

〔海外だより〕 イギリスの認知行動療法セラピストを 7年で10,000人養成する計画

Institute of Psychiatry, King's College London 小堀 修
千葉大学大学院医学研究院神経情報統合生理学 清水 栄司
千葉大学大学院医学研究院精神医学 伊豫 雅臣

はじめに

我が国では、10年連続で自殺者が年間3万人を超えるというように、先進国でとびぬけて高い自殺者数に加え、企業の多くがうつ病など心の健康問題での休職者を抱えるなど、全国的に最悪のメンタルヘルスの状態が続いております。精神療法である認知行動療法は、無作為割り付け試験による実証研究の結果、世界的なエビデンスの集積がされ、不安障害やうつ病など、ほとんどの精神障害で、薬物療法と肩を並べる治療の選択肢となっていて、治療ガイドラインの第一選択となっていることも多いのです。千葉大学大学院医学研究院でも積極的に取り組んでいる治療法です。私たちは、このような最悪なメンタルヘルスの今こそ、治療効果のある「認知行動療法」の日本国民への提供が急務であると考えております。認知行動療法とは、ものの考え方（認知）や行動についての心の病気になりやすい非機能的な悪いパターンを自分で気づき、同定し、機能的な良いパターンに変えていこうというものです。認知療法では、術者は、患者を傾聴、受容、共感する一方で、ソクラテスの問答といった「どうして、そのように考えるのか」と問いを続けるなどの方法で、上手に患者を誘導して、患者がAha!「はっ」と自分の悪いパターンに気づくように自然に持っていきます。これが、Guided Discovery（誘導的発見）です。そして、条件づけられた恐怖の消去といった学習理論に基づいた行動療法を組み合わせさせていただきます。英国では、すでに、国の保険適応として認められて、普及に弾みをつけようと国費を投じ、メンタルヘルスの改善につとめています。今回は、本誌の紙面をお借りして、現在、イギリスに留学している小堀修から、イギリスにおける、認知行動療法家、新たな臨床心理士の養成方法と認知行動療法の提供方法をご紹介します。いただきます。

抑うつと不安がイギリス社会に与える影響

日本と同様に、イギリスでも、6人に1人が抑うつか不安の問題に苦しんでいます（不安は心気症を健康不安として含んでいます）。これらの人々は、雇用、借金、対人関係などの問題を抱え、QOLが低下します。就労不能手当（Incapacity Benefit）を受けている人は100万人に上り、この人数は失業手当を受けている人よりも多くなっています。彼らへの手当と、納税が不可能になることで、1人当たり毎月15万円の損失があります。

抑うつと不安の問題は、当事者だけでなく、国の財政にも負担を与えています。毎年9,100万時間の労働時間が失われています。この結果、毎年2兆5,000億円*の経済的な損失が見積もられています。これはGDPの1%に相当します。

医療・福祉の観点からこの問題を見直すと、全障害のうち40%を精神疾患が占めています。就労不能手当をもらっている人の40%も、精神疾患が理由です。家庭医の勤務時間の3分の1が、メンタルヘルスの問題に当てられています。しかしながら、抑うつと不安の問題に対して、国営保健サービスNHS（National Health Service、図1）の予算の2%しか割り当てられていません。

抑うつか不安の問題に苦しんでいる人の半数は、16セッションの認知行動療法を受ければ、1人あたり15万円以下の予算で回復することが見積もられています。認知行動療法は薬物療法に比べて再発率が有意に小さく、回復するまで薬を飲み続けるよりも、コストが少なくなります。

しかしながら、抑うつや不安の治療を受けている人は少なく、何らかの治療を受けている人は4人に1人です。しかも、国立医療技術評価機構（NICE）**のガイドラインで認知行動療法が勧められているにも関わらず、薬物療法など他の治療法から始める人が多いことが分かっています。多くの人は薬物療法より認知行動療法のような心理療法（セラピー）を好んでいるにも関わらず、現実に認知行動療法を受けられる利用者は非常に限られています。

イギリスの臨床心理士と認知行動療法

イギリスで臨床心理士とは、博士号をもち、主に認知行動療法を使う人たちのことを指します。学部を優秀な成績で卒業した者／大学院で研究を行った者が、1年以上の臨床（補助）経験を積んだ上で臨床心理士のコースに応募します。書類審査、面接審査を経て、毎年550人が合格します。30の大学で20人前後の者が、給料（年収450～500万円）をもらいながら、認知行動療法の訓練と研究を行います。3年目には博士論文と事例報告集を提出、博士号を取得し、臨床心理士として巣立っていきます。

一部の個人開業を除き、イギリス国民は国立保健サービス（NHS）（図1）から認知行動療法が提供されます。私のような外国人でも、週15時間以上の学生をしているか、イギリスに1年以上滞在すれば、NHSの医療サービスを受けることができます。国民の給与から保険料

は引かれていますが、サービスを受ける時点での費用はかかりません。

しかし、抑うつや不安の問題が生じ、家庭医（GP）を訪問してから専門機関へとリファーされ、心理療法が始まるまでに多くの時間がかかります（最長で18ヶ月）。待機期間が長いのは、臨床心理士の人手不足が主な原因です。また私の日本での経験と比べてみると、セッション外の時間が長い（アセスメント、セッションの準備、記録の振り返り、スーパービジョン、書類作成など）、1人の臨床心理士が行えるセッション数が限られていることも影響しているようです。

心理療法へのアクセスを改善させる政策（IAPT）

以上のようなイギリスの事情を踏まえ、まずイングランドにおいて、心理療法へのアクセスを改善させるための政策（Improving Access to Psychological Therapies: IAPT）が始まりました。より多くの国民に、より早く心理療法を提供しようという試みです。この政策のために、2008年度に69億円、2009年度と2010年度に各147億円ずつ、3年間で合計363億円が費やされます。

どのように予算が組まれたかという点、セラピスト1人が1年で持つクライアントは80人で、80万人を回復させるために、最終的に1万人のセラピストを増やすことが計画されました。そのために363億円が必要だと計算されました。

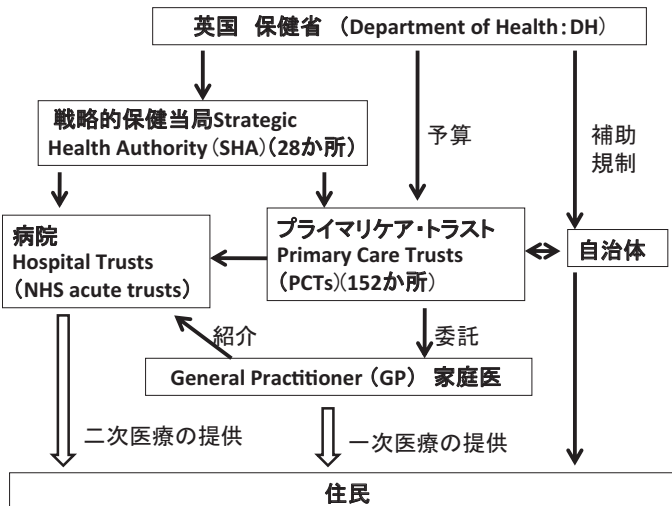


図1 英国の国営保健サービス（NHS: National Health Service）

IAPTのサービスは、プライマリケアトラスト(PCT)**が設置したセンターから提供されます。2008年の10月から10箇所のプライマリケアトラストがIAPTのサービスを開始する予定です。将来的には152全てのプライマリケアトラストがIAPTのサービスを提供することを目指しています。

IAPTでは、2種類のセラピーが提供されます。まず高強度のセラピーは、20セッションまでの個人心理療法です。これは主として認知行動療法の個人セッションのことで、

次に、低強度のセラピーは、心理教育、静観(watchful waiting)、ガイドされたセルフヘルプと電話によるフォロー、7セッションまでの個人心理療法、コンピュータにアシストされた認知行動療法(cCBT)、就労支援などがあります。

不安の場合は、主に高強度のセラピーが適用されます。軽度～中度の抑うつの場合は、低強度のセラピーから始めます。低強度のセラピーで改善がみられない場合と、重度の抑うつの場合は、高強度のセラピーを適用します。中度～重度の抑うつには、薬物療法の併用も考慮されます。これら治療法の選択は、NICEのガイドラインに従っています。

向こう3年間で新たに3,600人のセラピストが誕生し、認知行動療法の訓練を1年にわたり受けながら、同時に実践を行います。低強度のセラピーを担当するセラピストは、週に1日を訓練機関で認知行動療法を学び、週に4日をサービス提供機関で働きます。高強度のセラピーを担当するセラピストは、週に2日を訓練機関で認知行動療法を学び、週に3日をサービス提供機関で働きます。

大学などが訓練提供機関となるためには、英国行動認知療法学会(BABCP)に認定が必要です。サービスを提供するセンターには、治療効果を定期的に算出することが義務づけられます。

最終的には1万人のセラピストを追加する予定です。1万人のうち半数の5,000人は現行の臨床心理士で、もう半分の5,000人は訓練機関において、ソーシャル・ワーカーやナース、医師などをセラピストとして養成していくそうです。

トライアルの結果と今後の予想

東ロンドンのニューハム、ヨークシャーのドンカスターの2箇所でIAPTのトライアルを行ったところ、5,000人がサービスを利用し、約半数が回復に至るという結果が出ました。このトライアルでは、家庭医を通さないセルフ・リファーマ制度も初めて取り入れました。治療の必要がない者が押し寄せるのではないかと懸念に反し、家庭医からリファーマされた者よりも、セルフ・リファーマの利用者は症状が重いことが明らかとなりました。

このトライアルと同様の結果が今後も得られると想定するならば、新たに90万人の国民が心理療法を受け、半数が回復に至り、2万5千人以上の人が疾病手当てを受けなくなることが見込まれます。また治療待機期間が18ヶ月から数週間、将来的には数日間に短縮されると期待されています。

サルコフスキスからのメッセージ

最後に、小堀 修のスーパーバイザーの不安障害の世界の権威Paul Salkovskis教授からももらったメッセージを引用します。

「IAPTは、多くの人に認知行動療法を提供する絶好のチャンスです。それだけでなく、日本のように心理学的な研究と治療が発達した国々においても、IAPTと同様の発展を促すデータを提供する機会であると思っています」

【脚注】

* 1ポンド=210円で計算しています

**National Institute for Health and Clinical Excellence. 健康促進と疾病の治療・予防に関して国にガイダンスを提供する英国の国家機関。

***Primary Care Trust (PCT)は、国立保健サービス(NHS)の地方末端組織として、公的医療保険資金の有効活用を図ります。イングランド全体に152のPCTがあり、平均的なPCTは人口50万人程度を管轄しています。