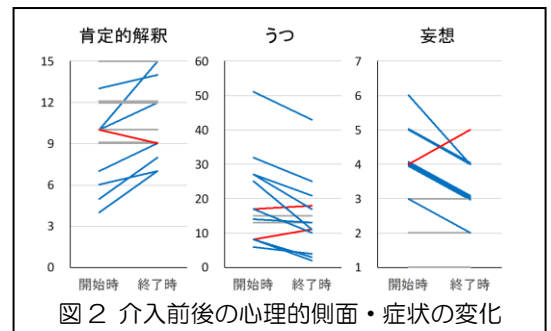


図2 介入前後の心理的側面・症状の変化

Q. 将来の展望をお聞かせください。

A. これまでのMCTの研究は病院やクリニックに通院している方を対象にしたものが中心でしたが、今回の検討で入院中の患者さんにもMCTが有効な可能性が示されました。現在はより大人数を対象にして効果を確かに検証できるように、介入とデータ収集を続けています。

もう少し知りたい!と思った方はこちらへ

- 作業療法学科 精神障害作業療法領域 URL

➡ https://web.sapmed.ac.jp/jp/school/health/course/ot/ot_seishin.html

- 大学院保健医療学研究科 理学療法学・作業療法専攻 精神障害リハビリテーション学領域 URL

➡ https://web.sapmed.ac.jp/jp/school/graduate/health/g_ptot/ahfmcrr0000002ws6.html