

## 136. インターネットを用いた双極性障害を対象とした集団心理教育の実践と研究

ネット心理教育ピアサポート 藤田 剛

### 概要

- ・ Web ページのリニューアル (Web デザイナーに依頼。Web ページ経由もしくは検索結果経由での遠隔集団心理教育への参加者が増加した)
- ・ 心理教育パンフレットである『双極症(躁うつ病)を知り積極的に治療に取り組もう』の作成・製本 (双極症の当事者であるデザイナーに依頼。監修は NTT 東日本関東病院の秋山剛先生に依頼。クリニックや薬局、行政施設などに配布している)
- ・ 国内外の双極症研究者・実践者との連携を実践。2025 年には日本で行われる国際双極症学会(International Society for Bipolar Disorders : ISBD)にて、当法人の副理事長である木野内南が、遠隔集団心理教育の活動や研究について発表予定である。

### 背景および目的

#### 【双極症の理解と心理教育の役割】

双極症は、かつて「躁うつ病」と呼ばれていたように、躁状態とうつ状態が交互に現れる疾患として認識されがちである。しかし、実際にはこの間に症状のない寛解状態も存在する。双極症の治療の目的は、この寛解状態を維持することであり、そのためには当事者が治療に主体的に取り組むことが不可欠である。双極症の症状は非常に多様であり、個々の患者によって異なるため、患者自身が自身の再発のきざしや対応策を考えるなどの、疾患への理解が求められる。

心理教育は、当事者に疾患の知識を提供し、日常生活での対処法や症状のきざしを認識する方法を習得させるための心理社会的支援の一つである。2023 年に改訂された日本うつ病学会の双極症診療ガイドラインでは、心理教育の重要性が強調されており、心理教育ミニマム・エッセンスが掲載されている。心理教育は、患者だけでなくその家族や支援者にとっても重要であり、病気の理解と適切な対応を学ぶための貴重な手段である。

#### 【心理教育における課題】

しかし、現実には心理教育を提供する環境が十分に整っていないのが現状である。診察時に精神科医が心理教育を行うには時間的制約があり、デイケアなどでの集団心理教育では疾患別に特化した支援を提供することが難しい。さらに、全国的に見ても全ての当事者が集団心理教育に参加できる環境は整っていない。特に地方では、専門的な支援を受ける機会が限られており、オンラインでの支援の重要性が増している。

### 経過

#### 【ネット心理教育ピアサポートの取り組み】

NPO 法人ネット心理教育ピアサポート（以下、ネット心理教育）は、このような現状を踏まえ、インターネットを通じて双極症に特化した集団心理教育を実施している。この試みは前例がなく、2019年から双極症についての情報提供をライブ配信サイトで行い、2020年からは『双極性障害の心理教育マニュアル』に基づく教材を用いた系統立った心理教育プログラムを始めた。

ネット心理教育では、双極症の当事者やその家族が SNS や Web サイトを通じて集まり、薬剤師の藤田剛と公認心理師／社会福祉士の木野内南が主となって YouTube で情報発信を行い、Zoom を用いてレクチャーおよびグループワークを実施している。エビデンスに基づいた心理教育の提供を重視し、これまでの活動で得た情報や質問票を基にした研究を報告してきた。ネット心理教育によるレクチャーやグループワークを通じ、参加者は自身の疾患の症状や治療についてより深く理解し、服薬の重要性や適切な対応策を学ぶことができる。

#### 【ピアサポートというオリジナリティ】

ネット心理教育の特徴は、双極症の当事者であり専門家でもある代表 2 名がレクチャーやグループワークのファシリテーターを務めている点である。運営スタッフもまた双極症や生きづらさを抱えた当事者であり、活動を通じてインターネットスキルやコミュニケーションスキルを向上させ、就業に結びついた例もある。双極症の当事者が必要とするニーズを考慮して実施されている点は、こころのバリアフリーを目指したピアサポート活動といえる。スタッフの成長は、組織全体の強化にもつながり、より良い支援を提供する基盤となっている。

### 今後の展望および課題

#### 【今後の展望】

今後、ネット心理教育はオンラインでの集団心理教育の実施期間を工夫し、さらに実践を続けていく予定である。具体的には、これまで全体で半年かかっていたプログラムを見直し、2 時間半のみの参加で完結する単発 1 セッションの形式を導入した。これは、参加者の負担を減らし、脱落率を減らすための工夫である。終了後の意見を聞く質問票では「参加のハードルが下がった」という声もあった。今後は、半年のコースと 2 時間半のコースとで、効果の差の有無を検証していきたいと考えている。

また、オンラインでの集団心理教育の経験を活かし、対面での集団心理教育の実施にも力を入れており、2024 年 2 月には初めて対面での集団心理教育を実施した。

グループワークの参加者からは高い満足度の評価を得ているが、インターネットを利用した心理教育はまだ歴史が浅いため、今後も質の高い心理教育コンテンツの確立に向けて実践を積み重ねていく考えである。

#### 【研究と発表の継続】

さらに、これからも学術大会等で実践報告や研究発表を続けていく予定である。これまでの学術大会での発表内容を日本語および英語で論文としてまとめることも視野に入れており、エキスパートの育成や質の高い心理教育の提供に向けて地盤を固めていく計画である。学術的な成果により、双極症の理解と治療法の進歩に貢献し、より多くの当事者やご家族にとって有益な情報を提供することを目指していく。

### 成果

#### 【参加者などの人数】 2025/03/29 時点

- ・遠隔集団心理教育への累計参加者数：954 名（2022 年からカウント開始）
- ・遠隔集団心理教育への 2024 年の参加者数：519 名
- ・YouTube のチャンネル登録者数：3,438 名
- ・X のフォロワー数：1903 名

（完）

## 発表論文

- 1) 木野内南、藤田剛「インターネットを用いた双極症集団心理教育の提供」第21回日本うつ病学会総会, 日本, 大阪, ポスター(2024)
- 2) 中村由嘉子、木野内南、尾崎紀夫「当事者・家族が精神医学の研究に望むことーアンケート調査の結果から」精神神経学雑誌, 126 (4), 251-262.(2024)