

マインドフルネスに基づく集団への介入と効果

○小松智賀¹²・石井華¹²・長谷川洋介²・貝谷明日香²・熊野宏昭³・貝谷久宣¹²
(¹医療法人和楽会心療内科・神経科赤坂クリニック・²東京マインドフルネスセンター・³早稲田大学人間科学学術院)

目的

これまでに医療分野においてマインドフルネスは、様々な疾患に対して用いられ、その研究結果が報告されている。しかし一方で、マインドフルネスに基づく介入を行っている機関や治療者は十分ではなく、本邦の医療分野におけるマインドフルネスに基づく集団への介入報告はまだ少ない。このようなこともあり、当クリニックでは平成27年4月1日に保険適応でマインドフルネスに基づく集団への介入を恒常的に実施する機関を開設した。本研究では、本機関の有用性と有効性について検討することを目的とする。

方法

【**枠組み**】ショートケアとして保険適応で1回3時間のプログラムを実施。4月は週4日、5月は週5日、6月は週6日開催。当クリニック通院中の患者ならば、週5回以内であれば1週間のうち何回でも参加可である。

【**案内方法**】医師の紹介、クリニック内にポスターを掲示、チラシの配置、ホームページへの掲示を行った。

【**参加条件**】当クリニック通院中の患者。疾患の制限はせず、主治医が適性を判断し、主治医の許可を得た上で参加可とした。

【**プログラム内容**】着替えや質問紙への回答を含め3時間のプログラムであり、基本内容はヨガ、瞑想であり、最後にその日の体験を共有するシェアリングを行なった。基本内容に加え、週2,3回瞑想熟練者の医師からの15~20分間の講和、月2回マインドフルネスの心理教育の講義、食べる瞑想といった特別内容も追加した。プログラム内容はホームページやハンドアウトのスケジュール表にて患者に告知した。

【**介入指導者**】瞑想経験12年、30年の医師2名、瞑想経験10年でヨガ・インストラクターの資格を持つヨガ講師2名、瞑想経験2年でマインドフルネスのワークショップ等に参加し研鑽を積んでいる臨床心理士2名であった。

【**効果の測定**】自己評定尺度を毎回開始前と終了後に実施した。結果は、定期的に参加患者に紙媒体で各個人にフィードバックしていた。評価尺度はFreiburg Mindfulness Inventory(Walach, 2006)(以下、FMI)、気分の測定(ポジティブ気分、憂うつ気分、不安気分を10段階でVAS評価)、痛みの箇所と程度(10段階のVAS評価)とした。

【**倫理的配慮**】初回参加の際に、書面にて同意を得た。症例呈示については書面にて改めて同意を得た。

結果

平成27年4月1日の開設日から6月30日までの活動実績、参加者概要を報告する。

【**全体**】
人数 117名
平均年齢 41.5±12.2歳
Range 19-75歳

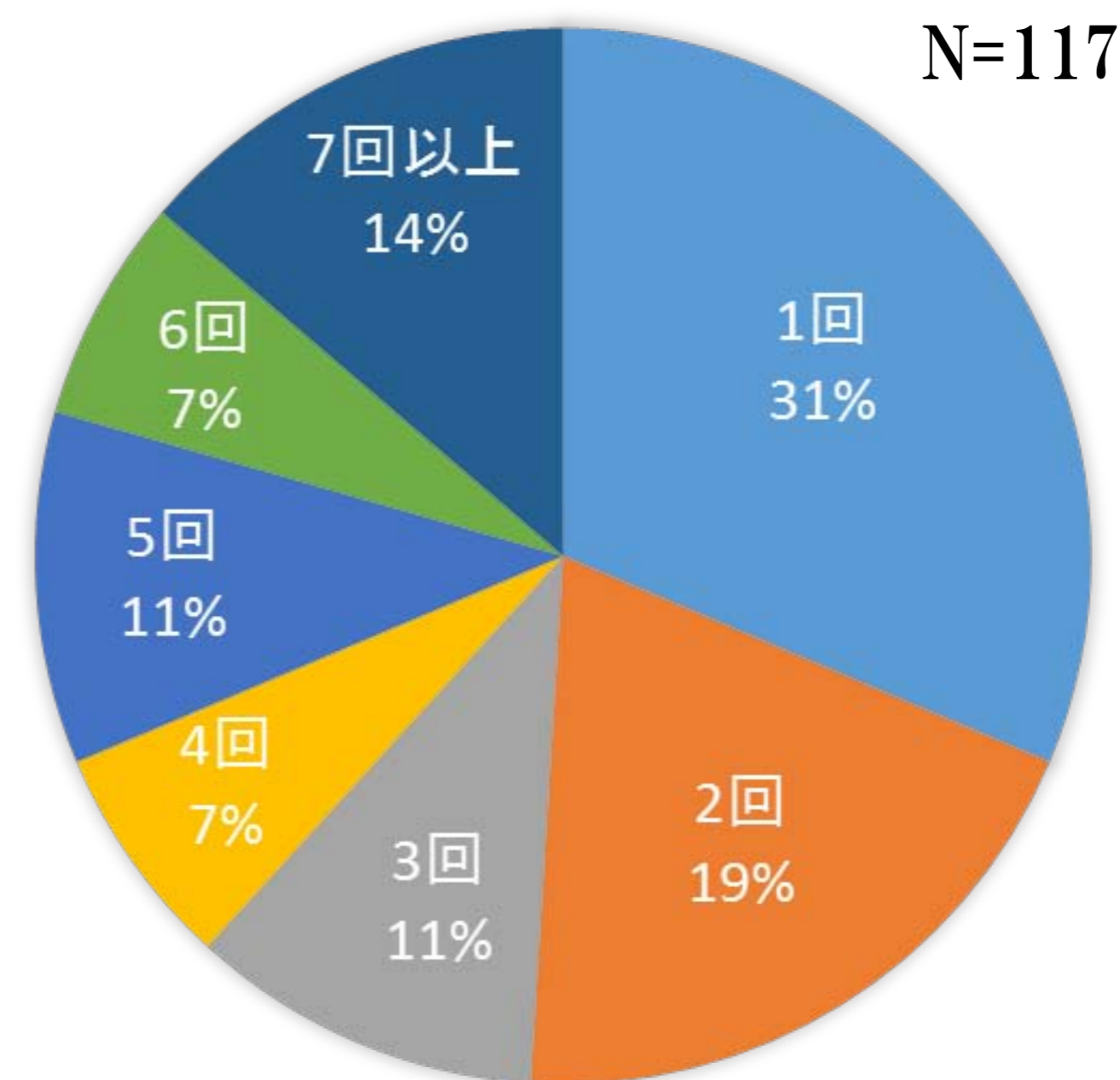
【**男性**】
人数 30名
平均年齢 37.7±12.1歳

【**女性**】
人数 87名
平均年齢 43.0±12.4歳

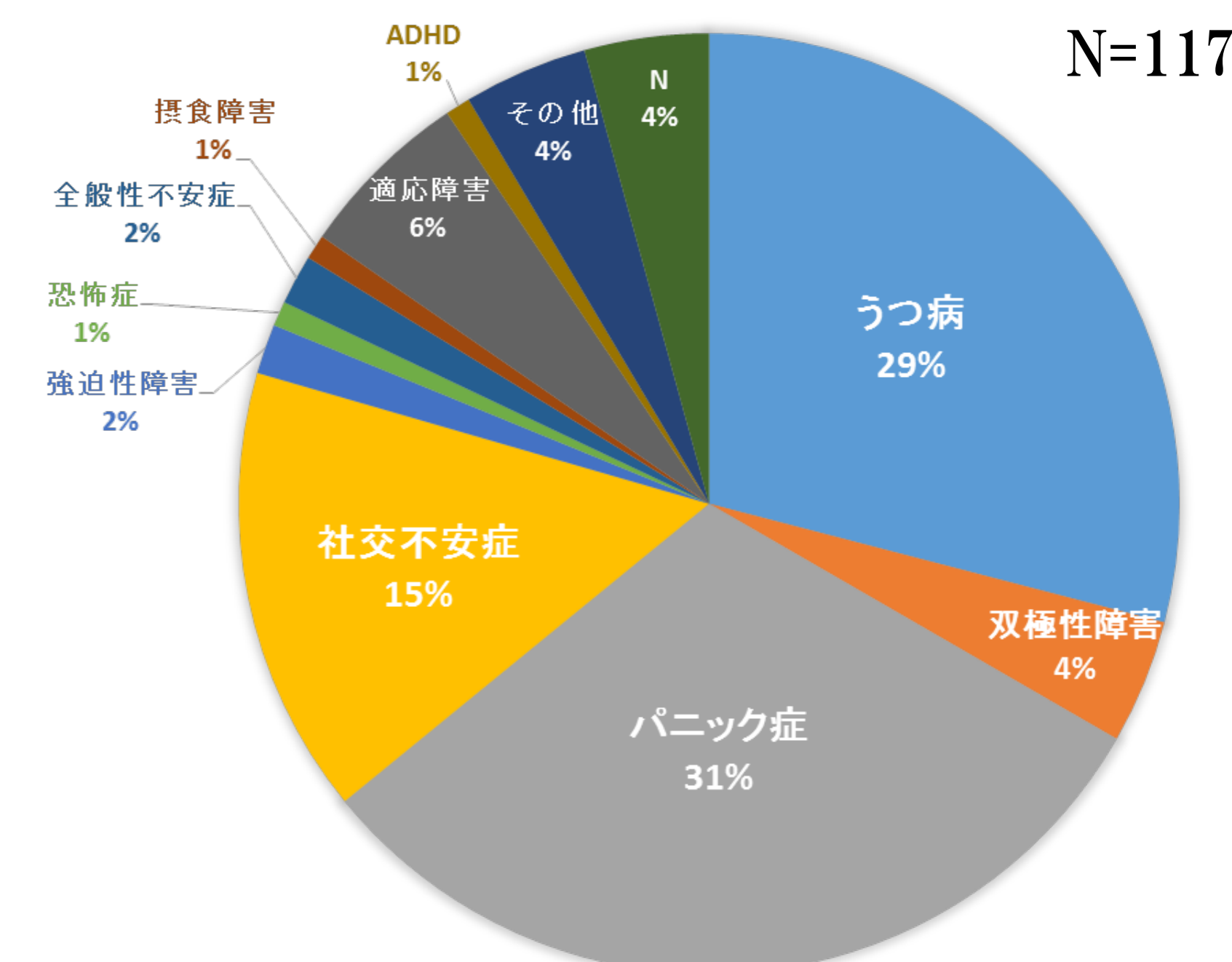
性別による年齢差有意(p<.05)

【**1回のクラスの平均参加者人数**】
4月6.2人 5月8.0人 6月10.5人

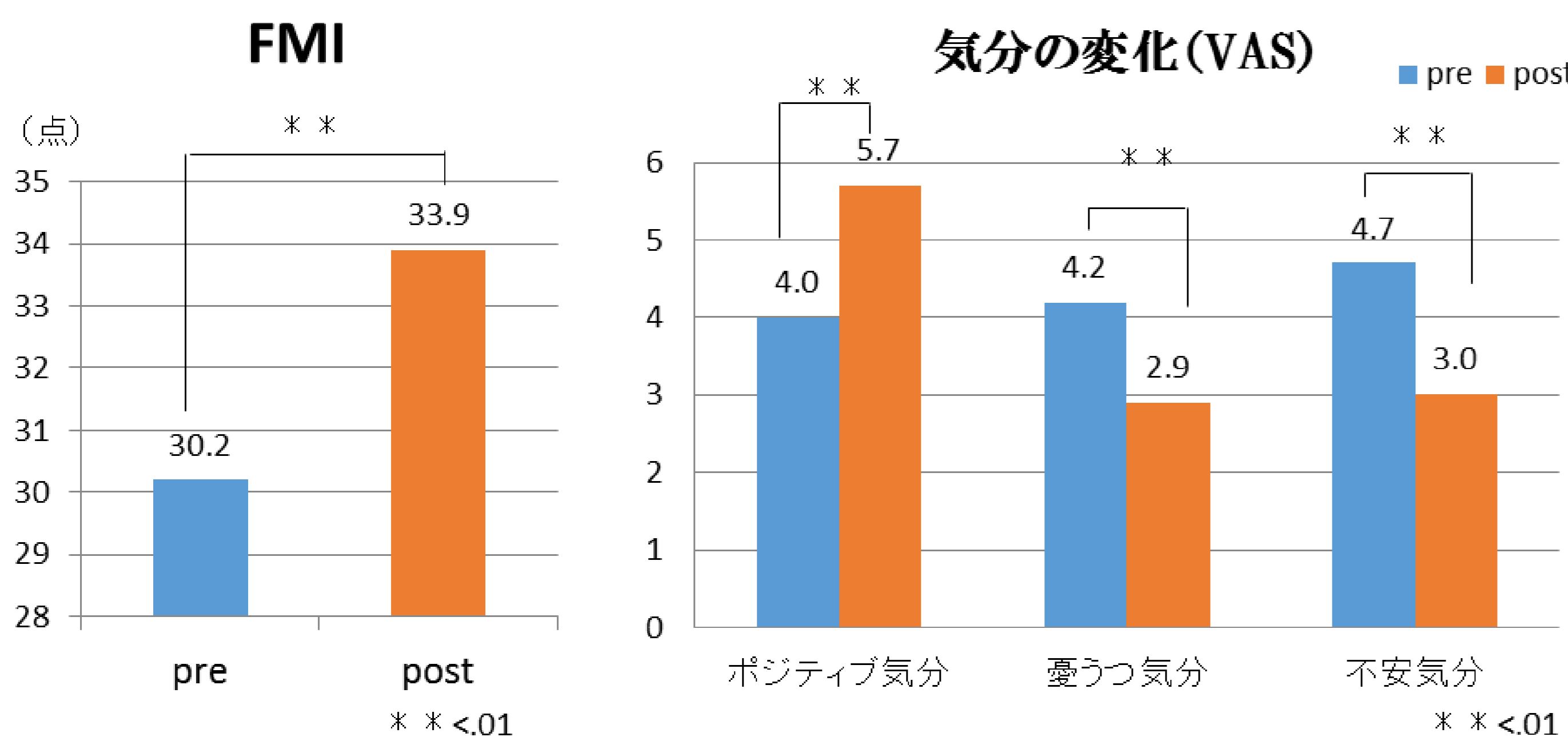
【参加者の参加回数】



【参加者の主診断】



記入漏れ等のあった回答を除いた106名について、各参加者の初回参加時のpre-postの結果を示す。



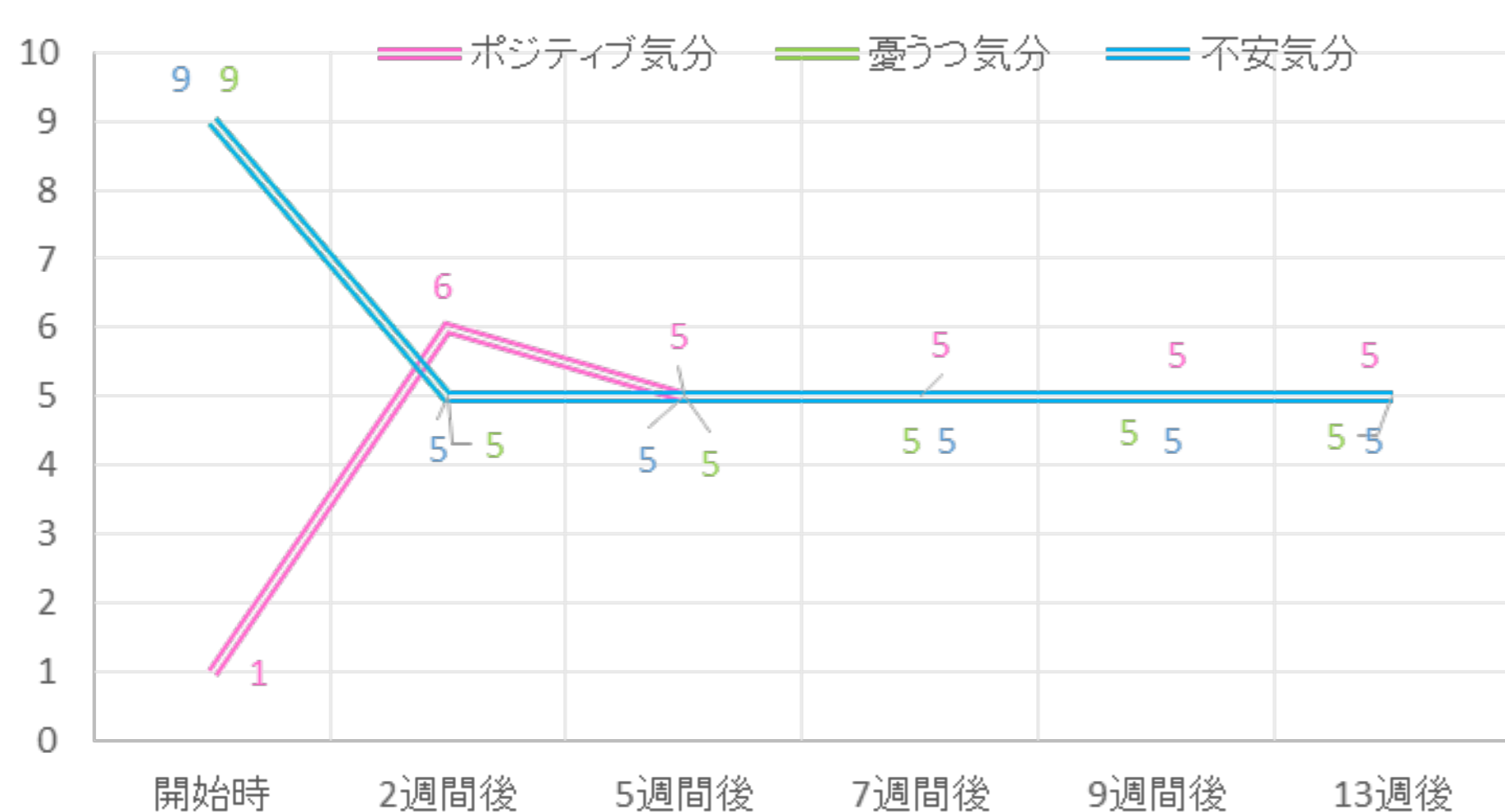
【痛みの変化について実際の声】

- ・腰痛→痛みがなくなった。
 - ・肩こり、腹痛→痛みがスーッと消えていき、自然に、痛くなったらどうしようという気持ちも薄くなるように消えた。
 - ・頭にしびれ、神経障害性疼痛→温泉に入ったような気分になった。
 - ・首、肩のコリ→コリがほぐれてすっきりした。
 - ・胸が締め付けられるような痛み→痛みの範囲が少なくなり、そして少し痛みも軽減した。
- etc.

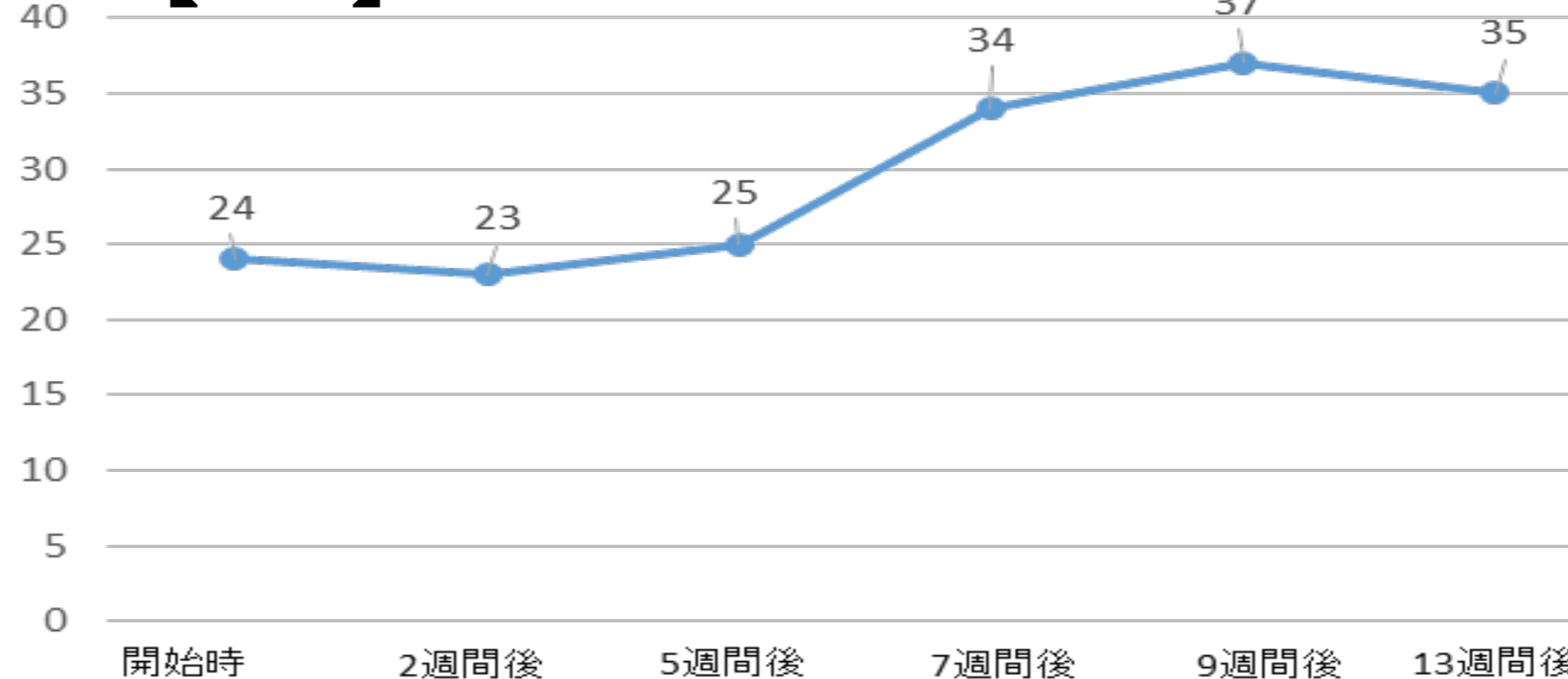
【症例】

学会では症例を呈示しましたが、ホームページ掲載につき、省略いたします。下記は、評価尺度の変化になります。

【気分の変化】



【MFI】



【**考 察**】本研究では、保険適応で疾患が混在する形で集団としてマインドフルネス介入を行った当機関の活動状況の一部を報告した。今後、これまでの実績と経験を踏まえた上で、疾患の特異性にも注目し、より治療効果の高い介入を検討していきたいと思う。