

2025/02/23

第7回 東北サイコネフロジー研究会

サイコネフロジーと心理学： 公認心理師の支援の実際

明治学院大学心理学部
高野公輔

内容

◆はじめに

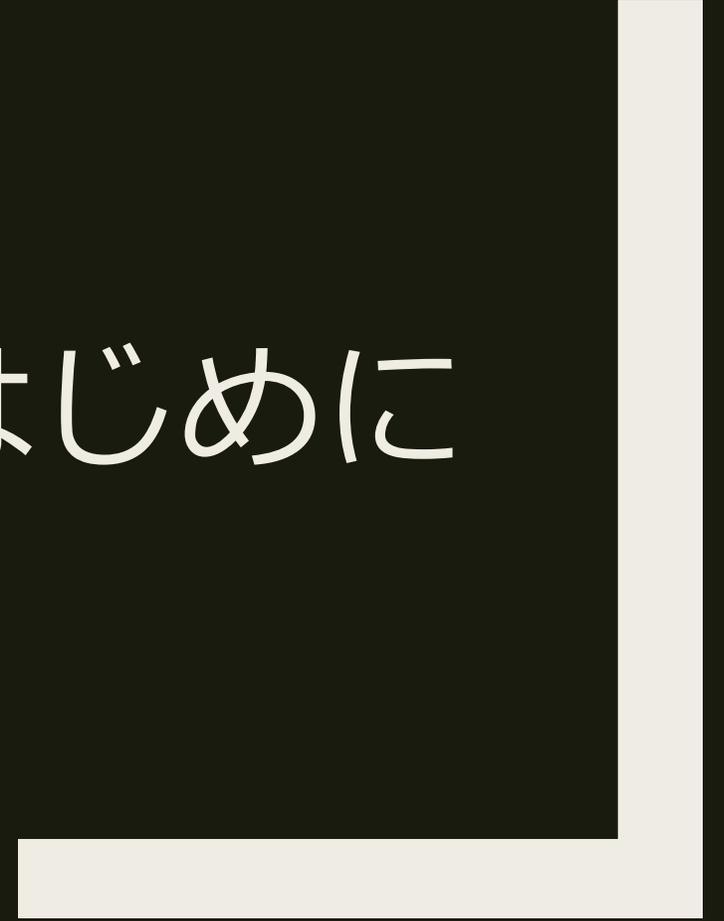
◆サイコネフロロジーと心理学

こころの状態を把握・理解するための枠組み
行動科学に基づく行動変容を促すアプローチ

◆療法選択外来における公認心理師の役割

◆まとめ

はじめに



サイコネフロロジー (Psycho-nephrology)

Psychology (心理学) × *Nephrology* (腎臓病学)

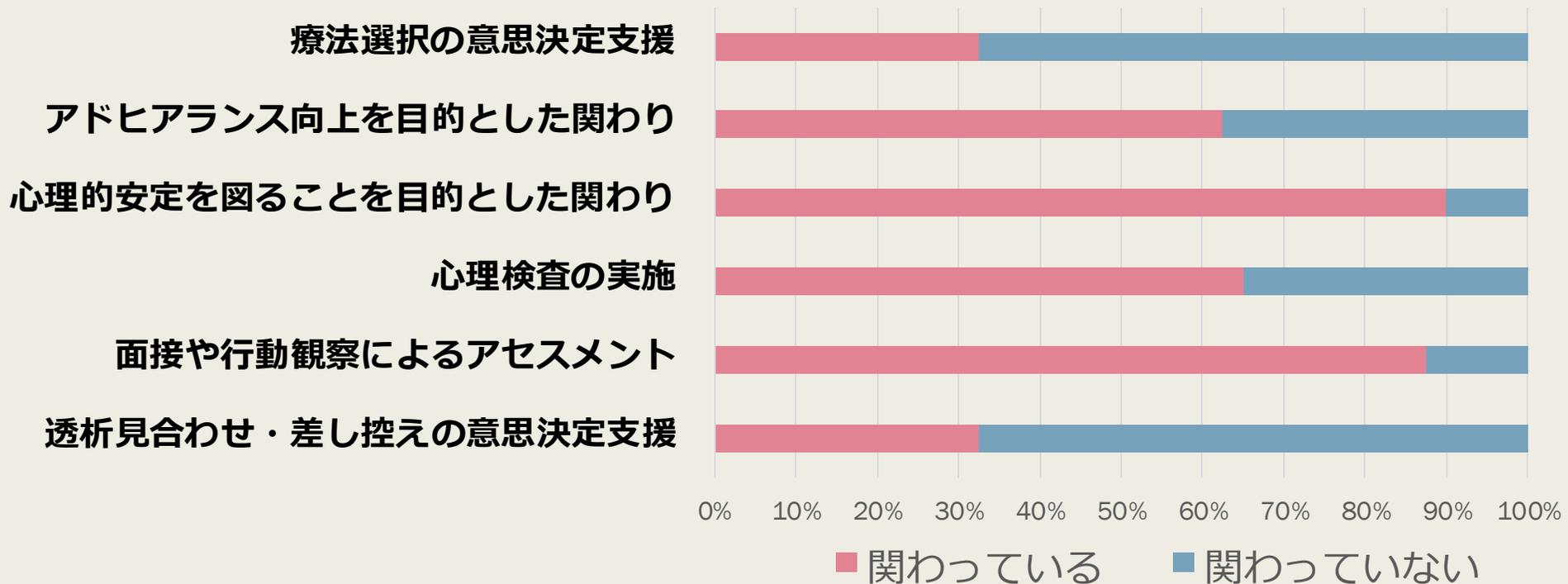
サイコネフロロジー (psycho-nephrology ; 精神腎臓病学) は、慢性腎臓病 (患者の心理学的問題を扱う学問であり、腎臓病学 (nephrology) と「こころ」を扱う精神医学 (psychiatry) , 心理学 (psychology) , 心身医学 (psychosomatic medicine) の造語である。

公認心理師

- 「臨床心理士」とは異なる資格
- 心理に関わる国家資格として2019年に第1号が誕生
- 登録者数 73,678人（2024年12月末現在）
- 保健医療、福祉、教育、司法・犯罪、産業・労働の主要5分野で活動
- 保健医療が主たる勤務先：24.1%
- 身体科を主とする病院で勤務：6.3%、診療所：1.6%

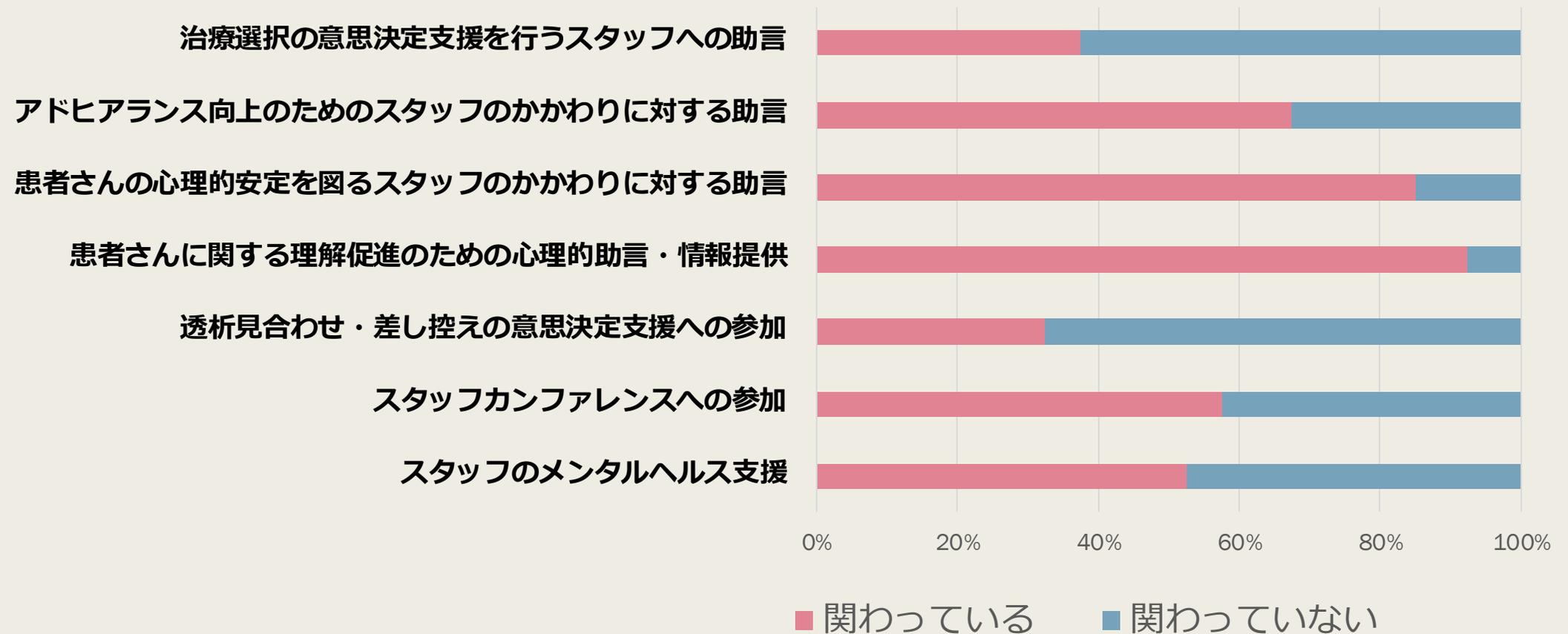
腎疾患領域における公認心理師の仕事

心理支援の内容



腎疾患領域における公認心理師の仕事

医療者支援



サイコネフロロジーにおける公認心理師の役割

1. アセスメント

面接や心理検査を用いて、精神状態、認知機能、性格傾向、行動特性などの評価
⇒多様な情報を収集し、患者の包括的な理解、よりよい治療とケアにつなげる

2. 精神・心理的問題に対する介入

心理療法、ソーシャルサポートの調整など
⇒患者や医療スタッフのニーズや必要性に応じて対応を検討しながら、より専門的な心理的ケアを提供する

3. コンサルテーション

カンファレンス等に参加し、依頼内容に応じて医療スタッフに提案

サイコネフロロジーと心理学

こころの状態を把握・理解するための枠組み

こころの状態を把握・理解するための枠組み

- 防衛機制：さまざまなストレスや不安から自分を守るための「心のバリア」
抑圧、投影、退行、反動形成、合理化など
- 悲嘆のプロセス：対象喪失からの回復のプロセス
衝撃、否認、取引、パニック、怒りと不当感など
- 認知バイアス：認知における偏りや歪み
確証バイアス、現状維持バイアス、ハロー効果など



透析患者のうつ病を予防・治療するための心理社会的介入



Cochrane Database of Systematic Reviews

Psychosocial interventions for preventing and treating depression in dialysis patients (Review)

Natale P, Palmer SC, Ruospo M, Saglimbene VM, Rabindranath KS, Strippoli GFM

【目的】 透析患者のうつ病の予防と治療のために行う心理社会的介入の効果を評価

【対象】 2056人の参加者を登録した33件の研究

【結果】 **認知行動療法**、運動またはリラクゼーション法は、透析を受けている成人患者の抑うつ症状を軽減する（中程度）。**認知行動療法**は健康関連QOLを向上させる

一方、自殺リスク、大うつ病、入院、透析からの離脱、有害事象に対する心理社会的介入の効果に関するエビデンスは、低いか非常に低い

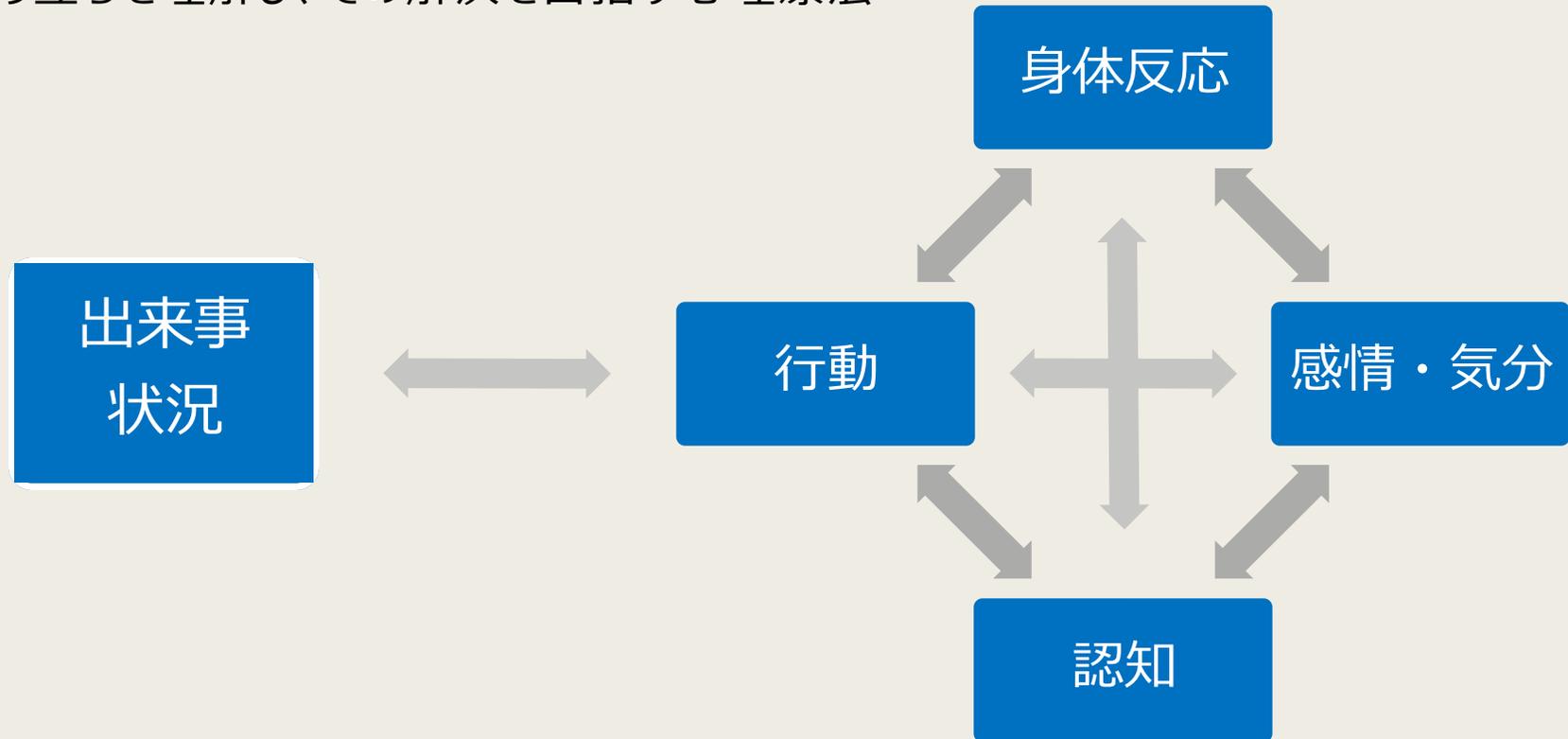
Authors' conclusions

Cognitive behavioural therapy, exercise or relaxation techniques probably reduce depressive symptoms (moderate-certainty evidence) for adults with ESKD treated with dialysis. Cognitive behavioural therapy probably increases health-related quality of life. Evidence for spiritual practices, acupuncture, telephone support, and meditation is of low certainty. Similarly, evidence for effects of psychosocial interventions on suicide risk, major depression, hospitalisation, withdrawal from dialysis, and adverse events is of low or very low certainty.

認知行動療法の基本モデル

「認知（ものの捉え方）」と「行動」に焦点を当て、

自分のストレスの成り立ちを理解し、その解決を目指す心理療法



サイコネフロジーと心理学

行動科学に基づく行動変容を促すアプローチ

行動科学

行動科学に基づく行動変容のアプローチ

行動科学は、

人間の行動を研究対象とする学際的な学問領域であり（祐宗, 1997）、
人間の行動に関する一般法則を体系的に究明しようとする（津田ら, 2023）

- 人はどのように新しい行動習慣を身に着けるのか
- 一度行動を身に付けた後に、行動しなくなるのはなぜか
- なぜ一見不適切と思われる行動が維持されるのか
- どのようにしてこれまでの行動習慣を新しい行動習慣へと変えるのか

行動変容を促すアプローチ

- 行動変容ステージ：行動変容のための個人の準備状態

無関心期、関心期、準備期、実行期、維持期

- 行動変容テクニック：行動変容を狙いとした介入

情報提供、動機づけ面接、励まし、モデル提示、

具体的な目標設定、ごほうび設定、段階的な課題設定、

行動記録、フィードバックなど



トランスセオレティカル・モデル

(transtheoretical model; TTM)

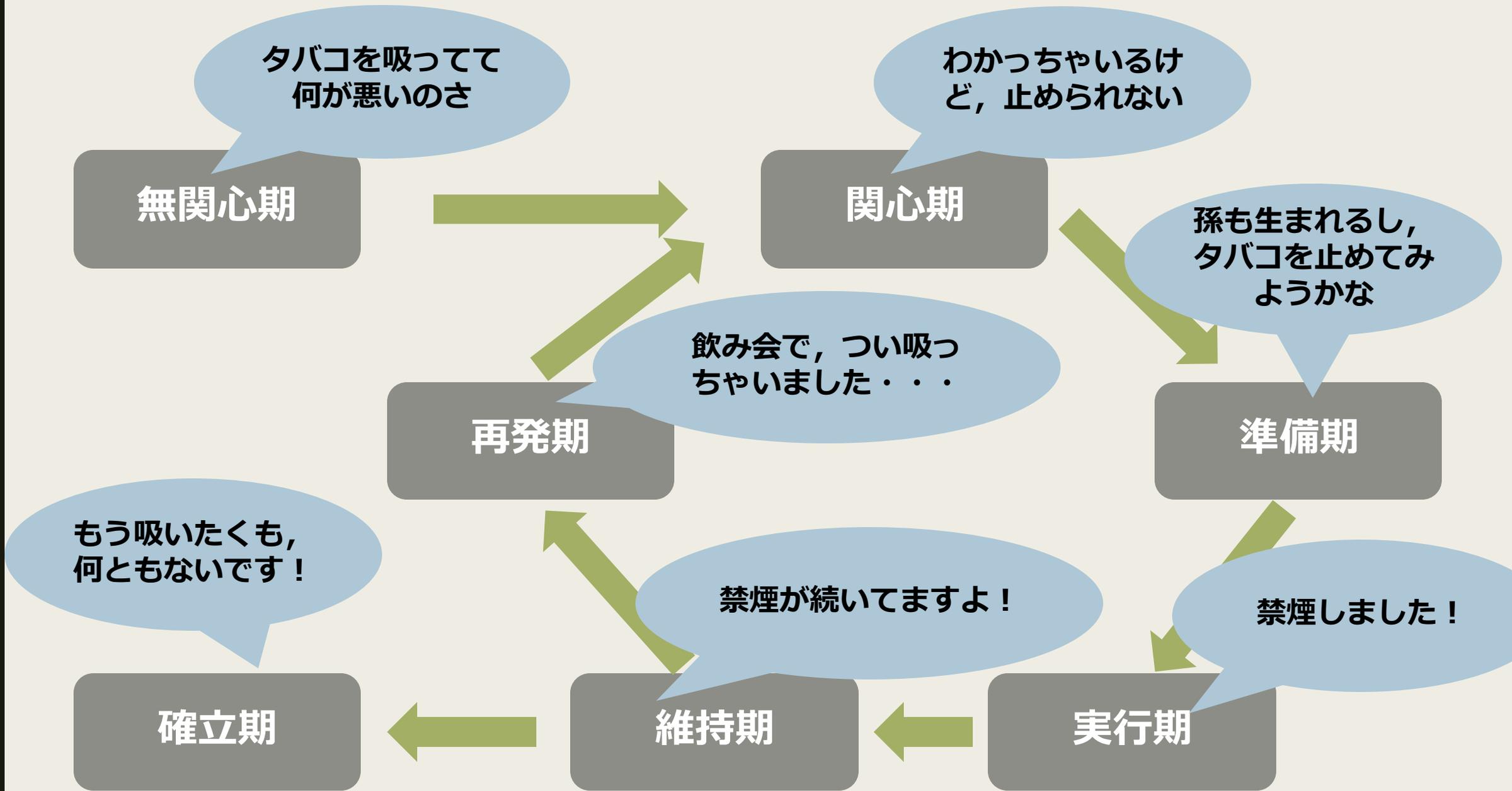
無関心期 : 6カ月以内に行動を変えようと思っていない
⇒「相談に来る」行動自体が目標

関心期 : 6カ月以内に行動を変えようと思っている
⇒時々出る「変わりたい気持ち」を育てる

準備期 : 1カ月以内に行動を変えようと思っている
⇒気持ちの整理／始めるための行動の準備

実行期 : 行動を変えて6カ月未満である
⇒始めた新しい習慣の振り返りとはげまし

維持期 : 行動を変えて6カ月以上である
⇒続けられるようになった理由の整理／逆戻り予防



26の行動変容スキル (Abraham & Michie, 2008)

やろうと思ひ

全く
関心がない

関心あるが
まだ先だと
思っている

関心があり
準備中

やってみる

実施したて

続ける

始めた事を
維持

- 情報提供：健康行動
- 情報提供：この先どうなるか
- 情報提供：他の人はどうしているか
- 意図の向上
- 動機づけ面接
- 励ます
- ストレス管理
- 行動実施上の障害を知る
- 行動契約
- 自己教示
- 時間管理

- 行動実施の手がかりづくり
- やり方を教える
- モデル提示
- 具体的な目標設定
- 最終目標の設定
- 繰り返し練習
- ごほうび設定
- 段階的なタスク設定
- 行動を記録する
- 経過を追う
- 経過のフィードバック

- 他者を観察できる場
- ソーシャル・サポート
- 自分が誰かのモデルに
- 逆戻り支援

身体活動および食生活の改善 (Michie S, et al.,2009)

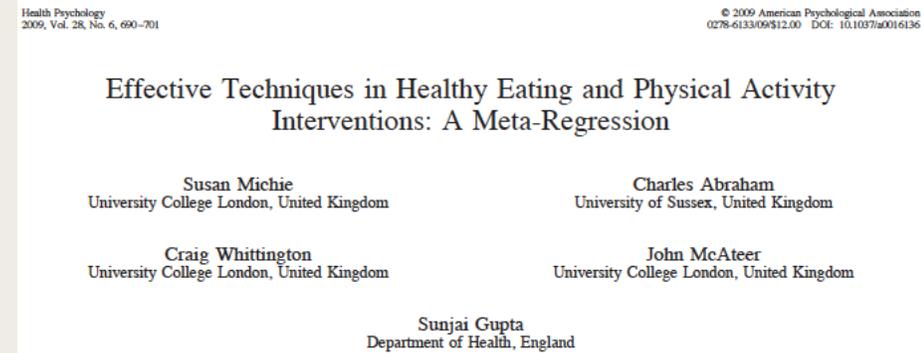
行動変容テクニックのメタ解析：122の介入研究 (N=44,747)

【結果】

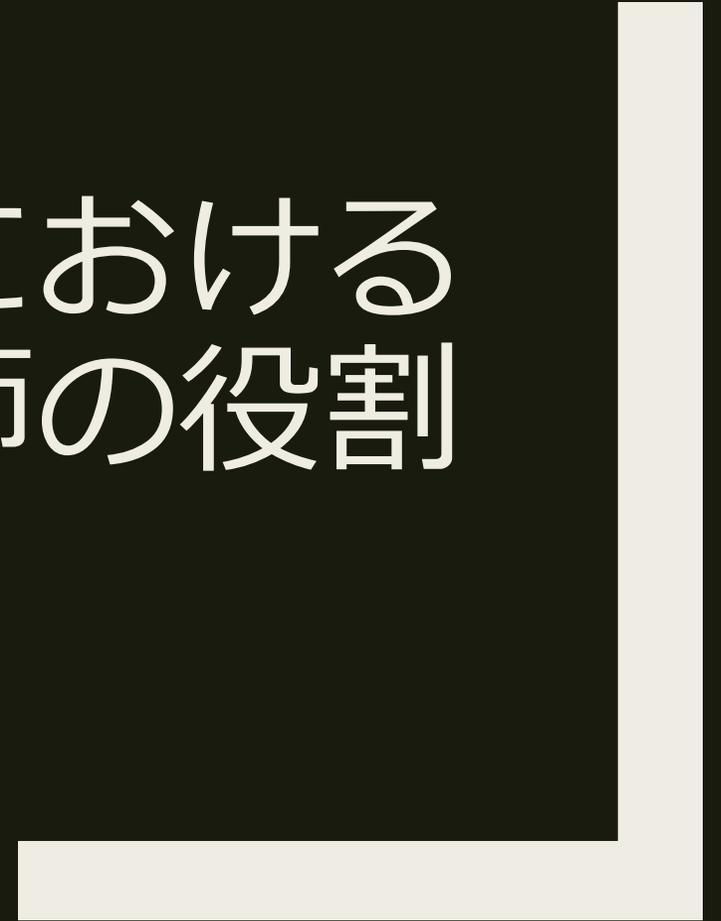
- ① 平均して6つの行動変容テクニックが使用されていた
- ② もっとも効果が高かったのは「**行動のモニタリング**」
- ③ さらに、「**意図の形成、具体的な目標設定、フィードバック、目標行動のレビュー**」を組み合わせると、効果が高くなる

その後、

食生活、禁煙、飲酒、高齢者の身体活動、子どもの肥満、性感染症予防分野などで、効果的な行動変容テクニックが特定され始めている

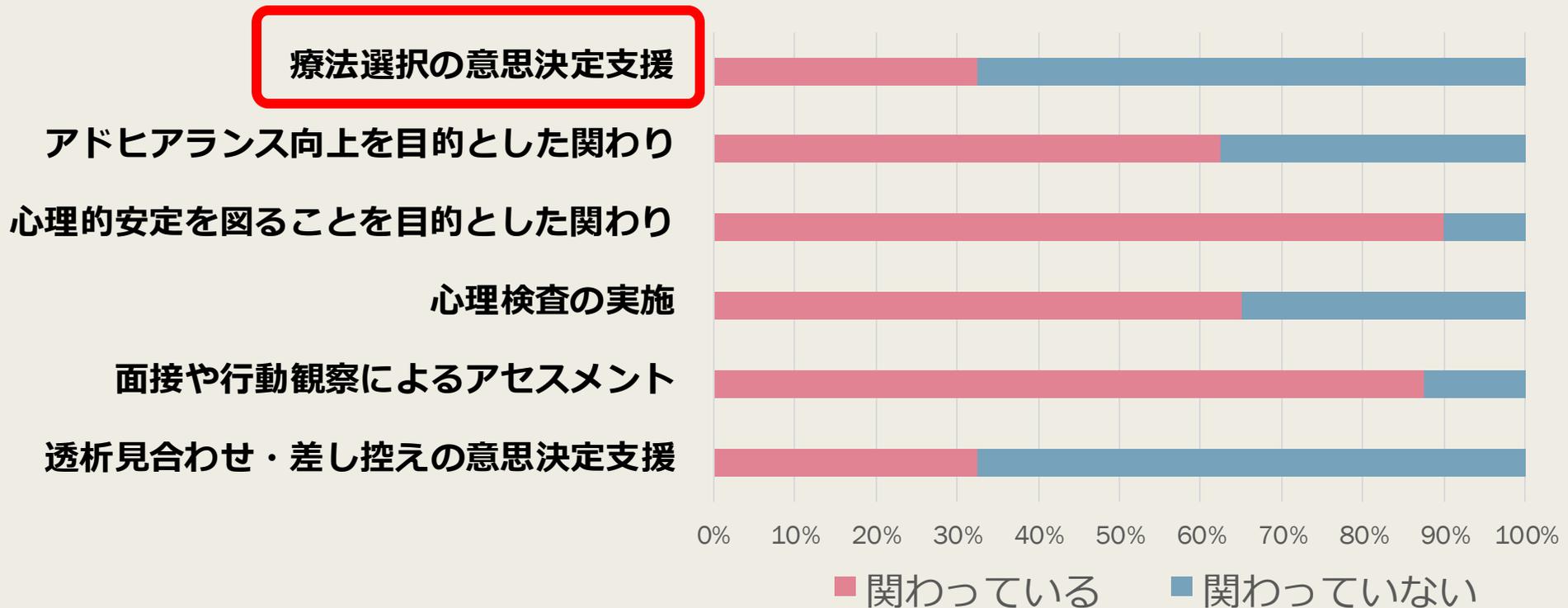


療法選択外来における 公認心理師の役割



腎疾患領域における公認心理師の仕事

心理支援の内容



腎代替療法選択外来における役割

アセスメント

- 腎疾患、腎代替療法の理解
- アドヒアランス（通院、内服、食事）
- 家族関係
- 生活歴、教育歴
- 精神症状、精神科既往歴
- 認知機能
- 趣味、今後大事にしたいこと

心理支援

- 患者の準備状態に応じた情報提供
- 喪失体験のケア（身体的、心理的、社会的）
- 患者と患者家族の意向の表出
- 医療スタッフとのコミュニケーション
- 2回目の療法選択外来受診の調整
(透析室・PDデバイス見学、移植コーディネーター面談)

Bさん 45歳男性

41歳時に母親ドナーによる腎移植。

徐々に腎機能が低下し、44歳時にHD再導入。

HD中は終始表情がかたく、イライラしている様子。

「いつになったら、次の移植が受けられるのか？」と頻繁に透析スタッフに聞いている。

心理的なサポートが必要そうだが、

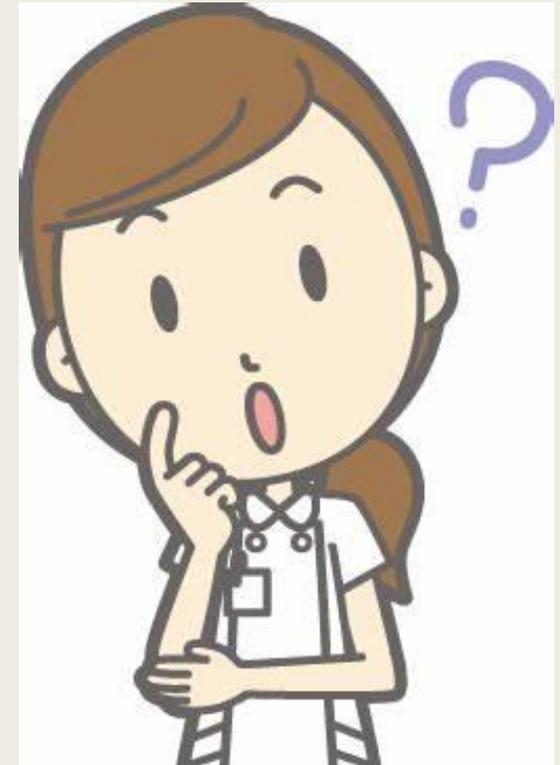
近寄りがたく、どのように関われば良いのか迷う。



腎移植の意思決定の背景を知る

どのように腎移植を選択したのか

- 移植前に透析を経験したか？
- 透析に関する情報提供は、どの程度されたか？
- Bさん自身が情報収集をして、主体的に移植を選択したか？
- ドナーを含めた家族から勧められたか？
- 腎移植のメリット・デメリットをどう考えていたか？
- 透析に対する忌避感やネガティブなイメージの理由は？



まとめ

まとめ

1. サイコネフロロジーにおける公認心理師の仕事

2. サイコネフロロジーと心理学

- ・ 心の状態を把握・理解するための枠組み
防衛機制、悲嘆のプロセス、認知バイアス、認知行動療法のモデル
- ・ 行動科学に基づく行動変容を促すアプローチ
トランスセオレティカル・モデル、行動変容スキル

3. 療法選択外来における公認心理師の役割

アセスメント、心理支援