

テーマ

# トラウマによる心の問題を未然に防ぐ心理教育

適用分野

臨床心理学, 健康心理学, トラウマによるストレス, ストレス・マネジメント, 被災者・被害者支援, 予防



研究名称

外傷性ストレスの深刻化・慢性化の予防を目指した心理学的プログラムの開発

氏名所属

大澤香織 教授  
文学部 人間科学科

内容

## ●特徴

トラウマを体験した後のストレス関連疾患（主にPTSDなど）に対する有効な介入法はあるものの、トラウマによる問題を過小視したり、精神科などのメンタルヘルスサービスに対する抵抗感等から、必要なケアが十分に届かず、トラウマによる後遺症や問題に悩まされ続けている人も少なくない。

そこで、トラウマによる後遺症に悩まされる前に、トラウマに関する心理教育の提供によってトラウマに関する知識・対処スキル不足や誤解を解消し、必要なケアが届きやすくするだけでなく、体験者の周囲（コミュニティ）のエンパワメントにつなげることで、トラウマによる問題の慢性化や疾患発症を予防する試みを行ってきた。本研究での心理教育はトラウマ体験者に限定しないポピュレーションアプローチの形式をとっており、そのため、トラウマ体験ハイリスク群に対する予防（2次予防）のみならず、1次予防としての効果も期待される。

## ●研究内容

これまで、大きく「大学生などのトラウマ体験ハ

イリスク群」と「一般の人々」を対象に実践研究を行ってきた。いずれのグループにも、トラウマを体験した後に生じる変化への捉え方（認知）や対処の仕方（行動）について、特にトラウマ体験者が悩まされる「トラウマ記憶の想起」に焦点をあてた心理教育プログラムを実施し、その効果の検証を試みてきた。心理教育プログラムは、PTSDに関する研究知見や、PTSDに対して高い有効性が示されている認知行動療法の技法を取り入れて作成されたものである。研究の結果、一般の人々が身近にいるトラウマ体験者への理解と対応について学ぶ心理教育プログラムにおいて、実施直後だけでなく、その数ヵ月後にも効果が持続することが示された。トラウマ体験ハイリスク群への心理教育プログラムについては、効果の持続性に課題は残るものの、短期的な効果が認められている。

今後は提供するプログラムの内容や回数の見直し、より厳密な効果検証と実践の持続可能性を両立できるような研究設計の再検討を行い、より効果的な心理教育の提供を実現していきたい。心理教育の社会実装を見据え、動画やアプリ等のコンテンツ化にも取り組みたいと考えている。

キーワード

トラウマの記憶, トraumティック・ストレス, 認知行動療法, 予防的心理教育, ストレス・マネジメント, セルフ・エフィカシー

連携方法

■ 講演 ■ 研修 ■ 研究相談 ■ 学術調査 ■ コメント ■ 共同研究