



PTSDの治療研究に参加して オンライン認知行動療法を 受けませんか？



PTSD（心的外傷後ストレス障害）はトラウマを経験した後に発症する、再体験・不安・回避を主体とした精神疾患です。PTSDの治療法のうち、よく効果の証明されたものとして持続エクスポージャー療法がありますが、日本ではあまり治療機会がありません。この研究では持続エクスポージャー療法をオンライン（Zoom）で提供し、PTSD症状が改善するのか、治療が安全に遂行できるかを評価することで、PTSDの治療法の向上に役立てようとしています。

持続エクスポージャー療法 （持続曝露療法）とは？

持続エクスポージャー療法は、トラウマに関連する物事の捉え方を柔軟にしたり、行動の仕方を変えたりすることによって、精神的な症状や苦痛を解消させていく心理療法です。毎週1回90分のセッションを合計10～16回行います。



持続エクスポージャー療法 ではこんなことを していきます



治療を
動画でも
紹介しています



1. トラウマ反応を知る

PTSDの症状について知り、自分に起きている心や体の反応をより理解できるようにします。

2. 呼吸法

不安を和らげる呼吸の仕方を学び、普段から使っていきます。

3. 現実エクスポージャー

実際は安全だけれど不安に感じる日常生活の状況や物に段階的に繰り返し触れていき、安全であることを感じられるように助けます。

4. 想像エクスポージャー

治療者の助けのもとで安全にトラウマ記憶を話すことで、トラウマ記憶が処理され、通常の記憶と同じように体験を整理することが可能になり、PTSD症状が治っていきます。

5. プロセッシング

トラウマに関連した心の引っかかりについて、新たな視点で気づけるように治療者と話し合いをします。現実的で柔軟な見方ができるように、サポートします。

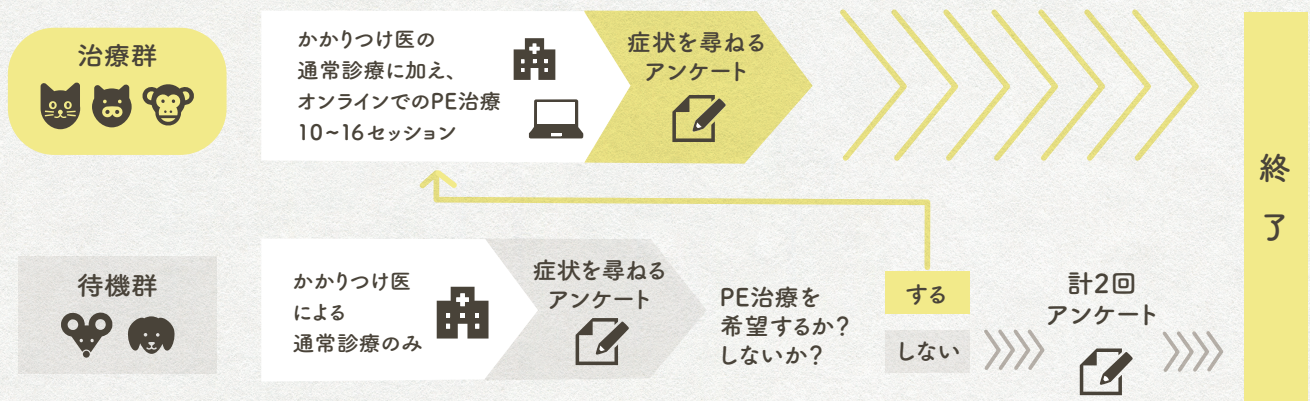
研究にご参加 いただける方の 基準



1. PTSDの診断で通院している18歳～65歳の方
2. 患者さんの受診可能な距離にかかりつけ精神科医が確保されている
3. かかりつけ精神科医に月1回以上の頻度で通院している
4. かかりつけ精神科医が持続エクスポージャー療法を受けることを許可している
5. かかりつけ精神科医が通常の精神科危機対応に協力出来る

研究の内容

オンライン持続エクスポージャーを実施するグループとかかりつけ医の治療を続けている群を比べて、症状の改善に違いがあるかを検討します。どちらの群になるかは自分では決められません。



以下に当てはまる方はご参加いただけません。

1. Zoom の操作が不慣れで治療の遂行に不安がある方
2. 過去 6 ヶ月以内に自殺企図・深刻な自傷行為のある方
3. 過去 6 ヶ月以内に精神科入院歴のある方（大量内服による救急外来入院も含む）
4. 過去 6 ヶ月以内に PTSD に対する構造的な心理療法を受けた方
5. 気持ちのやり取りが困難な病状の統合失調症、躁病・軽躁病エピソード、物質使用障害、知的障害、高次機能障害に当てはまる方
6. トラウマ出来事に関する訴訟を継続している方
7. その他の理由で、研究者が参加に適していないと判断した方



- ・安全な治療のために診療連携が大切ですので、主治医と研究者が文書によって診療連携させていただきます。
- ・研究所に来所が可能な地域にお住まいの方は、一度対面で評価しています。
- ・インターネットの通信が安定しプライバシーが守られるお部屋をご自身で確保する必要があります。治療を受ける環境によっては、参加をお断りすることがあります。
- ・治療前後に PTSD の症状を評価する面接とアンケートを受けていただきます。
- ・治療後のアンケートを終了された方にそれぞれ 2000 円の謝金 (Amazon ギフト券) をお渡しします。

問 合 せ

onlinepe2023@gmail.com

件名：OPERA 研究参加希望（あなたのお名前）としたメールをお送りください。

ご質問もお受けしておりますので、お気軽にお問合せください。

研究代表者：井野敬子
対応時間：平日 9～17 時

