

# トラウマ治療の有効性について

## FAP療法を用いてトラウマ治療を行った研究

カウンセリングルーム・グロース 大塚 静子  
インサイト・カウンセリング 大嶋 信頼

### <要約>

トラウマ治療に関連する研究はいくつかあり、Prolonged Exposure Therapyを用いた研究 (Asukai et al, 2010) では、PTSDに対する有効性が報告されている。またTrauma-focused cognitive behavioral therapyとEMDRの有効性を比較した研究 (Seidler GH et al, 2006) では、同程度の有効性を報告しており、脱感作療法であるEMDRはPTSD治療に有効であるとしている。

日本では、EMDRより簡便で短期に効果を出すFAP療法(Free from Anxiety Program)がある。FAP療法は2001年に大嶋によって創始された、日本独自の脱感作療法である。PTSDの諸症状の改善や恐怖症の克服、パニック障害等の幅広い問題に効果を示すと言われている。

今回の研究では、トラウマを主訴としている35人を対象に、FAP療法を用いトラウマ治療を行った。そして各参加者にPCL-S、GHQ12に答えてもらった。トラウマの問題が解決するとPCL-Sのスコアが下がるという仮説の元、面接回数とPCL-S、GHQ12のスコアを比較分析し、FAP療法の有効性について分析した。

## 1.はじめに( Introduction)

現在、トラウマ治療の主軸として考えられている認知行動療法(暴露療法)は、PTSD治療に有効であると多く報告されている (Foa et al.1991 ; Foa &Riggs, 1993 ; Foa et al 1994) 。しかし認知行動療法 (暴露療法) におけるトラウマ治療に対する問題点として、トラウマの記憶を言語化し再体験することで、クライアントの適応が落ちてしまう問題点がある (Pitman et al.,1991) 。またトラウマにまつわる解離した記憶と感情を治療者が扱っていく難易度の高さの問題もある (Bessel van der kolk,2014)。

またトラウマの記憶は、記憶から消し去られてしまう傾向があり (Allison G.Harvey,2005) 、トラウマ治療を進めていく際、症状の元になっていると考えられるトラウマにアプローチが出来なくなってしまう可能性も考えられる。

つまり認知行動療法はPTSD治療に有効性であるが、その治療の難点としてセラピストの技量に左右されたり、また幼少期からのトラウマの問題を抱えている場合、治療に時間がかかってしまう。そしてトラウマの記憶を言語化する際、クライアントの適応が下がってしまうという問題点等が考えられる。

上記のようなトラウマ治療への難点をクリアする、脱感作療法としてFAP療法という療法がある。FAP療法は、2001年に大嶋によって創始された、日本独自の脱感作療法である。PTSDの諸症状の改善や恐怖症の克服、パニック障害等の幅広い問題に効果を示すとされている。

これまでのFAP療法の研究において、大嶋 (2001)は症状が速やかに劇的に改善されるということ、治療中にネガティブなイメージが湧き上がることがなく、ターゲットとしてイメージを思い浮かべている以外にほとんど苦痛がないと述べている。

また久藤 (2003)は、FAP療法処方前と後で効果を判定した結果、その効果は有意差を認め、効果の持続性については2～4週間後も効果は持続し、性別に差はなく効果があらわれているとしている。

今回の研究では、トラウマを主訴としている35人を対象に、FAP療法を用いトラウマ治療を行った。そして各参加者にPCL-S、GHQ12に答えてもらった。面接回数とGHQ12、PCL-Sのスコアを比較しFAP療法のトラウマ治療への有効性を検証する。

## 2. 方法(Methods)

<対象>

- ・参加者 (35人) (男性：6人、女性：29人)
- ・年齢 (16歳～67歳)

<尺度>

- ・PCL-S (Posttraumatic stress disorder Checklist Scale)
- ・日本版GHQ12 (The General Health Questionnaire 12 items Japanese version)

<データ分析>

- ・ GHQ12, PCL-Sのスコア平均値の比較分析
- ・ 判別分析

### 3. 結果 (Results)

- 1) PCL-S, GHQ12の平均値、各テストの臨界値と比較
- 2) 相談回数とPCL-S, GHQ12における判別分析

### 4. 考察 (Discussion)

- 1) PCL-S, GHQ12の平均値 (PCL-S: 2.29、GHQ12: 35.12)は、臨界値 (PCL-S: 3 GHQ12: 45~50)以下であった。  
PCL-S、GHQ12共に健常者レベルのスコアであり、FAP療法はトラウマ治療に有効であることがわかった。

- 2) 面接回数とPCL-S、GHQ12について判別分析を行った結果

#### ① PCL-S

FAP療法の面接回数が多くなる程、主にトラウマによる再体験のスコアが高くなる。  
(質問項目 1、2、3、4、5、6 : 項目1~5 再体験、項目6 回避)

#### ② GHQ12

FAP療法の面接回数が多くなる程、集中力、眠りの質、生きがい、判断力、ストレス対処能力、日常を楽しめる力の項目のスコアが高くなった。  
(質問項目 1、2、3、4、5、6、7)

当初、トラウマの問題が解決するとGHQ12のスコアが改善し、PCL-Sのスコアが下がるという仮説を立てていたが、研究結果では面接回数が増えていくとGHQ12のスコアは改善したが、PCL-S (主に再体験) のスコアが高くなる結果となった。

つまりFAP療法を用いトラウマ治療を行なっていくと、PCL-Sの再体験のスコアの高くなる事から、トラウマによる解離していた記憶と感情が統合され感情が感じられるようになるという事が考えられた。そのことがGHQ12のスコアが示す通り、日常生活の適応が上がる要因である事が考えられた。つまりトラウマの記憶と感情が統合され自分のものとして捉えられる事が、トラウマからの回復に重要であると考えられる。

またPCL-S, GHQ12の平均値スコアを臨界値と比較した結果、共に臨界値以下のスコアであった。中でもPCL-Sの結果から面接回数が増える程、主に再体験のスコアが高くなる結果が出た。またGHQ12の結果では面接回数が増える程、集中力、眠りの質、生きがい、判断力、ストレス対処能力、日常を楽しめる力の項目が高くなる結果となった。

以上、FAP療法はトラウマ治療に有効であり、その効果としてトラウマの記憶と感情が統合される効果があることが考えられた。

### 5. 研究の限界(Limitation)

- ・ スタート時点でのスコアを把握していない事。
- ・ 参加人数が35人と少数である事。

## 6. 参考文献(References)

- Asukai et al, (2008). Pilot study on prolonged exposure of Japanese patients with posttraumatic stress disorder due to mixed traumatic events. *Journal of Traumatic Stress*, Vol,21, No.3, June, 340-343.
- Seidler GH et al, (2006) Comparing the efficacy of EMDR and trauma-focused cognitive-behavioral therapy in the treatment of PTSD: a meta-analytic study. *Psychol Med*. 36(11)1515-22.
- Foa, E.B., Rothbaum, B.O., Riggs, D.S., & Murdock, T. (1991) Treatment of post-traumatic stress disorder in rape victims: A comparison between cognitive-behavioral procedures and counseling. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 59, 715-723.
- Foa, E.B., & Riggs, D.S. (1993). Post-traumatic stress disorder rape victims. In J. Oldham, M.B. Riba, & A. Tasman (Eds.) *American Psychiatric Press review of psychiatry* (Vol. 12, pp. 273-303). Washington, DC; American Psychiatric Press.
- Foa, E.B., Freund, B.F., Hembree, E., Dancu, G.V., Franklin, M.E., Perry, K.J., Riggs, D.S., & Molnar, G. (1994, November). Efficacy of short term behavioral treatments of PTSD in sexual and nonsexual assault victims. Paper presented at the annual meeting of the Association for Advancement of Behavior Therapy, San Diego, CA.
- Pitman, R.K., Alman, B., Greenwald, E., Longpre, R.E., Maccklin, M.L., Poire, R.E., & Steketee, G. (1991). Psychiatric complications during flooding therapy for post traumatic stress disorder. *Journal of Clinical Psychiatry*, 52, 17-20.
- Bessel van der kolk, (2014). *The Body Keeps the score*, Penguin books. New York.
- Allison G. Harvey (2001). Reconstructing trauma memories: A prospective study of "Amnesic" trauma survivors. *Journal of Traumatic Stress*, Vol. 14, No 2, 277-282.