

106. エビデンスに基づくトラウマケア及び心的外傷後ストレス症治療の 全国実装

国立精神・神経医療研究センター認知行動療法センター 部長 伊藤 正哉

概要

本研究は、我が国において不足しているトラウマケアおよび心的外傷後ストレス症（Posttraumatic Stress Disorder: PTSD）治療の専門人材を育成するため、①トラウマケア・治療の知識学習のための e-learning 基盤の整備、②トラウマケア・治療の実技訓練と実践支援のための訓練基盤の整備、の2点を目的として実施された。具体的には、トラウマや PTSD に関する基礎知識および認知処理療法（Cognitive Processing Therapy: CPT）の理論と実践を学習できる研修動画や教材の整備を進め、Web サイト「知識は、ちから。」（<https://cpt.ncnp.go.jp/>）を作成・公開した。また、CPT の実践者育成のための研修体制の構築を試み、初学者向けの実技訓練研修、実践者向けの事例コンサルテーショングループ、開発者招へいによる Train-the-Trainer 研修を企画した。その結果、Web サイトのアクセス数は月間約 4000～8000PV、約 1800～3800 セッション規模で推移し、トラウマケアに関する情報提供の基盤として一定の利用が確認された。初学者向けの実技訓練研修は 450 名、コンサルテーショングループは 27 名、Train-the-Trainer 研修は 9 名の専門職が参加した。これらの成果により、本研究は、日本におけるエビデンスに基づくトラウマケアの普及に向けた教育・研修基盤構築に寄与したと考えられる。

背景および目的

自然災害、犯罪被害、虐待、ハラスメントなどのトラウマティックな出来事は決して稀ではなく、日本における PTSD の 1 年有病割合は約 0.7% と推定されている。一方で、医療機関に継続受診している PTSD 患者は限られており、治療ニーズと提供体制の間には大きなギャップが存在する。

PTSD は治療可能な精神疾患であり、国際的診療ガイドラインではトラウマ焦点型認知行動療法の一つである認知処理療法（CPT）が第一選択治療の 1 つとして推奨されている。しかしながら、日本では PTSD 治療を実践できる専門家が極めて少なく、医師や公認心理師の養成課程でも体系的な訓練機会は十分に提供されていない。

本研究では、この課題を解決するため、トラウマケアおよび PTSD 治療の知識学習のための e-learning 基盤と、実技研修および臨床実践支援の体制整備を行い、日本におけるエビデンスに基づくトラウマケアの普及基盤を構築することを目的とした。

方法

本研究では、トラウマケアの社会実装を促進するため、以下の 2 つの事業を実施した。

1. e-learning 基盤の整備

トラウマや PTSD に関する基礎知識を体系的に学習できるオンライン教材の整備を行った。既存の専門書や研究成果、海外の PTSD 関連教育サイト等を参考に、トラウマケアの基本概念、評価方法、介入方法などを解説するオンラインコンテンツを整えた。また、CPT の理論および実践方法を学習できる動画教材として、CPT

Whiteboard Video Library を日本語にて視聴できるよう整備し、研究チームが過去に作成した約 5 時間分の研修動画とともに公開した。これらのコンテンツは全て、本研究助成により作成した Web サイト「知識は、ちから。」(<https://cpt.ncnp.go.jp/>) に収載した。

2. 実技訓練と実践支援のための訓練基盤の整備

実技訓練として、初学者向けの実技訓練研修、および実践者向けの事例コンサルティンググループを開催した。また、実技訓練を担当する専門家を養成するために、CPT 開発者の Resick 教授を日本に招へいし、Train the Trainer 研修を実施した。これらと並行して、米国での CPT Provider 認定基準を参考として、わが国で実施可能な認定基準を作成した。

結果および考察

Web サイトのアクセス状況を解析したところ、2025 年 6 月の公開以降、月間 PV は約 4,000～8,000 回、セッション数は約 1,800～3,800 件、ユーザー数は約 1,600～3,300 人規模で推移している。また、メンタルヘルスをサポートする臨床家向けに開設されたページの利用登録者数は 2026 年 3 月現在で約 350 名であった。これらは、研究計画時点での目標値（Web サイトへの Visit 月間 2000 件、日本版研修動画の閲覧年間で 300 回）を達成し、トラウマケアに関する情報提供の基盤として当 Web サイトが一定の役割を果たしているものと想定できる。

実技訓練については、2025 年 3 月に武蔵野大学有明キャンパスにおいて 2 日間の CPT 基本研修を開催し、現地参加 152 名、オンライン参加 298 名の計 450 名の精神科医、心理職、看護師、ソーシャルワーカー等が参加した。コンサルティンググループへは、CPT 実施者の育成を各地域で担うコンサルタントを目指す 27 名が参加し、Train the Trainer 研修へは、CPT に習熟した臨床家 9 名が参加した。これらの研修では、CPT の理論的背景、セッション構造、臨床実践や実践指導における技法等について講義およびロールプレイによる演習が行われ、理論的基盤の理解と実技習得の機会が提供された。これらの成果は概ね当初目標（初学者向け基本研修 50 名、コンサルティンググループ 20 名、Train the Trainer 研修 10 名）を達成し、とりわけ初学者向けの実技訓練は目標値を大きく上回った。

以上より、本研究は e-learning 基盤の整備とトラウマケア・治療の実技研修体制と実践支援コンサルティング基盤の整備の試みを通して、日本におけるエビデンスに基づくトラウマケアおよび PTSD 治療の専門家育成を促進し、ケアへのアクセス向上に寄与したと考えられる。

(完)

発表論文

- 1) 高岸百合子・伊藤正哉・片柳章子・羽太裕子・堀越勝 (2026). 心的外傷後ストレス症への認知処理療法のコンサルティング 武蔵野大学認知行動療法研究誌, 7, 印刷中
- 2) パトリシア・A・リーシック, シヤノン・ウィルトシー・スターマン, ステファニー・T・ロサビオ (著) 伊藤正哉・高岸百合子・片柳章子・大江美佐里・堀越勝 (訳) (2025). ト라우マから自由になる 自分を取り戻すための認知処理療法 誠信書房
- 3) 国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター 認知行動療法センター (2025). 知識は、ちから。 <https://cpt.ncnp.go.jp/>