

「新型コロナウイルス感染拡大に関連した実践活動及び研究」成果報告書

1. 実践活動・研究の名称

遠隔心理学のエビデンス共有によるこころのケア従事者の支援

2. 実践活動・研究の成果

(1) グループ代表者

①氏名：竹林 由武

②所属・職名：福島県立医科大学医学部健康リスクコミュニケーション学講座・助教

③構成メンバー (2) 人

氏名：村中 誠司

所属・職名：大阪大学人間科学研究科人間科学専攻・助教

氏名：田中 恒彦

所属・職名：新潟大学人文社会科学系 教育学部・准教授

氏名：高階光梨

所属・職名：医療法人緑樹会やまうちクリニック・心理士

(2) 実践活動・研究の成果¹

遠隔心理学は、遠隔でのコミュニケーションを可能とする情報技術を介して提供される心理支援サービスを指し、電話、ビデオ通話、チャット、テキストメッセージ、インターネット/モバイル媒体などの機器を通じて提供されるカウンセリングや心理療法の総称である。SARS やエボラ出血熱の流行など、過去の感染症の流行時には感染拡大地域においてメンタルヘルスが増悪し、その影響は長期に及ぶことが報告され、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）が流行する現在においても同様の懸念が生じている。COVID-19 感染拡大状況下では伝染防止の観点から、対面でのメンタルヘルスのサポート提供が大きく制限される。そうした窮状を打破するために遠隔心理学 (telepsychology) の普及と発展が期待されている。

これまで、特定の問題（例えばうつ病や、物質依存、PTSD など）ごとに遠隔心理学の有効性を検証した系統レビューおよびメタ分析が複数公表されているが、領域横断的に遠隔心理学研究の動向を俯瞰することは困難な状況である。多くの心理支援の実践家は、特定の精神疾患への支援のみではなく、多様な疾患や問題への対応が支援現場で求められる。しかしながら実践家自身が膨大な文献の中から重要なエビデンスに絞って情報を取捨選択するのは、エフォート配分として現実的ではない。支援の実践家が比較的容易に遠隔心理学の

¹ 本活動報告は、申請時に提出した活動計画とは大きな乖離がある。その最大の理由は、助成金の支給額が申請時の設定額の半額以下であったためである。支給額に応じて、活動の規模を縮小し、当初予定していた「ビデオ通話を用いた心理療法の運用マニュアルの開発」計画から除外している。その他にも作業の遅延等を原因とした計画変更があった。しかしながら、本助成により「遠隔心理学のエビデンス共有によるこころのケア従事者の支援」活動を多角的に展開することができた。ここに感謝の意を表する。

重要な情報源にアクセス可能になるようなサポートが必要である。そこで、本活動では、特定の疾患に限定しない遠隔心理学に関する研究動向や重要文献のリストといった遠隔心理学の領域を俯瞰する情報の整理・発信を行ってきた（関連成果 1～8）。さらに、遠隔心理学のエビデンスに基づいて、遠隔で実施する行動活性化療法の有効性に着目し、セラピストとクライアントの双方がオンラインでアクセス可能な治療マテリアルを記載したウェブサイトの開発を行なった（関連成果 9）。以下、主な活動の概況を報告する。

1. 遠隔心理学の研究動向の俯瞰図作成：論文要旨のトピックモデリング（関連成果 1）

まず、学術誌の系統的な文献検索によって収集された論文の要旨についてテキストマイニング（構造的トピックモデル）を適用し遠隔心理学研究の動向を俯瞰した。その成果をまとめた論文は、認知行動療法研究（日本認知・行動療法学会刊行）の遠隔認知行動療法特集にて採択され刊行されている（村中・竹林, 2020）。本研究では、複数の検索エンジン（Pubmed, PsycINFO, Epistemonikos, EMBASE）を用いて、2020年6月までに出版された文献から、精神疾患およびその閾値下症状関連用語、遠隔心理支援関連用語を含む系統レビューまたはメタ分析を検索し抽出された578件の文献の要旨のテキストデータを対象に Structural Topic Model (STM) を適用し、潜在するトピックの推定を行なった。いくつかの統計指標（Held-out likelihood と Residual）と解釈可能性から、12のトピックを想定するモデルが妥当であると判断した。12のトピックは、それぞれのトピック下で出現確率の高い単語群に基づいて、1.遠隔医療サービス、2.遠隔リハビリテーション、3.遠隔支援技術、4.脳卒中患者への支援、5.子どもへの支援、6.高リスクな症状のモニタリングと予防、7.支援者へのサポート、8.モバイルアプリ、9.メンタルヘルス、10.喫煙者への支援、11.慢性疾患への支援、12.うつ・不安への支援と解釈された。トピック間で最も出現確率が高く推定されたのは12. うつ・不安への支援であった。またトピックの相対出現確率の経年変化を検討すると、8.モバイルアプリが2010年以降増加し、関心や需要の高さが示唆された。その結果、モバイルアプリを活用したうつ・不安への支援に関する検討が優先され、その他支援者へのサポートや予防的介入の必要性が示された。これらの結果は、文献の中では理解が容易になるようにワードクラウドで可視化されており、トピック間の関係性を多次元尺度構成法等による可視化を加えて、実践家が視覚的に研究動向を俯瞰できるようにウェブサイト構築中である。²

2. 遠隔心理学によるメンタルヘルスへの効果：主要文献リストの作成

遠隔心理学のメンタルヘルスへの効果の系統レビューを俯瞰するメタレビューを事前登録したプロトコル（Takebayashi et al, 2020：関連成果 2）に従って現在進行している。申請時の計画では、研究期間内にレビューを完了しプレプリントを公開し、その知見に基づいて主要文献リストとともに有効性のエビデンスを参照可能なウェブサイトを作成、公開する予定だった。しかしながら、計画されていたメタレビューは、エビデンスの検索と統合に想定以上の時間を要し、現在も継続中となっている。レビューのプロトコルの公開から1年が経過したため、その1年間で出版された文献の再検索、追加、再統合が必要となり、その分の遅延の影響が大きい。現在までには、追加の文献検索実施以前、2020年5月時点ま

² ウェブサイトは完成後、竹林のホームページ等を通じて（<https://ytake2.github.io/Rsite/site/index.html>）を介してアナウンスする予定である。

で出版された文献に基づく遠隔心理学の有効性を検証した重要文献の抽出が完了しており、その成果の一部は、書籍「遠隔心理支援：物理的な距離を越えて支援を繋ぐヒント」（竹林・前田, 2020：関連成果 3）およびシンポジウム、ワークショップ、ポスター発表等で多様な学会（日本トラウマティックストレス学会、日本行動医学会、日本認知・行動療法学会、日本心理学会、仙台・広島臨床心理士会：関連成果 4-9）で公表し、実践家に向けた情報共有につとめた。

日本心理学会第 85 回大会では、2020 年 6 月までに出版された遠隔心理学の有効性を検討しているメタ分析の系統レビューを報告した（高階ら, 2020：関連成果 9）。トピックモデリングの文献検索で収集された 578 件の論文から、系統レビュー手続きを通じて遠隔心理学の有効性を検討したメタ分析の論文を抽出した。さらに、抽出されたメタ分析について、該当する疾患/問題領域に基づいて分類を行い、メタ分析に含まれた文献の重複度を疾患/問題領域ごとに算出し、重複度の高い（50%以上）文献は、より最新かつ包括的な文献のみを抽出した。その結果、11 の疾患/問題領域について 33 件、領域不定な 3 件のメタ分析が抽出された。問題群ごとに整理すると、物質使用障害およびその予防（10 本）、うつ病（診断あり：4 本、診断なし：2 本）、不安症（5 本）、摂食障害（3 本）、慢性疾患、過敏性腸症候群、不眠症、周産期うつ（1 本）、自殺予防（1 本）の順で多かった。その他に、子ども（3 本、うち一本はメタレビューでその中に複数のメタ分析を含む）、労働者（1 本）、特定の問題群に対象が限定されずに効果が概観されているもの（3 本）が抽出された。

トラウマティックストレス学会では、上記のレビューによる知見も踏まえつつ、より最新のエビデンスも任意に言及しながら、遠隔心理学のエビデンスの動向を概観し実践家や研究者に共有した（竹林, 2021：関連成果 4）。そこでは「遠隔心理支援の有効性の検証は、2000年代にはうつや PTSD への無作為化比較試験によってビデオ通話等対話を介する遠隔心理療法が対面で提供する心理療法に非劣性であることが示され、その後、多様な疾患や問題を対象としてモバイルアプリケーションなどのツールも含めた遠隔心理支援の臨床試験が蓄積され、2020年までに50件ほどのメタアナリシスが報告されるまでに発展した。」（竹林, 2021：関連成果 4）といった遠隔心理学の発展史に加えて、エビデンスとしては概して短期的には多様なメンタルヘルスの問題の改善に有効性が認められることを報告した。さらに、特定の支援法が社会に普及、定着するためには、有効性のエビデンスだけでは不十分であることから、運用の担い手である臨床家や施設の担当者および支援の受給者であるクライアントそれぞれの観点から、遠隔支援を利用する障壁となる要因を詳細に把握し改善する持続的なプロセスが不可欠であることを論じた。

2020年6月までの遠隔心理学の有効性に関する重要文献リストの書誌情報をリストし、実践家が容易にアクセスできるようウェブサイト公開する予定である³。

3. オンラインアクセス可能な行動活性化療法マニュアルの開発

遠隔心理学の研究動向とエビデンスを俯瞰する中で、有効性を示す多くのプログラムは認知行動療法に基づいており、オンラインでセラピストと患者が治療に関するマテリアルを共有し、対面せずに治療を進める遠隔心理療法が抑うつの改善に対する頑健なエ

³ ウェブサイトは完成後、竹林のホームページ等を通じて（<https://ytake2.github.io/Rsite/site/index.html>）を介してアナウンスする予定である。

ビデンスを有することが明らかになった。さらに、インターネットに認知行動療法の多様な形態の中でも、行動活性化が抑うつ改善と関連する主要な介入要素であることが最新のメタアナリシスで報告されている (Furukawa et al., 2021, doi: 10.1016/S2215-0366(21)00077-8)。これらの知見を踏まえ、セラピストとユーザーが共に治療マテリアルにアクセス可能な行動活性化の治療マニュアルが記載されたウェブサイトを構築した。治療マニュアルの内容は、アメリカ心理学会の臨床心理部会のウェブサイトにて公開されている行動活性化の治療マニュアルである「Ten Year Revision of the Brief Behavioral Activation Treatment for Depression: Revised Treatment Manual」(BATD-R, Lejuez et al., 2011)を原著者の許可を得た上で日本語に翻訳したものをを用いた (高階・佐藤, 2021)。

1～3の活動を通じて、こころのケアの実践家が遠隔心理学のエビデンスへのアクセスが容易となり、またウェブページの治療マテリアルを活用したオンライン支援の効果研究や個別支援が活性化することが期待される。エビデンスは日々蓄積されるので、今回の功成を契機として発展した本活動を今後も持続し、1～3のウェブサイトを統合しアップデートする環境構築を構築することが今後の活動の課題である。

関連成果リスト

1. 村中誠司・竹林由武 (2020) 遠隔心理支援 (Telepsychology) におけるこれまでの検討課題—Structural Topic Modelによるアブストラクト解析—, 認知行動療法研究. <https://doi.org/10.24468/jjbct.20-026>
2. Takebayashi, Y., Kunisato, Y., So, R., Kataoka, Y., Yokomitsu, K., Takashina, H., Kobayashi, T., Aoki, S., Sato, H., Nakajima, S., Kiuchi, K., Muranaka, S. (2020). Effectiveness and characteristics of telepsychological interventions on mental health outcome: a systematic review of systematic reviews, OSF, doi: 10.17605/OSF.IO/3EZTP
3. 竹林由武 前田正治 (2020) 遠隔心理支援 物理的距離を超えてケアを継続するヒント 誠信書房
4. 竹林由武 (2021) 遠隔心理支援のエビデンスと実装科学, 第20回日本トラウマティックストレス学会指定シンポジウム「未来に繋がる遠隔心理支援」, ウェブ開催
5. 竹林由武・高階光梨 (2020) サステイナブルな遠隔支援サービスの開発～NASSSフレームワークに学ぶ品質管理, 第27回日本行動医学会学術総会シンポジウム「サイバー空間を活用した認知行動療法の近未来」, ウェブ開催.
6. 竹林由武 (2020) 遠隔心理支援のエビデンス, 第46回日本認知・行動療法学会シンポジウム「遠隔ツールを用いた認知行動療法の実践- COVID-19感染症流行下で支援を届けるために-」, ウェブ開催.
7. 竹林由武 (2020) 国外におけるリモート支援介入の状況, 研究推進委員会企画 健康心理学テクニカルワークショップ「With コロナ時代の科学者—実践者モデル」, ウェブ開催.
8. 竹林由武 (2020) 仙台臨床心理士会研修会, 遠隔心理支援のガイドライン, ウェブ開催.

9. 竹林由武 (2020) 遠隔心理支援のガイドライン, 広島県臨床心理士会新人研修会, ウェブ開催.
10. 高階 光梨・横光 健吾・村中 誠司・宋 龍平・国里 愛彦・木内 敬太・青木 俊太郎・佐藤 秀樹・片岡 裕貴・竹林 由武 (2021). 遠隔心理支援のメンタルヘルス・アウトカム: メタ分析研究の系統的レビュー 日本心理学会第85回大会発表論文集
11. 高階光梨・佐藤寛 (2021) うつのための短期行動活性化療法 (BATD) : 治療マニュアル 改訂版 (BATD-R) 日本語翻訳版, OSF, doi: 10.17605/OSF.IO/685 TJ
12. 田中恒彦. (2021). オンライン心理相談実践のためのガイドライン (特集 オンライン心理相談の最前線). 精神療法, 47(3), 303-309.

2021年 9月30日

「新型コロナウイルス感染拡大に関連した実践活動及び研究」会計報告書

活動・研究名称	遠隔心理学のエビデンス共有によるこころのケア従事者の支援	
代表者 氏名・所属	竹林由武	福島県立医科大学医学部 健康リスクコミュニケーション学講座 助教

1. 助成額		¥450,000
2. 支出合計		¥439,000
(1) 機器・備品		
1) 英文校正アプリケーション使用料 (grammarly premium) レシート1		¥15,236
2) PCアクセサリ レシート2-3		¥35,402
3) 映像撮影関連機器 レシート4-6		¥12,987
4) 電子書籍 レシート7-10		¥21,726
5) 電子論文 レシート11-19		¥37,023
(2) 消耗品		
1)		
2)		
3)		
(3) 旅費・交通費		
1)		
2)		
3)		
(4) 謝金		
1) 翻訳資料の推敲 レシート20		¥50,000
2) 翻訳資料の推敲 レシート21		¥50,000
3) 資料整理, 整備の人件費 レシート22		¥36,026
(5) その他		
1) 日本心理学会年会費学会参加費 レシート23		¥4,000
3) 行動活性化マニュアルHP作成費用 レシート25		¥170,000
4) 第9回 ナラティブ・コロキウム参加費 レシート26		¥6,600

※ 領収書は各費目ごとにA4用紙に貼付し、通し番号を付けてください。