

アクセプタンス&コミットメント・セラピー (ACT) の 無作為化比較試験の研究動向 (1986-2017年)

Some trends of randomized-controlled-trials
of Acceptance and Commitment Therapy in 1986-2017

武藤 崇¹

Takashi MUTO

要 約

近年、アクセプタンス&コミットメント・セラピー (ACT) に関する無作為化比較試験 (RCT) 研究は、急速に増加している。しかし、日本国内では、ACT に関するエビデンス情報がやや古いものに基づいてなされている場合が少なくない。そこで、本稿は、2017年9月末日現在までの ACT に関する RCT の動向を概観することを目的とする。

キーワード：アクセプタンス&コミットメント・セラピー，無作為化比較試験，エビデンス

Acceptance and Commitment Therapy (ACT; 「アクト」と読む) とは、ネバダ大学リノ校の S. C. ヘイズ (Steven C. Hayes) を中心として開発された、文脈的行動科学 (Contextual Behavioral Science) に基づく「第3世代 (あるいは第3の波)」の行動療法である (Hayes, Strosahl, & Wilson, 2012)。現在、ACT の有効性は、アメリカ心理学会第12部会 (臨床心理学) が運営する「研究によって支持された心理トリートメント」のウェブサイトによって、以下のように評価されている。その評価は、①慢性疼痛に対しては「研究によって強く支持」されている、②うつ、混合型不安、強迫性障害 (強迫症)、精神病症状に対しては「研究によって中程度に支持」されている (Society

of Clinical Psychology in American Psychological Association, 2017), というものである。

しかし、ACT に関する研究は近年、急速に増加しているため、上記の情報だけでは不十分なものになっている。さらに、日本国内では、ACT のエビデンスに関する情報提供がやや古い情報に基づいてなされている場合が少なくない (ゆゆしきことだが、科学的な学術集会におけるシンポジウムやワークショップの話者による情報提供においてすら、そのような傾向がある)。そこで、本稿は、2017年9月末日現在までの ACT に関する無作為化比較試験 (Randomized Controlled Trials; RCT) の動向を概観することを目的とする。

¹ 同志社大学心理学部 (Faculty of Psychology, Doshisha University)

ACT に関する RCT 件数の推移

文脈的行動科学会のホームページ (Association for Contextual Behavioral Science, 2017) によれば, 2017年9月末日現在の ACT に関する RCT の総数は199件である (ただし, 印刷中の論文も含む)。

Figure 1は, 1986~2017年9月末日までの ACT に関する RCT の累積件数を表している (なお, 本図は, 先述のホームページに掲載されている情報に基づき著者が作成したものである)。2007年 (10年前) まで, RCT の増加は緩やかに推移し, その累積数も19件に留まっている。しかし, 2011年以降では, RCT の報告数の増加が毎年10件以上となった。さらに, 2013年 (5年前) 以降においては, その報告数が毎年25件以上にまで増加している。つまり, RCT の累積件数は, 10年前より約10倍増加し, 4年前より約2倍 (約100件) 増加していることになる。

しかし, 近年の ACT の RCT の報告件数が急増しているように見えるのは, RCT 全体の報告件数が急増していたためである (つまり, ACT の RCT 報告数が急増しているわけではない) 可能性が考えられた。そこで, ACT と同様の「新興の心理療法」の RCT の報告件数の増加を検討した。その検討方法は, Ovid® を使用して, タイトルに “randomized controlled trial” と “心理療法名” の両方を含む論文を検索して, そのヒットした件数を比較することとした。この検索方法を採用した理由は, CONSORT 2010 声明 (Moher et al., 2010) が「論文タイトルに無作為化試験であることを明記すること」としたため, 2011年以降の RCT 報告は, 上記の要素を含む可能性が高いと考えたからである。Figure 2は, その検索結果である。この結果によれば, ① RCT の報告数は全体として増加しているわけではない, ② ACT の RCT 報告数は他の心理療法と比較して, 約1.5~60倍多かった。以上より, ACT の RCT 報告数は急増していると捉えてよいだ

ろう。また, 2012年以降で, RCT の件数の増加が加速している理由は, おそらく ACT マニュアルの第2版が公刊され, 文脈的行動科学会の学術雑誌誌である “Journal of Contextual Behavioral Science” が発刊されたことによると考えられる。

RCT の標的症状・問題の傾向

Figure 3は, 先述したホームページの情報を基に, RCT の標的症状・問題ごとに分類し, その件数を集計し, 件数の多い順に並べたものである。ただし, RCT が2件以上存在する症状や問題は分類項目として独立させた。一方, RCT が1件のみの場合は「その他」に分類することとした。

最新の情報 (Figure 3の左図) では, 痛み, 不安, うつに対する RCT の件数が20件以上となっている。一方, その他に分類された件数が15件を上回っている。

最新の情報と約2年前の情報 (Figure 3の右図) とを比較すると, 以下のような点が指摘できる。それは, ①上位7つの症状・問題については, ほぼ変動がない (痛み, 不安, うつ, 精神的問題全般, ストレス, 物質依存, 肥満・体重減少), ②約2年間で, 生活習慣あるいはそれに起因する問題の件数が増加している (たとえば, 身体エクササイズ, QOL 拡大, II型糖尿病, ポルノ視聴, 先延ばしなど), ③約2年間で, 「その他」が約10件増加している (たとえば, ギャンブル依存, 民間企業のマネージャーの心理的非柔軟性, 幼稚園の先生の歌唱に対する自信のなさなど), というものである。

まとめ

以上のように ACT の RCT を概観すると, 最近4年間で, 加速度的に論文件数が増加している。そのため, 5年前の情報は, 現状の動向を正確に表していない。さらに, この約2年間の動向を見ても, ACT が生活習慣に基づく問

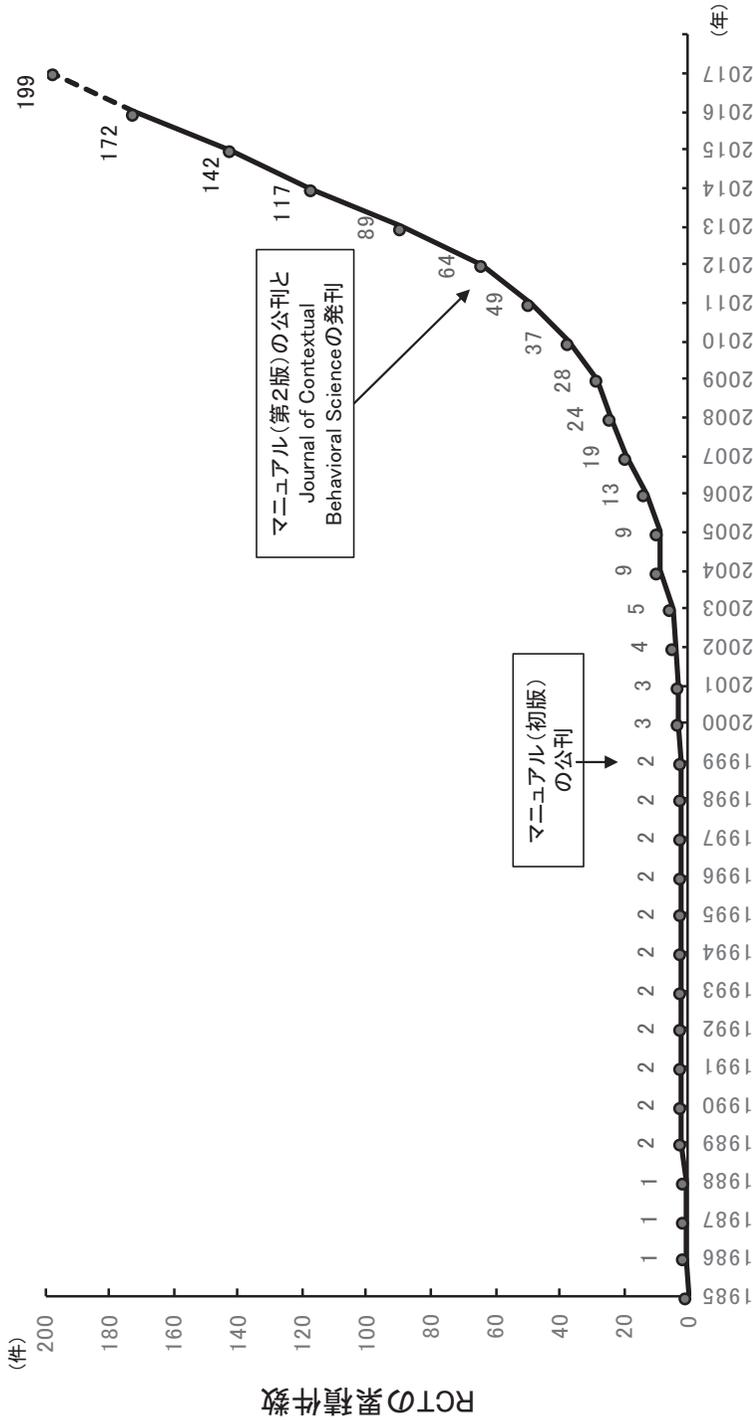


Figure 1 ACTの無作為化比較試験（RCT）の累積件数（1986～2017年）。
 ただし、本図は、以下のURLに掲載されている情報（2017年9月30日）に基づき、著者が新たに作成した。
https://contextualscience.org/ACT_Randomized_Controlled_Trials

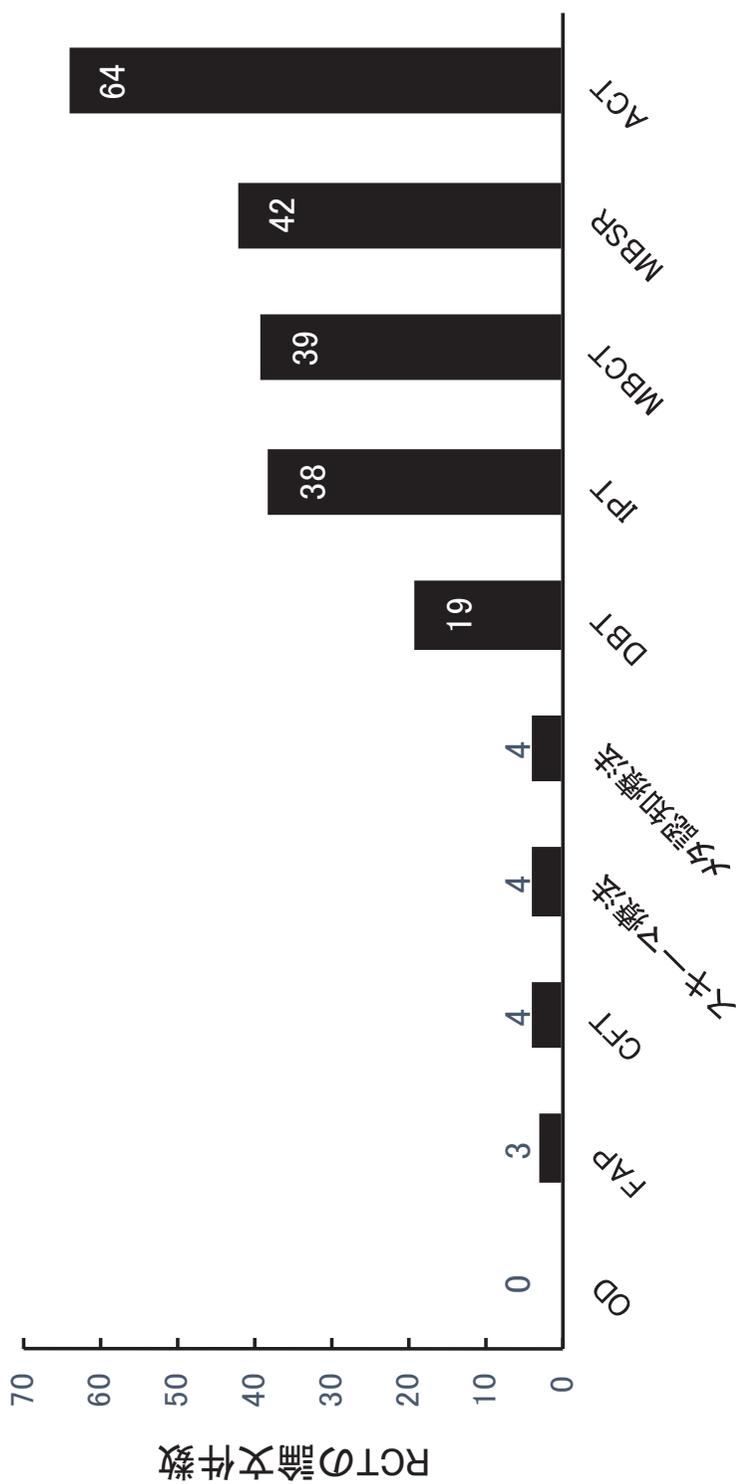


Figure 2 各心理療法における「タイトルに無作為化比較試験という用語を含む論文」件数 (検索データベースは, Ovid[®]を使用).

OD = オープン・ダイアログ, FAP = 機能分析的心理療法, CFT = コンパッション・フォーカスト・セラピー, DBT = 弁証法的行動療法, IPT = 対人関係療法, MBCT = マインドフルネス認知療法, MBSR = マインドフルネス・ストレス低減法, ACT = アクセプタンス&コミットメント・セラピー.

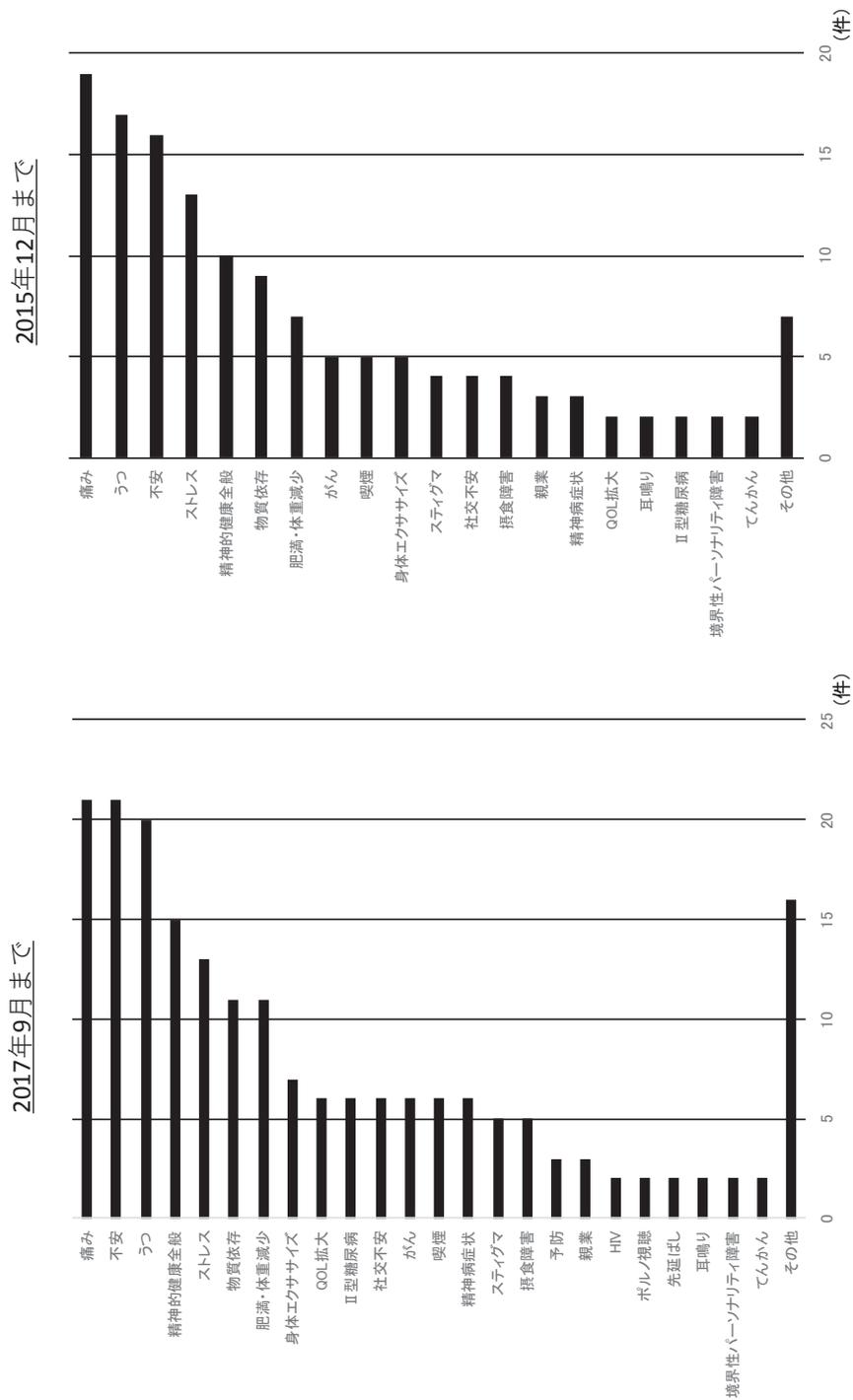


Figure 3 ACT の無作為化比較試験 (RCT) の標的症狀・問題による分類およびその件数。ただし、本図は、以下の URL に掲載されている情報に基づき、著者が新たに作成した。

https://contextualscience.org/ACT_Randomized_Controlled_Trials

題に適用されることが多くなってきていることがわかる。そのため、ACTの普及に務める者(研究者は言うに及ばず)は、最新の研究知見を常に更新していく必要があるだろう。

アメリカ心理学会第12部会による評価とRCTの動向との関連を検討してみると、痛み、不安、うつに対するRCTは着実に増加している(つまり、追試が反復されている)。一方、強迫性障害(強迫症)や精神病症状に対するRCTの増加があまり見られない。また、精神疾患の診断名(アメリカ心理学会第12部会による評価の分類)の枠外になってしまう生活習慣病や問題に対してRCTが増加している。このような近年の動向には、ACT固有のスタンスが関係していると考えられる。なぜなら、ACTは、診断カテゴリーではなく、機能的次元(functionally dimensional)に基づくアプローチである(Hayes et al., 2012)からである。つまり、ACTは心理的柔軟性/非柔軟性(6つのコア・プロセスで構成されている)という機能的な次元における強みや弱みに基づいて、問題を調整・改善を促進するものであるため、結果的に超診断的(trans-diagnostic)となり(つまり、疾患別にアプローチを使い分けるのではなく)、さらには診断カテゴリーが付与されない問題を扱うことができるようになるからである。換言すれば、ACTは、そのスタンスに徹しながら順調に発展している、と言えるだろう。

引用文献

- Association for Contextual Behavioral Science (2017). ACT randomized controlled trials since 1986. Retrieved from https://contextualscience.org/ACT_Randomized_Controlled_Trials/ (September 30, 2017)
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change (2nd ed.)*. New York, NY: The Guilford Press. (ヘイズ, S. C.・ストローサル, K. D.・ウィルソン, K. G. 武藤 崇・大月 友・三田村 仰 (監訳) (2014). *アクセプタンス & コミットメント・セラピー (ACT) 第2版——マインドフルネスな変化のためのプロセスと実践——* 星和書店)
- Moher, D., Hopewell, S., Schulz, K. F., Montori, V., Gøtzsche, P. C., Devereaux, P. J., ... Altman, D. G. (2010). CONSORT 2010 explanation and elaboration: Updated guidelines for reporting parallel group randomized trials. *British Medical Journal*, *340*, c869.
- Society of Clinical Psychology in American Psychological Association (2017). Research evidence for psychological treatments. Retrieved from <https://www.div12.org/psychological-treatments/treatments/> (September 30, 2017)