



## ■ テーマ名

# 摂食障害を抱える方の自尊感情を向上する心理療法の開発と評価

## ■ キーワード

摂食障害、神経性やせ症、神経性過食症、自尊感情

## ■ 研究の概要

摂食障害は食に関する症状を中心とするこころの病ですが、その発症や治療過程では、自分を“このままでよい”と感じる度合いである自尊感情の低さがクローズアップされます。一方で自尊感情を向上することは、摂食障害の各症状を包括的に改善しうる効果をもつことが示されているため、治療において有益な着目点であると考えられます(竹田, 2017)。

そこで私は自尊感情が特に低い傾向のある神経性過食症に注目し、それを抱える方々の自尊感情を向上する集団療法を開発しました。研究の結果、集団療法の参加を通して、自分の様々な一面を“このままでよい”と評価する程度や症状の改善が示されました(Takeda et al., 2017)。加えて“参加者間で共感し合う体験”を糸口として、自分を受け容れる過程が生じ、それが自分の捉え方を変化させるきっかけになることを確認しました(竹田ら, 2016)。

この結果を活かして今後は、より柔軟に実施できる枠組みとしての個人療法の開発、それを活かして神経性やせ症を抱える方向けの心理療法の開発を目指したいと考えています。

## ■ 他の研究／技術との相違点

一般的な自尊感情向上のための心理療法は、“自分自身に対する捉え方の変容”“自分自身の受容”のいずれかに力点が置かれています。私は層をなすように2つのアプローチを組み合わせたことが重要であると考え、それを立証したところが独自の点と考えています。

## ■ 今後の展開、実用化へのイメージ

本研究の成果は摂食障害治療の効率性が高まるだけではありません。治療に伴う困難なイメージが拭い去られ、病を抱える方々が治療へと繋がりやすくなることが期待されます。

## ■ 関連業績(特許・文献)

竹田剛(2017). 神経性過食症と自尊感情 心身医学, 57, pp.896-901.

Takeda, T., Sasaki, J. (2017). Quantitative assessment of group therapy for the improvement of self-esteem Osaka human sciences, 3, pp.153-169.

竹田剛(2016). 神経性過食症関連パーソナリティ質問票の開発 カウンセリング研究, 49, pp.64-74.

## ■ 研究者から一言

身体面・心理面・社会面に幅広く症状が生じる摂食障害だからこそ、包括的に改善するアプローチが求められていると感じています。これまでに実施されている様々な治療法とうまく組み合わせ、統合的な治療体制を築く糸口を作れたらと思います。