

オンラインによるCBTの 現状と課題

合同会社 実践サイコロジー研究所

岸 克昌

(スクールカウンセラー)

木内敬太

(人間総合科学大学)



1. オンラインによるCBTの 現状



1. オンラインによるカウンセリングの現状 ～オンラインによる相談の需要の高まり～

- 厚生労働省は、自殺対策強化月間の3月に実施したLINE（ライン）相談に1万129件の相談が寄せられたと公表した。今回初めての取り組みで、LINEによる相談が20代以下からの相談が8割を占めた。（2018. 6. 20）

厚生労働省：

http://www.mhlw.go.jp/stf/shingi2/shingi2_04757.html

- 東京都は、自殺対策強化月間の3月に実施したLINEを試験導入したところ、LINEによる相談の件数の割合が、電話による相談に比べて高まり、若年層の相談窓口として有効であったと発表した。（2018. 6. 20）

<https://headlines.yahoo.co.jp/hl?a=20180406-00000015-wordleaf-soci>

オンラインによる相談への期待が高まっている！

1. オンラインによるカウンセリングの現状 ～オンラインによる相談の需要の高まり②～

- なぜオンラインによる相談の需要が高まったのか...

① インターネットの普及に伴い、いつでもどこにいても利用することができるため

② 地方に住んでいたり、障害を抱えたりすることで社会的な繋がりのない人たちにも利用することができるため

③ 対面による相談よりも簡単に費用が安く済むため

1-2. オンラインによるカウンセリングの現状 ～オンラインカウンセリングとは～

- オンラインカウンセリング・コーチングとは...
インターネットを利用したカウンセリング・コーチングのこと。
援助者と被援助者が異なった場所においてもコミュニケーションのやり取りをすることができる。

オンラインカウンセリングの種類

非同期通信 (asynchronous)	E-mail, LINE, 掲示板など
同期通信 (synchronous)	チャットなど
ビデオカンファレンス	スカイプなど

1-3. オンラインによるカウンセリングの現状 ～オンラインカウンセリングの効果～

Barak et al. (2008)はインターネットによる心理療法的アプローチの研究(n=27)のメタ分析を行った。その結果、

すべての重み付け平均の効果サイズ... **d = .53**

同期通信による効果サイズ... **d = .49**

非同期通信による効果サイズ... **d = .44**

これは対面によるカウンセリング同等に近い効果があることが示された。

しかし、このメタ分析はさまざまな方法、アプローチ、対象がミックスされており、結論付けることができない。

1-4. オンラインによるカウンセリングの現状 ～オンラインによるCBT研究について～

- オンラインによるCBT (以下ICBT: Internet-based cognitive behavioral therapy)

欧米ではこれまでに、うつ、全般性不安障害、パニック障害、強迫性障害、PTSD、適応障害、双極性障害、慢性疼痛、恐怖症、糖尿病の合併症として現れる精神疾患について、効果検証が行われてきた (Kumar et al., 2017)。

その結果、治療効果のみならず、費用対効果についても認められた。しかし多くの研究でプラセボグループとの比較がなされていないため、今後さらなる研究が求められる。

1-5. オンラインによるカウンセリングの現状 ～日本のオンラインカウンセリング研究について～

- 日本ではオンラインの治療効果を調べたランダム比較化試験は、1つもなかった



1-5. オンラインによるカウンセリングの現状 ～まとめ～

- オンラインの相談での需要は高まっている
- 欧米ではオンラインによるカウンセリング・ICBTの研究が盛んに行われているが、今後もさらなる研究が必要となる
- 日本ではニーズが高まってきていることから、一刻も早くオンラインカウンセリングの効果を調べる研究が必要となる

→特に自殺予防などの危機的状況について、中途半端なラインによる支援は自殺を助長させてしまう可能性もあり、逆効果になることも考えられる

2. オンラインによるCBTの 実際



2. オンラインによるCBTの実際

～SNSコーチングの例～

- 我々は、これまでに70ケース以上のオンラインによるカウンセリング・コーチングを行ってきた
- メンタルヘルス関連の問題，恋愛や同僚との人間関係の問題や，禁煙や減量などの生活習慣の問題，学習などの自己開発，企業改革や起業するための支援等様々な問題を扱ってきた
- 常に高い評価をいただくことができた

The screenshot shows the Coconala website interface. At the top left is the Coconala logo with the tagline "みんなの得意を売り買い" (Share your skills, buy others' skills). To the right of the logo are navigation buttons: "カテゴリから探す" (Search by category) and "サービスを検索" (Search services) with a search icon. Below the navigation is a service listing card. The card displays "評価・感想 (15件)" (Reviews & Comments (15 items)) followed by a 4.9 star rating (5 stars shown, 4.9 average). Below this, there are two sub-ratings: "コミュニケーション" (Communication) with a 5-star rating and "サービスの説明" (Service description) with a 5-star rating. Each sub-rating includes a help icon (question mark in a circle).

2. オンラインによるCBTの実際 ～SNSコーチングの例～

- オンラインによるカウンセリング・コーチングがこれほどまでに評価が高いのはなぜだろうか？



2-2. オンラインによるCBTの実際 ～SNSコーチングのメリット～

- HWを毎日に確認できる(監視役としての機能)
- 本人が行っている目標となる行動をThの声掛けによって強化することができる
- 目標の行動が達成されていないときには、気遣いつつすぐに対策を立てられる
- フォローアップが行いやすい
- 望まない行動について、その日のうちにいつどのような状況で生じるか確認することができる(ケースフォーミュレーションしやすい)。
- 脱抑制効果の利用(場合によってはデメリットにもなる)

2-2. オンラインによるCBTの実際 ～SNSコーチングのデメリット～

- 清潔感やだらしなさを含め見た目の印象が分からないため、クライアントの生活感が見えてこない
- 前提として視覚的な問題を抱えている人や言語能力の低い人にとっては難しい
- 対面によるインテーク面接が行うことができないため、クライアントがオンラインカウンセリング・コーチングに適合しているどうかのアセスメントが難しい
- 脱抑制効果により、攻撃性が高まったり過度に依存してくる可能性が高い
- その場の文脈を読み取ることに時間がかかる場合がある

2. オンラインによるCBTの 課題



3. オンラインによるCBTの課題 ～具体的な課題について～

①日本におけるICBTの効果を調べる研究を！

②その上で科学的根拠に基づいたICBTの教育・研修の開発！

→ 日本はオンラインに関する研究・教育が大きく出遅れている

3-2. オンラインによるCBTの課題

～日本のオンラインカウンセリング教育～

- オンラインカウンセリングについての記述

日本臨床心理士資格認定協会、日本心理臨床学会、日本認知・行動療法学会 →記述なし

日本産業カウンセラー協会 →記述あり

倫理要綱第19条

オンライン・カウンセリング

- 第19条 オンライン・カウンセリング（インターネット活用によるeメールカウンセリング、webカメラ併用による電話カウンセリング等をいう）の活用にあたっては、倫理的、法的、臨床的問題などに関する利点と欠点とを十分に考慮し、慎重に対応する。
- 2 オンライン・カウンセリングは、現状においては、基本的には面接によるカウンセリングを補完するものと位置づけ、活用技術を十分に習得したうえで使用する。
 - 3 オンライン・カウンセリングの開始にあたっては、このサービスを提供するに際してのクライアントの利益とリスクについて、あらかじめクライアントに十分に説明する。

3-2. オンラインによるCBTの課題

～日本のオンラインカウンセリング教育②～

日本オンラインカウンセリング協会の初級研修内容(1日目)


- オリエンテーション現代のオンライン事情と心理
- オンラインにまつわるトラブル事例とその対応について
- メールカウンセリングとは
- メールカウンセリングの長所・短所
- メールカウンセリングの実践トレーニング(1)
 - 受容と共感
 - 葛藤を整理する
 - 自分の思いを伝える
- 事例紹介
- 事例検討および演習
- よくある質問から
 - よくある失敗例、良い例、起こりがちな問題点

3-3. オンラインによるCBTの課題

～日本のオンラインカウンセリング教育②～

日本オンラインカウンセリング協会の研修内容(2日目)

- 精神疾患の基礎知識
 - 精神疾患の背景、原因
 - 代表的な心理テスト(エゴグラム、新ストレス評価指標)
 - 統合失調症、そううつ病、心因性精神疾患、人格障害、依存症
 - 精神科における治療
 - 精神疾患の基礎知識をどう活かすか
- メンタルヘルスカウンセリングの基礎
 - 見立て・方針・援助の考え方
- キャリアカウンセリングの基礎
 - 見立て・方針・援助の考え方
- キャリア開発支援の基礎知識
 - キャリア開発支援とは
 - キャリア理論
 - 能力とキャリアの関係
- 事例紹介
 - メールカウンセリングの実践トレーニング(2)
 - メールカウンセリングの実践トレーニング(3)



対面カウンセリングとの違いが不明確

3-3. オンラインによるCBTの課題

～日本のオンラインカウンセリング教育③～

厚労省補助事業

例

- 全国SNSカウンセリング協議会 研修

→LINE相談の特性に合わせたカウンセリング手法や実施手順、SNS相談の背景と意義、チャットツールの操作説明

- 関西カウンセリングセンター 研修

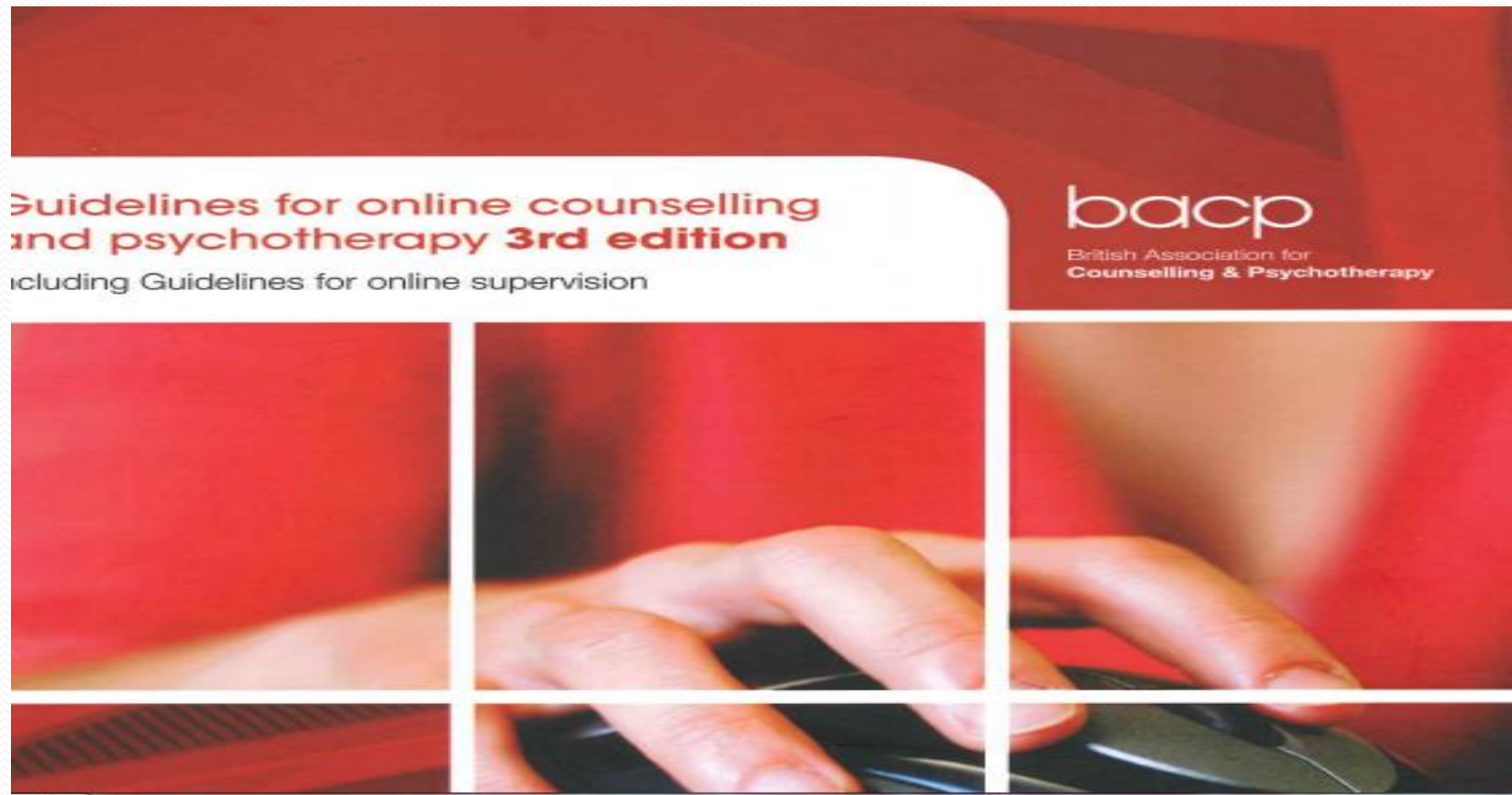
→LINE相談員に求められる価値観や能力、基本姿勢、そうだん技術、応答の工夫、実施手順、ロールプレイ

実習がメインの研修会が多いようです

3-4. オンラインによるCBTの課題

～海外のオンラインカウンセリング教育～

- 英国カウンセリング・セラピー協会→ オンラインカウンセリングのガイドラインを作成し、専門家の育成に動いている。



3-4. オンラインによるCBTの課題

～海外のオンラインカウンセリング教育②～

オンライン・カウンセリングのための ガイドライン目次

(英国カウンセリング・セラピー協会)

1 実践者のコンピテンス

- オンライン実践の専門性
- 経験
- トレーニング
- 研究開発 (R&D)
- 認証評価
- 技術的コンピテンス
- スーパービジョンとサポート
- 検証

2 クライアントの適性と契約

- アセスメント
- インフォームド・コンセント
- 契約の手順
- 契約の詳細
- カップル及びグループとの契約

3-4. オンラインによるCBTの課題

～海外のオンラインカウンセリング教育③～

3 オンライン実践における

一般的な問題

- 文化と多様性
- 危機におけるクライアントの安全
- 責任のあるオンラインの在り方の維持

4 専門家綱領及び法律の範囲

- 適用される実践基準
- 適用される法律
- 被疑者クライアントの権利
- 保険
- 知的財産権
- オンライン支払システム

5 秘密保持、情報の保護・保存

- 秘密保持に関するリスク
- 秘密保持のリスクに対する解決策

6 結論

オンライン・スーパービジョンのための ガイドライン

1 はじめに

2 スーパーバイザー、スーパーバイジーの 認証 (authentication)

3 法規制と専門家としての制約

4 契約

- コミュニケーションのモード
- 技術的断絶
- スケジューリングと適切な頻度
- 記録の保持
- 誤解
- グループ・スーパービジョン

5 安全性と守秘義務

6 研究、開発、トレーニング

3-4. オンラインによるCBTの課題

～海外のオンラインカウンセリング教育④～

英国カウンセリング・セラピー協会のオンラインカウンセリングガイドライン一部紹介

1. 3トレーニング

脱抑制効果 (Disinhibition effect)...

クライアントは距離を認識することでより多くのこと、より速いペースで自己開示を行うことである

ブラックホール効果 (Black-hole effect)...

クライアントはメールアドレスやユーザーIDを変えることで姿を消しやすい

ネチケットについて、倫理的側面についての理解も必要。

3-4. オンラインによるCBTの課題

～海外のオンラインカウンセリング教育⑤～

英国カウンセリング・セラピー協会のオンラインカウンセリングガイドライン一部紹介

1. 5技術的コンピテンス

カウンセラーは、クライアントとの面談がスムーズに行えるように、また何らかのシステム障害が生じた時に対処できるようにスパムブロックソフトウェア、アンチウイルスソフトウェア、暗号化ソフトウェア、ファイアウォール、ポップアップブロック、アンチトラッキング装置やその他IT知識について知っておく必要がある。

またもしクライアントにこれらの問題が生じた場合には説明できるようにしとくべきである。

3-4. オンラインによるCBTの課題

～海外のオンラインカウンセリング教育⑥～

英国カウンセリング・セラピー協会のオンラインカウンセリングガイドライン一部紹介

3. 3責任を持ってオンラインのあり方を維持していくこと

クライアントは、ソーシャルネットワークサービス(フェイスブック、ツイッターなど)を利用して、専門家を検索する可能性があることを認識しておかなければならない

4. 4適応される法律

海外の人々にカウンセリング行う場合、提供側(カウンセラー)もしくは受信側(クライアント)のどちら国の法律が管轄しているかについては未だに議論している。そのためカウンセラーはどちらの法律も頭に入れておかなければならない

4. オンラインによるCBTの現状と課題 ～まとめ～

- 海外では、オンラインによるカウンセリング・ICBTによる研究が幅広くなされており、その知見からガイドラインが作成されている国もある
- 一方で日本はオンラインによる相談の需要が高まってきているにもかかわらず、治療効果を調べるためのランダム比較化試験が全く行われていない
- 研修教育に関しては、(日本にはないため)海外のエビデンスに基づいたガイドラインを基に研修内容を作成するべきである。



- 厚生労働省：
<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000204757.html>
- YAHOOニュース：
<https://headlines.yahoo.co.jp/hl?a=20180406-00000015-wordleaf-soci>
- Barak, A., Hen, L., Boniel-Nissim, M., & Shapira, N. (2008). A comprehensive review and a meta-analysis of the effectiveness of Internet-based psychotherapeutic interventions. *Journal of Technology in Human Services*, 26(2), 109-160.
- Kumar V., Sattar Y., Bseiso A., Khan S., Rutkofsky I H.(2017). The effectiveness of internet-based Cognitive Behavioral Therapy in treatment of psychiatric disorders. *Cureus*9(8).

引用・参考文献とHP

- ココナラ: <https://coconala.com/>
- 一般社団法人日本産業カウンセラー協会:
<http://www.counselor.or.jp/about/tabid/107/Default.aspx>
- 特定非営利活動法人日本オンラインカウンセリング協会:
<http://online-counseling.org/counselor/kouza.html>
- 一般財団法人全国SNSカウンセリング協議会:
<https://smca.or.jp/>
- 公益財団法人関西カウンセリングセンター:
<https://www.kbcc.or.jp/>
- Guidelines for online counseling and psychotherapy 3rd edition. British Association for Counseling & Psychotherapy(BACP):
[file:///C:/Users/Kishi/Downloads/BACP%20Online%20Guidelines%20inc%20supervision%202009%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Kishi/Downloads/BACP%20Online%20Guidelines%20inc%20supervision%202009%20(1).pdf)



ご清聴ありがとうございました

