

第103回日本精神神経学会総会

シンポジウム

広場恐怖刺激への段階的曝露療法

清水 栄 司 (千葉大学大学院医学研究院神経情報統合生理学)

パニック障害の2つの曝露療法のうち、広場恐怖刺激に対する段階的曝露療法を、不安階層表の作成を中心とした、治療者（認知行動療法家）役と患者役のロールプレイを見ながら（あるいは実践しながら）、習得することを目指す。最初に、治療者は、患者に、曝露療法の原理について、不安の点数化（主観的なつらさの単位：Subjective Units of Distress：SUDの使い方）を含めて、理論的な説明を行う。その後、広場恐怖を克服して、どのような生活を送りたいのか、最終的な長期目標（飛行機に乗って、海外旅行に、再び行きたいなど）についてイメージしてもらう。その長期目標を目指した場合、当座の短期目標を考えるために、広場恐怖が起こる場所や状況を（最近は全く行っていないような場所や状況の場合、想像を含めて）列挙してもらう。さらに、その場所や状況について、自分が、今まさに、そこにいるように、想像してもらい、SUDをつけてもらう。このようにして、不安階層表ができあがれば、SUDが50点程度のレベルの広場恐怖刺激から、具体的な曝露療法の課題を、治療者と患者で相談し、作成する。そして、ホームワークとして、自分で、1回90分程度かけて、曝露療法とその記録を行ってもらう。課題が十分達成できれば、十分に賞賛と評価をして、次のSUDのレベルの課題に、文字通り、段階的に、曝露していく。課題が達成できなかった場合でも、チャレンジ精神を評価し、うまくいかなかった原因を分析して、安全行動の同定などを行い、課題を少し簡単にするなどの変更を加えて、可能なSUDのレベルから、曝露を行う。最終目標に近づくまで、段階的曝露が、続けられるように、治療者と患者の共同作業は、なされる。

パニック障害の認知行動療法の目標として、「不安」をコントロールすることが患者に提示される。不安とは、漠然とした恐れ的情感と定義される。漠然としているから、不安になるのならば、不安を明確化する作業が重要となる。そのため、患者に、主観的に感じる不安に100点満点で、今までで一番強い不安を100点として、なんでもない状態を0点として、点数をつける Subjective Units of Distress (SUD) を体得してもらう。

次に、行動療法は、恐れ、避けている状況に対する不安を、実際に行動してみて、段階的にならしていくことで、コントロールすることであるという曝露療法について、説明する。パニック障害には、二種類の曝露療法があり、(1)広場恐怖に対する曝露療法、(2)身体内部感覚への恐怖に対する曝露療法であり、私の担当は、(1)である。もちろ

ん、広場恐怖に対する曝露でも、動悸や呼吸困難感のような身体感覚を感じる事が問題となり、結果的に、身体感覚への曝露となっているとも考えられる。

広場恐怖とは、パニック発作が起こるかもしれないという恐怖から、避けたり、恐しく感じたり（中にいるのが不快だったり、避けたい、離れたいと思ったり）した場所や状況（たとえば、公共の交通機関、映画館や劇場、人込み、橋、トンネル、商店街やデパート、ひとりになること）を有することである。

広場恐怖に対しては、避けている状況に対する不安を段階的にならしていく曝露（エキスポージャー）療法が中心的な技法となり、表1に示したような手順に従って、治療を進めて行く。

まず、第0段階（準備）として、曝露療法の原

表1 広場恐怖に対する曝露療法の手順

-
0. 治療法の原理を理解しましょう
 1. 治療の最終目標をたてましょう
 2. 不安階層表を作りましょう
 3. 具体的な練習課題を作りましょう
 4. 課題に取り組みましょう
 5. 課題の結果と治療の効果をプラスに評価しましょう
-

理を前もって十分に理解しておくことが重要である。原理を理解しないままに曝露療法を行っては、かえって広場恐怖を感じる状況、場所への嫌悪感が増してしまったということになりかねない。曝露療法の原理とは、「不安は、何もしなくても、15分、30分、60分、90分という時間の経過とともに、下がる」ということと、「不安は、繰り返す、練習することにより、下がる」という二点である。課題練習中に、この基本原理をいつも思い出して、不安が下がるという効果を実感できるようにしてもらおう。また、曝露は、段階的に行うことを強調し、できないことを無理強いしてやらせるのではなく、ちょっとがんばれば、できそうな課題に積極的にチャレンジしていく姿勢をもってもらおう。

次に、第1段階として、症状を具体的な目標に変換する。症状が「電車に乗ることができない」であれば、最終目標は、「新幹線に乗って、旅をする」などのように、達成したら、自分で自分にごほうびをあげるような、やる気の出る最終目標を考える。そのような長期目標を設定すると、その前に「快速電車に乗る」「一人で各駅停車に乗る」「家族、友人と乗る」「とりあえず駅まで行く」「電車での旅行番組をテレビで見る」のように、次々と短期目標が頭に浮かんでくる。そこで、第2段階として、不安階層表を作る。体得してもらった不安の点数化を利用して、実際に行っていない、想像を含めて、それぞれの状況や場所での不安を、100点満点で、目分量でつけてもらい、100点、90点、80点、70点、60点、50点のように、広場恐怖を感じる場所や状況の階層化を行う。第3段階は、不安階層表から50点程度の

状況を選んで、具体的な練習課題を作る。ただ「がんばって電車に乗る」のような抽象的な課題は、不適切である。日課としてできるような具体的な練習課題を作ってみる。たとえば、練習課題、「一人でJR津田沼駅まで歩いて、普通電車でJR千葉駅まで16分移動し、図書館で本を借りて、同じ経路で戻る（不安度50点）」のようにである。具体的に想像して課題を作ると、それでは、難しすぎる、不安の点数が違ってくる場合を、しばしば経験する。その時は、練習課題を一段下げて、「夫とJR津田沼駅まで歩いて、夫には駅で待機してもらい、一人で、普通電車でJR千葉駅まで16分移動し、図書館で本を借りて、同じ経路で戻る（不安度40点）」あるいは、練習課題をさらにもう一段下げて、「夫にずっと同行してもらい、電車に乗るが、夫とは別々の車両に乗る（不安度30点）」という形もありうる。第4段階では、実際に課題に取り組む（現実曝露）。十分に不安が低下したとを感じるまで、課題を90分程度かけて、一つの恐怖場面にとどまってしまうのが理想的である。しかし、これがどうしても難しい場合、最低15分間の曝露（15分間ルール）を設定する。そして、必ず、曝露前後で、不安の点数の減少を確認するようにする。最後の第5段階での結果評価では、常にプラス面を見つけてほめる評価を自分に与え、次の練習課題につなげていく。もちろん、課題がうまく達成できれば、自分をたくさんほめる。

2回連続で、その同じ課題が達成でき、曝露前の不安度が30点以下になっていたら、次のより難しい（不安度の高い）課題へと進む。反対に、うまく達成できなくとも、曝露をしようとした自分のチャレンジ精神をほめることが動機付けとして大切である。そして、課題を簡単にしても、何もやらないよりは大きな一歩であるので、例えば「電車を見に、駅のホームまで行って、15分以上、その場にとどまり、乗らないで帰ってくる」という課題から、始めるという簡単なレベルに変えても良いので、毎日練習を行う。

まとめとして、恐れ、避けていたことをやって

みる（不安は下がるものということを体験する）ことが曝露療法である。また、曝露療法がうまく進まない時には、不安を自ら下げている安全行動をセルフモニタリングにより同定し、段階的に安全行動をなくしていくように、強迫性障害でいうところの「反応妨害」をしてもらうことが重要となる。

文 献

- 1) 清水栄司：パニック障害の薬物療法と精神療法の併用。新しい診断と治療のABCパニック障害。最新医学社，大阪，p. 228-236, 2006
 - 2) 小林圭介，清水栄司，三森真実ほか：認知行動療法の実際「パニック障害」。こころの科学，121；62-68, 2005
 - 3) 清水栄司，小林圭介，三森真実ほか：パニック障害の認知行動療法とその有効性。パニック障害セミナー2004（越野好文，貝谷久宣編）。日本評論社，東京，p. 53-63, 2004
-