

厚生労働省科学研究費補助金「医療観察法における退院後支援に資する研究」
分担研究「医療観察法に必要な人材育成に関する研究」の研修動画

動機づけ面接の紹介

國田幸治

北海道大学病院附属司法精神医療センター

北海道大学病院リハビリテーション部 作業療法士

MINT member (TNT Tallinn 2019 修了)

RIME リハビリテーション領域動機づけ面接勉強会 代表

ようこそ

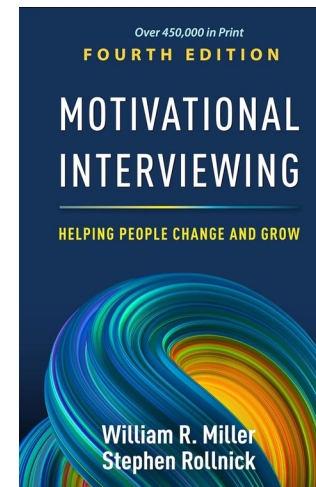
- この動画にアクセスしていただきありがとうございます。
- この動画では、動機づけ面接についてご紹介します。
- 動機づけ面接の簡単な概要をお伝えし、興味をもっていたかくきっかけになれば幸いです。

動機づけ面接 Motivational Interviewing

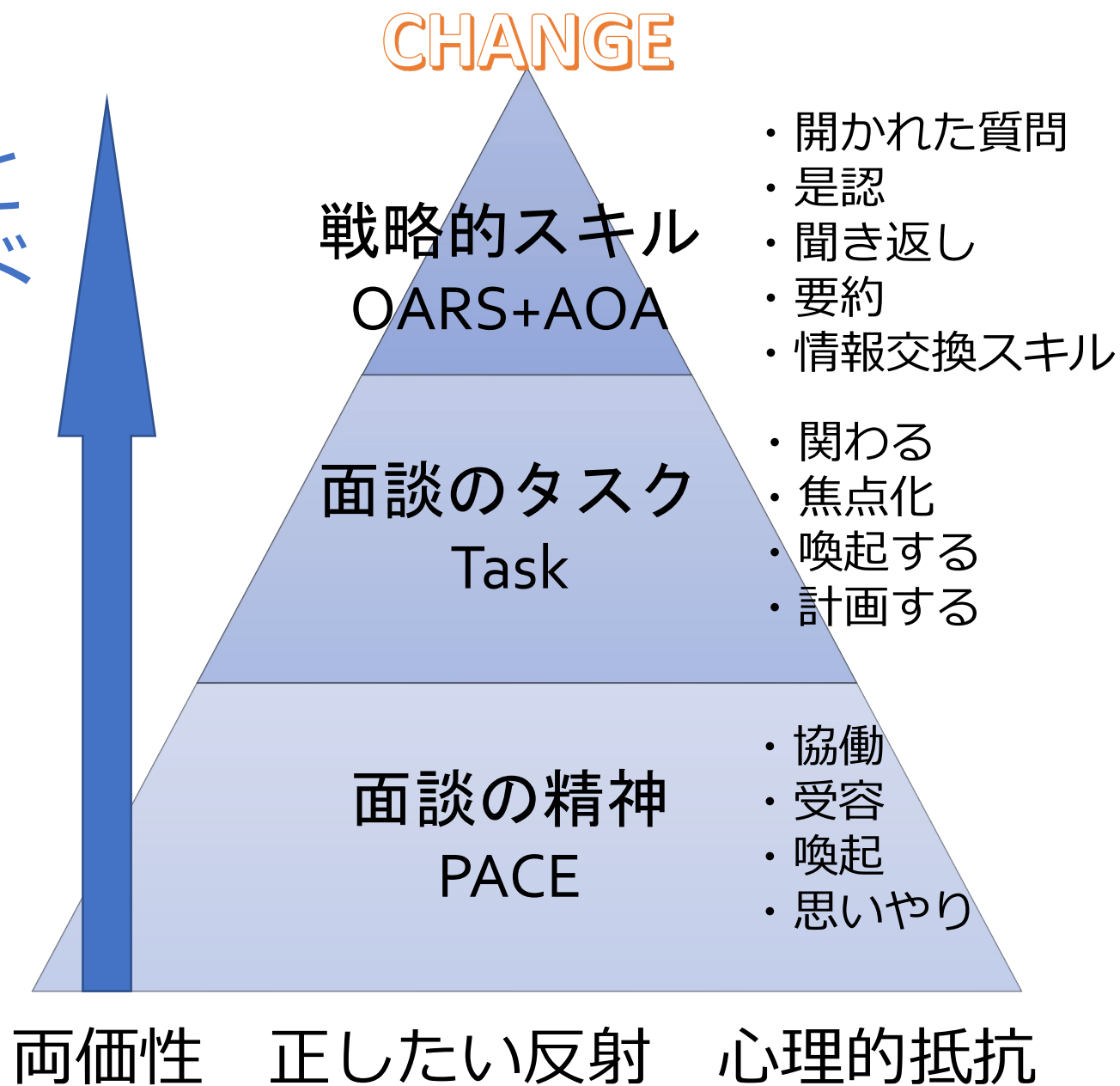
人々の変化と成長について話し合い、その人自身の動機づけとコミットメントを強化する特定の方法

- ・動機づけを「注入」するのではなく、すでに存在する動機づけを「引き出す」ことに焦点を当てます

(Motivational interviewing 4th, 2023)



心理的特性と MIピラミッド



動機づけ面接の魅力

- 非協力的な感情/態度をもつ人にも有用
- 比較的短期間で有効性を発揮
- 支援者の消耗が少ない、楽になる
- 他の心理療法の効果が上がる
- リハビリ、健康、医療、司法、教育、スポーツなど幅広い分野でエビデンスが蓄積されている
- 練習法が豊富で共感の心構え“共感筋”を鍛えられる

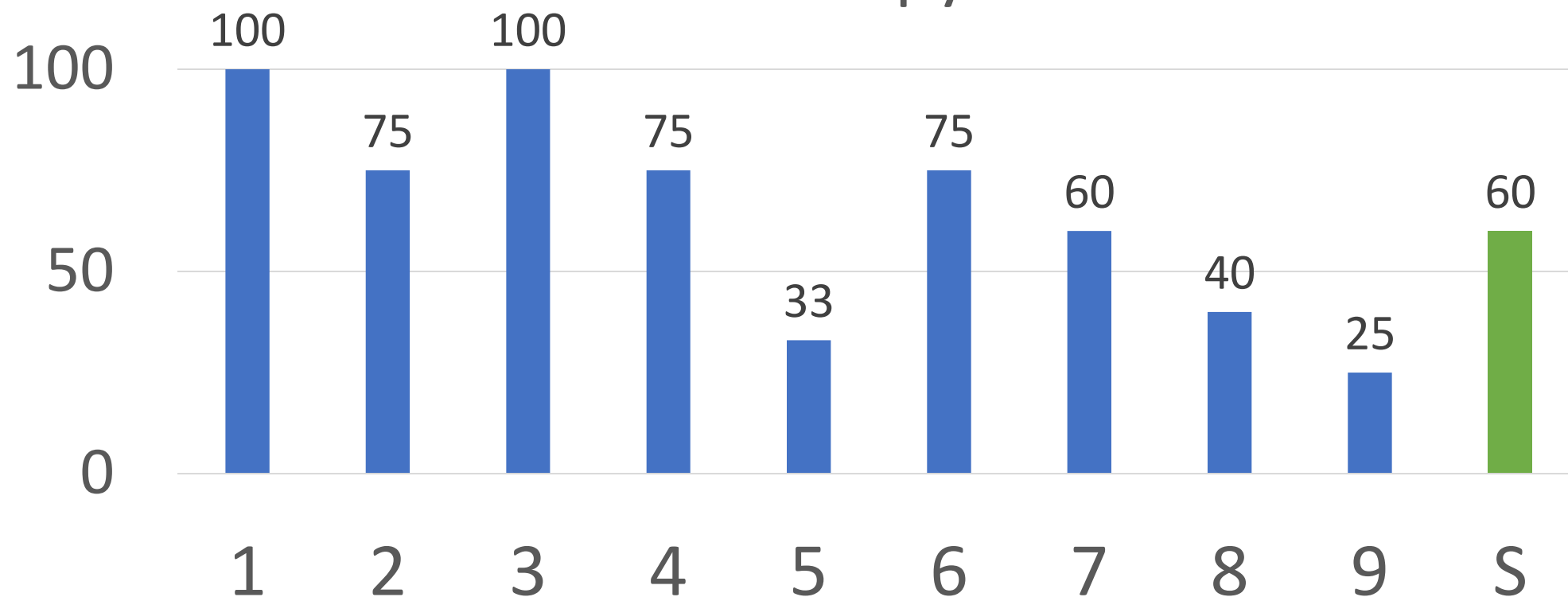


(B Miller, 2012) (D.B.ローゼングレン, 2013) (北田雅子ら, 2020)

MIの研究例

- 親密なパートナーへの暴力予防に加害者介入プログラムにMIを加えることで、プログラム参加や、参加態度、再犯リスクが改善した (Cunha, 2024)
- 犯罪をおかした人へのMI介入によって治療参加率を高め、再犯率を低下させる可能性がある (McMurrin, 2009)
- 統合失調症をもつ人にMIベースのアドヒアランスセラピーを行い、病識、治療の捉え方、心理社会的機能、症状の重症度、再入院率、服薬アドヒアランスが改善した (Chien, 2015)

Low empathy therapy can be worse than no therapy



Moyers, T. B., & Miller, W. R. (2013). Is low therapist empathy toxic? *Psychology of Addictive Behaviors*, 27(3), 878-884.

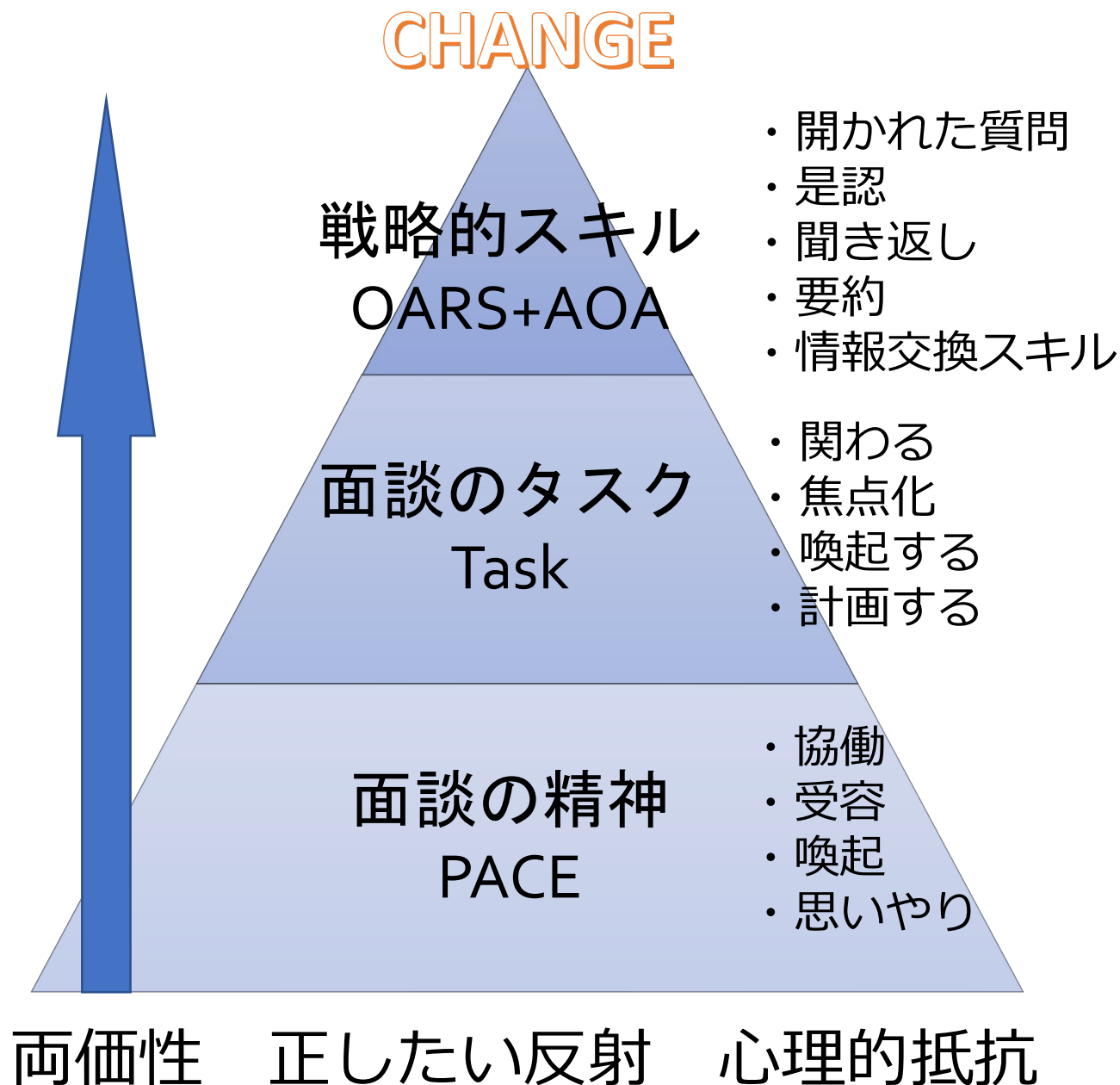
DO WHAT ?

WHO DO ?



動機づけ面接の概要

心理的特性と MIピラミッド



両価性

Ambivalence

変わりたい、
でもこのままでいたい。

変わっていく過程で誰もが経験すること

チェンジトーク

変化に向かう言葉



維持トーク

現状維持の言葉

タバコをやめたい

節制すれば溜めれる

このままじゃ身体が重い

勉強しなきゃ

←禁煙→ 一人の時間は吸いたい

←貯金→ 今コンビニが我慢できない

←運動→ 運動する時間がない

←勉強→ しなくても働ける

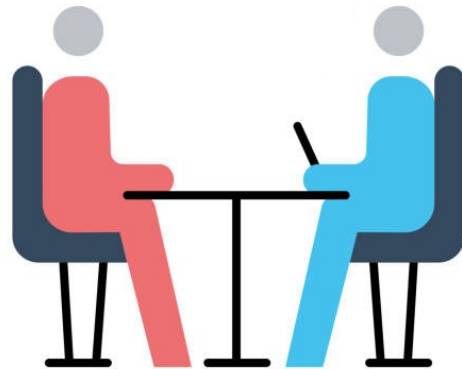
ケース例



赤：チェンジトーク 青：維持トーク

新しいプログラムは
どうでしたか？

まあぼちぼちって感じです。
楽しくはないけど、我慢できますよ。
ほんとは休みたいけど、
寝てばかりって言うんでしょ？
わかってますよ。



ケース例



赤：チェンジトーク 青：維持トーク

新しいプログラムは
どうでしたか？

まあぼちぼちって感じです。
楽しくはないけど、我慢できますよ。
ほんとは休みたいけど、
寝てばかりって言うんでしょ？
わかってますよ。



両価性の識別が、
共感の第一歩につながる

正したい反射

(間違い指摘反射)

Fixing Reflex

考えや行動を正したい

情熱・愛情の表れ

準備性の低い人への説得・議論・直面化（正したい反射をぶつける）

→心理的抵抗（闘争・逃避・凍結）

わかっていればいいです。
楽しくないかもしれませんが、
必要なことなのでしっかり続けていきましょう。



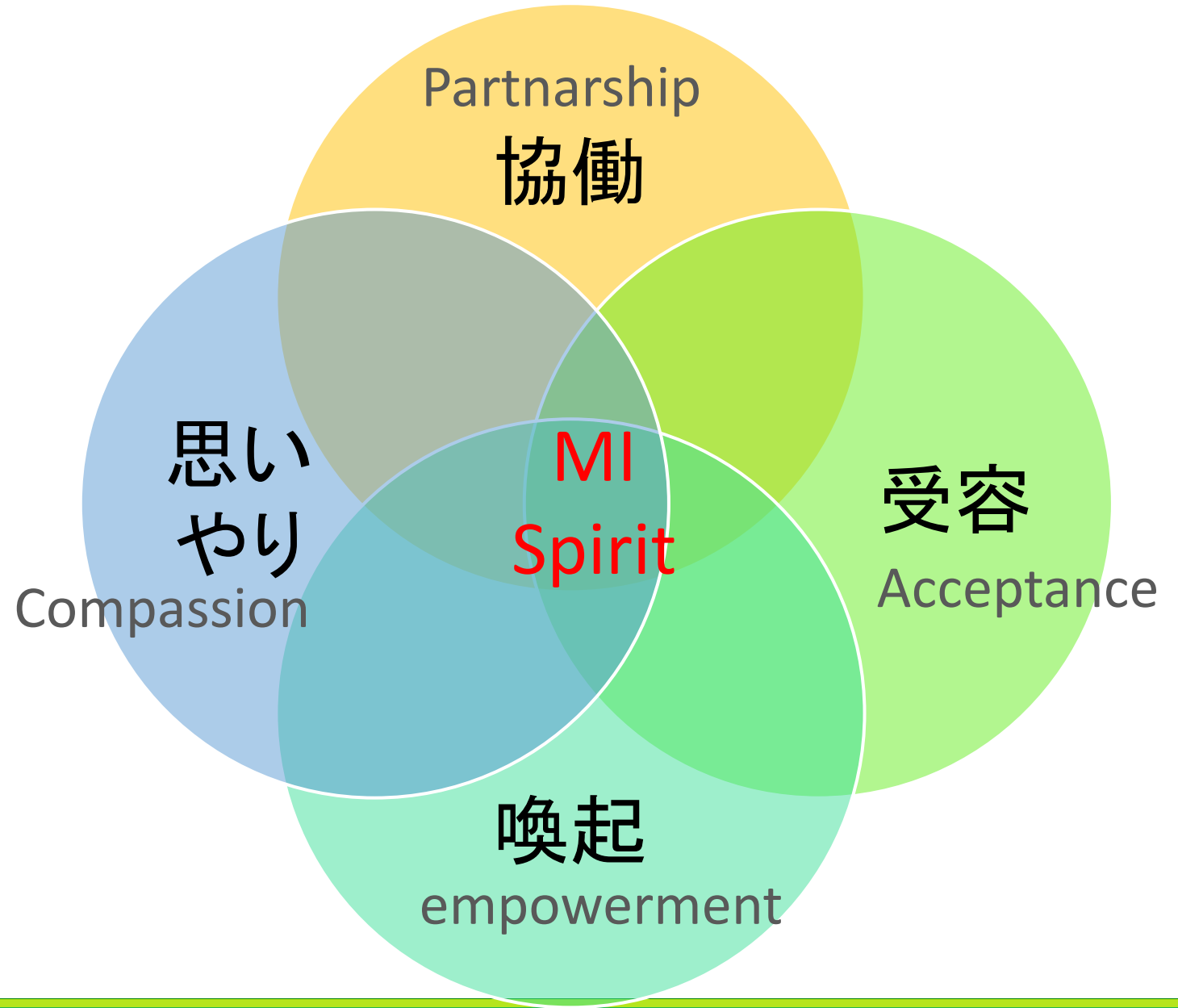
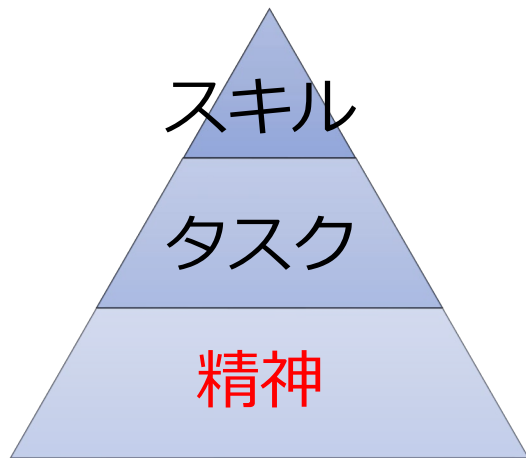
はあ・・・
そうですね・・・

関係性が限定的になり、
治療結果にも不利益

正確な共感 Accurate Empathy
受容が変化につながる

相手の世界観を理解しようと努力すること

スピリット PACE



- **協働** ~~してあげる~~ → あなたはあなた自身の専門家
 「今日はどんなことを話せると良いですか？」
- **受容** ~~単なる賞賛・同意~~ → 価値観を理解する姿勢
 「辛抱強く、未来のために行動されてらっしゃる」
- **喚起** ~~～しましゅう~~ → 大切なものはあなたが持ってる
 「活動について、どんなアイディアがありますか？」
- **思いやり** ~~面談者の利益~~ → 福祉的利益を優先
 「今日はあなたにとって何か意味のある時間に
 したいと思っています。」

タスク

話し合うテーマや、
ゴールを共有

関係性の基盤
両価性を共有

計画する

引き出す

フォーカス

次にどうするか
具体的な共有

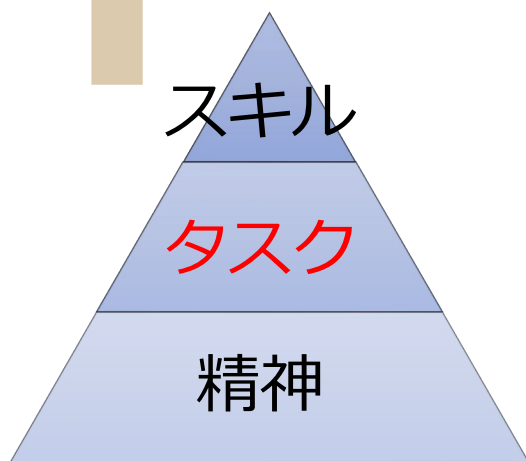
関わる

チェンジトークを引き出し
維持トークをやわらげる
MIの独自性

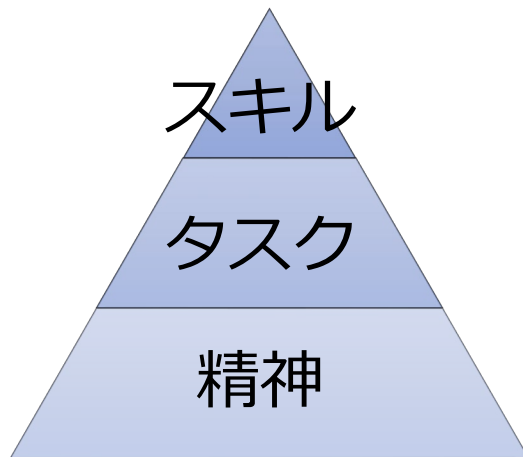
スキル

タスク

精神



スキル OARS



Open Questions
開かれた質問

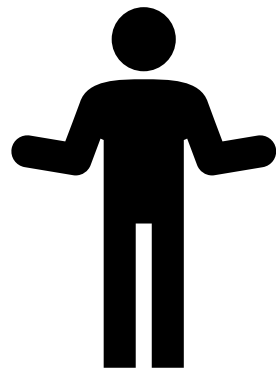
Affirming
是認

Reflective **L**istening
聞き返し

Summarizing
要約

聞き返し

ぼちぼちです



セラピストの想像や理解を
確認する



ぼちぼちって
どんな感じ？

質問

Q→Reflection!



悪くは
なかったと。

単純な
聞き返し

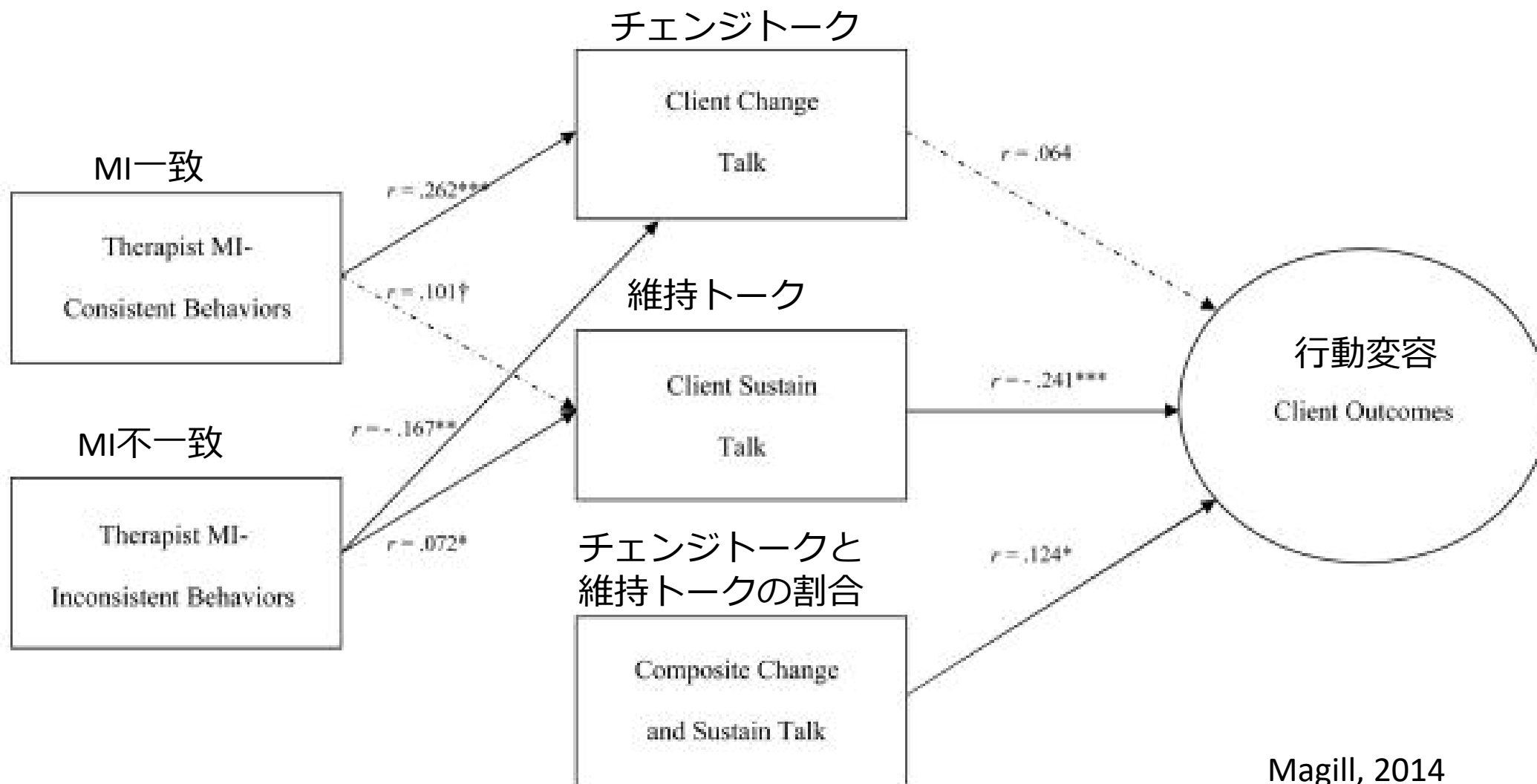
Deeper!



もしかして、
少し話せる人は
いらっしゃった。

複雑な
聞き返し

発話の割合が行動変容と関連



おすすめの学習・コミュニティ



& MI Lab



動機づけ面接／MI情報交換グループ Face book



MINT



RIME リハビリテーション領域動機づけ面接勉強会

"Do Be Do Be Do: Learning a Way of Being."

やってみて、
体感して、
またやってみて、
身についてきて、
またやってみる



ご視聴ありがとうございました