子どものこころの
発達研究センター
Research Center for Child Mental Development

神経性過食症の日本人女性のために開発した
オンライン・セルフヘルプ認知行動療法プログラムを発表

福井大学子どものこころの発達研究センター濱谷沙世特命助教、水野賀史准教授、福井大学医学部医学科精神医学小坂浩隆教授、鹿児島大学病院臨床心理室松本一記講師、Linköping University Gerhard Andersson 教授らの研究グループは、過食や嘔吐の問題を抱える日本人女性が、インターネット上で取り組むことのできる、日本文化に適合した認知行動療法プログラムを開発しました。本研究グループは、エビデンスの確認された認知行動療法の技法を、オンライン治療でも同様の治療体験ができるように再構築し、研究協力者 12 名にインタビューをした結果、開発したプログラムが日本文化に非常によく適合していることを明らかにしました。

インターネット上で取り組む本プログラムは、1 週間に 1 回 15 分～20 分程度で実施することができます。利用者は、自身の思考・行動パターンを振り返り、よりストレスの少ない食習慣を確立していきます。本セルフヘルプ認知行動療法プログラムでは、自宅にいながら自分のペースで認知行動療法に取り組むことが可能です。また、通院の負担、時間の負担が少ない利点があります。今後は、本プログラムの実用性と有効性について検証することを通じて、神経性過食症で困っている方々にとって有益な治療選択肢の 1 つになることを期待しています。

本プログラムのイメージ図

本研究成果は、国際医学雑誌 Frontiers in Psychiatry 誌(オンライン版)に 8 月 23 日付で掲載されました。

Hamatani S, Matsumoto K, Ishibashi T, Shibukawa R, Honda Y, Kosaka H, Mizuno Y and Andersson G (2022). Development of a culturally adaptable internet-based cognitive behavioral therapy for Japanese women with bulimia nervosa. ***Front. Psychiatry*** 13:942936. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.942936

本研究は下記の支援により実施した成果です。
■日本学術振興会　科学研究費助成事業　若手研究：濱谷沙世（研究代表者）
■日本学術振興会　科学研究費助成事業　特別研究員奨励費　：濱谷沙世（研究代表者）
■日本学術振興会　科学研究費助成事業　基盤研究（B）：濱谷沙世（研究代表者）、
水野賀史（研究分担者）、小坂浩隆（研究分担者）、松本一記（研究分担者）