

乳がん患者へのポジティブ心理学介入
 (Positive Psychological Intervention; PPI)
 —慈悲のマインドフルネス瞑想を取り入れて—

和歌山県立医科大学 保健看護学部
 山田 忍

1

セルフ・コンパッション

コンパッションは、自己と他者の苦しみを感じ、それを取り除こうとする深い関与と定義される(Makransy, 2012)。

ポジティブ		ネガティブ
自分への優しさ	対	自己批判
共通の人間性	対	孤独感
マインドフルネス	対	過剰同一化
6因子 (Neff,2003)		

わがまま、甘やかしはセルフ・コンパッションではない・・・
 行った後に後悔するため結局は自分に優しくない

2

慈悲とマインドフルネス瞑想

マインドフルネス：注意深く気付いている、心穏やかに集中して・・・。

- あなた(私)が安全でありますように
- あなた(私)が幸せでありますように
- あなた(私)が健康でありますように
- あなた(私)が安らかに暮らせますように

「私」「恩人」「私の親しい人」「中世の人」「嫌いな人」「グループ」「生きとし生けるもの」と続ける。

まず、良いところを2, 3思い出し、自然と笑みが浮かぶような、親しい人の幸せを願う

★親しい人・・・恋愛関係にある人は選ばない(執着しているから)

3

乳がん患者へのセルフ・コンパッションによる介入

- ・乳がん患者に対する8週間のコンパッション・トレーニング介入群は、待機群と比べて抑うつ、侵入思考、がんの再発恐怖が低く、マインドフルネスと活力が増加した(RCT: Dodds, Pace,... et al., 2015)。
- ・乳がん患者に対する8週間の認知的コンパッション・トレーニング群は、通常介入群と比べてセルフ・コンパッションを向上させ、苦痛を低減させた(RCT: Gonzalez-Hernandez et al., 2018)。
- ・乳がんの患者に、手術を受ける前に、慈悲の瞑想、音楽、通常のケア(会話等)のいずれかの条件を経験してもらったところ、慈悲の瞑想群は、他の群と比べて痛みと心拍数を低減させ、セルフ・コンパッションを増加させた(RCT: Wren et al., 2019)。
- ・乳がん患者に対する8週間のコンパッションの介入を行い、非介入群と比較し、不安、抑うつが介入群がより減少した(RCT: Zahra et al., 2018)。

4

乳がん患者における セルフ・コンパッションと身体満足感

- 乳がん手術後のボディ・イメージの苦痛を，セルフ・コンパッションと希望が低減する(Todorov et al., 2019)。
- 乳がん患者の身体イメージに関する否定的な考えや感情は，セルフ・コンパッションに基づく筆記によって改善する(Przedzoecki & Sherman, 2016)。

5

研究の背景

- ①乳がん患者はがんの診断のみならず，乳房の喪失およびその後の苦痛を伴う治療などから抑うつや不安を呈するため，術後の精神面のマネージメントの必要性が指摘されている。
- ②PPIを乳がん患者に導入することで，精神的マネージメントを個々の患者が行うことが可能となり，QOLの向上に繋がると考えられる。
- ③乳がん患者において，その具体的な介入効果を明らかにするために，PPIを乳がん患者に導入することで，精神的マネージメントを個々の患者が行うことが可能となり，QOLの向上に繋がると予測できる。

6

目的

乳がん患者に対する効果的なPPIの開発の第一歩として、有光が作成したセルフ・コンパッションの介入を実施し、介入前後の心理面の変化を4つの尺度を用いて、比較分析した。

7

方法

妥当性の維持

事前にマインドフルネス瞑想の講義を研究者全員が受講

期間：2018年9月から10月

選択基準

1. 乳がんと初めて診断され、乳房切除術または乳房温存術を受けた患者
2. 手術後半年～2年以内で外来通院中の患者
3. 術後の補助療法として、ホルモン治療もしくは分子標的薬を受けている患者、もしくは何も治療を受けていない患者
4. Performance Status：2以上の患者



外来受診時、患者に研究の趣旨を説明し、介入群、非介入群どちらに振り分けられるか不明であることクロスオーバー法として、コントロール群にも研究終了後に同様のPPIによる介入を行うことを説明した。

動的割り振り

介入群

PPIを受ける場所と日程表を送付

非介入群

調査票を郵送し決められた日に、調査票への記載を教授

8

方法

	PPI介入群		コントロール群	
	PPI	調査票記入	PPI	調査票記入
同意取得時		○		○
4週後	○ (初回)	○		○ (郵送)
6週後	○ (2回目)			
8週後	○ (3回目)			
10週後	○ (4回目)	○		○ (郵送)
14週後 (最終PPI 1ヶ月後)		○ (郵送)		○ (郵送)
26週後 (最終PPI 4ヶ月後)		○ (郵送)		○ (郵送)

SF-36v2 36の健康に関連したQOLの質問項目から構成	楽観主義尺度 楽観傾向と精神的健康の関連を明らかにする上で活用価値のある、「楽観的自己感情」と「悲観的自己感情」2因子12項目からなる	日本版主観的幸福感尺度 幸福感に関しては、「主観的幸福感」1因子4項目からなる	セルフ・コンパッション尺度 自分へのやさしさ」「自己批判」「共通の人間性」「孤独感」「マインドフルネス」「過剰同一化」6因子26項目から構成された
--	---	---	---

● **基本属性：年齢，身長，体重，治療状況，健康状況，生活など** ●

9

分析方法

セルフ・コンパッション尺度と日本版主観的幸福感尺度

5回の尺度得点の平均値を比較。

楽観主義尺度

「楽観的自己感情」と「悲観的自己感情」5回のセッションの得点を比較。

QOLに関する尺度「SF-36v2」

開発者が提示しているスコアリング方法に従い，日本で推奨されている3コンポーネント・サマリースコア(「身体的側面(Physical Component Summary:PCS)」「精神的側面(Mental Component Summary:MCS)」「役割/社会的側面(Role-social Component Summary:RCS)」を用いて算出，5回のセッションの得点を比較。

10

結果

表1 対象者の属性

対象者	年齢	身長 cm	体重 kg	治療状況	健康状況	生活
介入群1	56	157.0	62.0	乳房温存術(Stage II) 術前(アブラキサン・ハーセプチン) 術後(ハーセプチン)化学療法 ホルモン療法(アロマシン)	現在, 他の疾患で 治療なし	家族(夫と子供) と同居 専業主婦 暇想には興味 がある
介入群2	54	154.0	40.0	乳房全摘術(Stage II) 術後化学療法(エビルビジン・ シクロホスファミド後に, パク リタキセル) ホルモン療法(フェマール)	時々就寝前に睡眠 薬を服用する 手指に治療後の痺 れが残っている	家族(夫と子供) と同居 専業主婦 ピアノが趣味
非介入群1	41	155.0	49.5	乳房全摘術(Stage I) ホルモン療法(ノルパデックス)	現在, 他の疾患で 治療なし	家族(夫)と同居 フル勤務

クロスオーバーの希望はなかった。

11

結果

「セルフ・コンパッション」 「日本版主観的幸福感」の比較

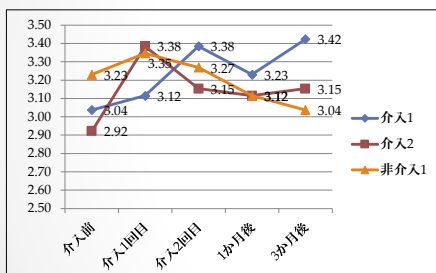


図1 セルフコンパッション 尺度得点平均値の比較

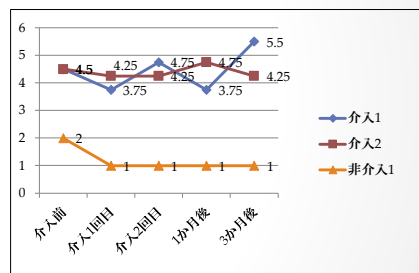


図2 日本版主観的幸福感 尺度得点平均値の比較

12

結果

「楽観主義尺度」の比較

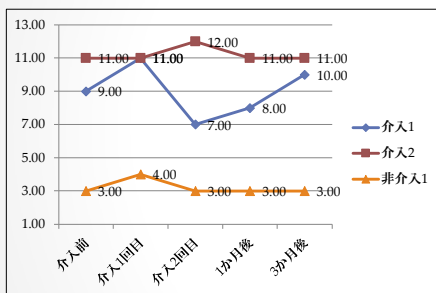


図3 「楽観的的自己感情」得点比較

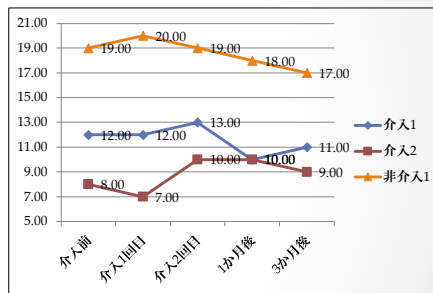


図4 「悲観的的自己感情」得点比較

13

結果

QOLに関する尺度「SF-36v2」の比較

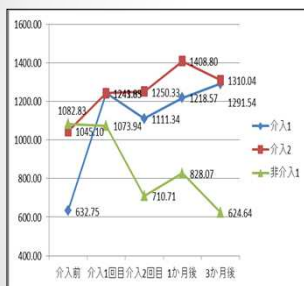


図5 SF-36v2 身体的側面：PCSの比較

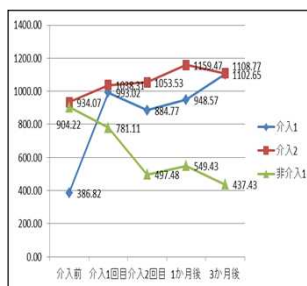


図6 SF-36v2 精神的側面：MCSの比較

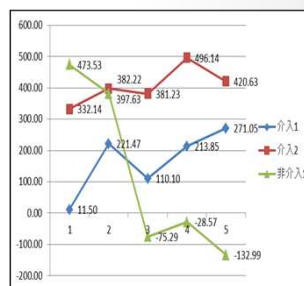


図7 SF-36v2 役割/社会的側面：RCSの比較

14

対象者の言葉

初回介入後

「今まで頑張りすぎてストレスも多くて、この病気になったと思っている。だから、自分を甘やかしてあげようと思っていたところだった」
 「自分を変えるというのが趣味というか取り組んでいる。だから、こういうものにも関心がある」

2回目

「感謝している人、好きな人を誰にするかで、気持ちがざわつく」
 「慈悲の瞑想で感謝する人に直接言ってみようと思って言ってみた」

3回目

「無の感覚になる」
 「がんの再発の不安、両親の介護など考えるといろいろあるけど、その時に考えればと、思うようになった」

4回目

「イライラした時などに瞑想すると、もうそんなことどうでもいいわと思うようになる」
 「自分ではできると前向きになって、今まで無理と思っていたことに挑戦した」
 「最初は、自分にフレーズを言えなかったけど言えるようになった」
 「病気の再発は怖い。でも、今に感謝することって大切だと思った」
 「ピアノを弾いてみようかと・・・」

15

考察

QOL尺度に関しては、介入群の得点は低下することなく、向上しており、セルフ・コンパッションによる介入を継続して行うことで、乳がん患者のQOLの維持、向上に繋がるということは示唆できる。

PPIの有用性は言及できないものの、パイロットスタディとしては、今後の更なる研究データの収集の意味を示したと考えられる。

16

課題

1. 対象者のリクルート

瞑想に興味のある対象者が選定されてしまうのではないか。
割付け方法を説明した段階で、同意を得られることが難しい。
大規模調査への発展が困難。
就労している年代層でもあるため、時間を割いてのコンスタ
ントなPPIへの参加を躊躇してしまう。
介入場所に対象者が出向くことになる。

2. 個々のライフスタイルに影響する因子までを明らかにするに は、限界がある。

3. データ数が少なく統計的な言及ができない結果であり、特に、 楽観性や幸福感に関しては直接的な効果には結びつく結果に は至っていない。

17

参考文献

- 有光興起(2014). セルフ・コンパッション尺度日本語版の作成と信頼性・妥当性の検討. 心理学研究, 85, 50-59.
- Gonzalez-Hernandez EI, Romero R, Campos D, Burychka D, Diego-Pedro R, Baños R, Negi LT, & Cebolla A. (2018). Cognitively-Based Compassion Training (CBCT®) in Breast Cancer Survivors: A Randomized Clinical Trial Study. Integr Cancer Ther, 17, 684-696.
- 中村陽吉. (2000). 対人場面における心理的個人差—測定対象についての分類を中心にして, プレーン出版.
- Przedziecki A, Alcorso J, Sherman KA. (2016). My Changed Body: Background, development and acceptability of a self-compassion based writing activity for female survivors of breast cancer. Patient Education and Counseling, 99, 870-874.
- Sally E. Dodds, Email authorThaddeus W.W. Pace, Melanie L. Bell, Mallorie Fier, Lobsang Tenzin Negi, Charles L. Raison, Karen L. Weihs, & Karen L. Weihs. (2015) Feasibility of Cognitively-Based Compassion Training (CBCT) for breast cancer survivors: a randomized, wait list controlled pilot study. Supportive Care in Cancer, 23, 3599-3608.
- 島井哲志, 大竹恵子, 宇津木成介, 池見 陽. (2004). 日本語版主観的幸福感尺度 (Subjective Happiness Scale : SHS)の信頼性と妥当性の検討. 日本公衆衛生雑誌, 51, 845-853.

18

参考文献

- 鈴嶋よしみ, 福原俊一. (2002). SF-36OR日本語版の特徴と活用. 日本腰痛会誌, 8, 38-43.
- Todorov N, Sherman K.A, Kilby C.J. (2019). Self-compassion and hope in the context of body image disturbance and distress in breast cancer survivors. *Psychooncology*, 1, 5187.
- Wren AA, Shelby RA, Soo MS, Huysmans Z, Jarosz JA, Keefe FJ. (2015). Preliminary efficacy of a lovingkindness meditation intervention for patients undergoing biopsy and breast cancer surgery: A randomized controlled pilot study. *Support Care Cancer*, 27, 3583-3592.
- Zahra, H.S., Saeid, Y., & Bijan, P. (2018). Compassion-Focused Therapy on Levels of Anxiety and Depression Among Women with Breast Cancer : A Randomized Pilot Trial. *Int J Cancer Manag*, 11, 2-6.