

# メタ認知トレーニングの実践

就労移行支援事業所 ワンモア豊中 芳賀大輔

## はじめに

メタ認知トレーニング（以下 MCT-J）は、Moritz ら<sup>1) 2)</sup>によって開発され、石垣<sup>3)</sup>によって日本語に翻訳された心理社会的治療の1つといえる。また MCT-J は、認知行動療法の考えを踏まえた内容になっており、集団で実施できることで参加者の妄想などを教育指導という視点で修正するのではなく、本人の気づきで修正できる可能性を秘めていることも大きな特徴の一つである。さらにスライドと指導マニュアルが用意されており、それらの準備にかかる時間が短縮でき、手軽に実施できる点も利点である。集団内で過ごすことができない、妄想が強く現実との区別がつきにくい時期の実施は難しいが多くの回復段階で実施可能である。また、著者も経験しているが入院、デイケア、就労施設など様々な場所で実施できる点も重要である。全部で8セッションあり、どのセッションから実施することも可能であり、言い換えればどのセッションから参加してもいいことを意味している。

今後の課題は、日本語版の効果判定や実施前後のアセスメントの方法など問題は存在しているが実施者間で活発な意見交換を実施することで早期に解決すると思われる。

## MCT 実施

著者は、病院のデイケアセンターとパソコン技能（以下 PC）を中心にした就労訓練施設で MCT-J を実施している。病院では「ひらめきトレーニング」のプログラム名で実施している。実施頻度は、2週間に一度の実施。実施日は主

に土曜日に実施。その理由として仕事の合間でも参加できることを考慮している。対象は、統合失調症圏が中心であった。また、デイケアプログラムの一部として実施しているため来所した日に参加をするか決めることがある。そのため実施者は、当日にならなければ把握できない部分はある。そのような中で常時10名ほどが参加している。デイケアセンターでの実施では、日常生活や自分が経験したことと照らし合わせることを促すことになる。またサブスタッフとも参加者が経験しやすい場面をあらかじめ用意しておくことで例示が提示しやすい。

PC 中心にした就労訓練施設では「メタ認知トレーニング」のプログラム名で実施している。実施頻度は、2週間に一度の実施で就労プログラムの一部として平日に実施。対象は、統合失調症、うつ病、発達障がいなどが参加している。就労にあたって対人関係で苦勞が予想される方、または本人が対人関係での困難さを自覚している方に対して就労相談員が勧める方法で参加を促している。PC プログラム以外に MCT-J と Social Skills Training (SST) が実施されている。また、MCT-J を説明するためのポスターを用意している（図1）。プログラム実施では、仕事に関する例（職場では…。就労面接では…。など）をあげながら説明するように心がけている。

MCT 実施上の一般的な工夫は、実施場所は、適度な大きさの会場を用意する必要がある。また、あまり閉鎖的な空間にならないように見学や途中参加もできるようにすることがいいと思われる。参加者の興味や関心と関連付けながら実施することがポイントである。さらにスライドで示されている問題の正解にこだわらず、正解を導くために情報を集めることを重視し、思

考プロセスを重視することも重要であると思われる。しかしなにより大事なことは、他の集団療法と同じく話しやすい雰囲気作ることであると思われる。また実施者は「社会認知」<sup>4)</sup>という考えをある程度理解しておき原因帰属、心の理論、表情認知などが対人関係や考えに影響があるものと理解しておくことも重要と思われる。もちろんすべての事柄を社会認知だけで説明できないが自身の理解を助けてくれるものとして説明することも参加者の理解を高めるためには必要な知識といえる。さらに認知行動療法の中では、自分の考えに気付くことは大変な作業であり、実施者は高度なことを要求していることを理解しておき、新しい考えを受け入れる脳の過程は、脳内の作業工程が多いため時間がかかること、新しいことは脳が疲れやすいことにも配慮が必要である。

またどのセッションからも気楽に参加できる利点を強調すれば開始時のアセスメントや導入の動機づけはあやふやになる傾向にある。そのため実施者は、気楽に参加できる雰囲気やシステムを作ることに努力するのと、しっかりアセスメントをして導入する方が効果を示しやすいとの思いにさいなまれることが予想される。著者は、MCT 開始時のいくつかのポイントを押えることを心がけている。

- 総合的に物事をとらえる機能が低下しているか？
- 人づきあい（社会認知）に関する項目で日常や仕事で困っているか？
- トレーニングを受けたいと思っているか？  
どうなりたいかの動機づけ
- アセスメントよりグループ内での役割、行動を検討する
- グループ活動の効果、参加することで周りへの影響などの検討

これらのポイントを踏まえつつ実施することが重要と感じている。場合によっては実施前に評価を実施することもある。しかし気軽に参加で

きる利点を殺さないように柔軟な対応が必要と思われる。

## 各セッションの工夫

著者は各セッションを始める前の工夫として最初にホームワークを配布するようにしている。その理由は、ノートなどを持ってきて書くことに集中してしまい話し合いの時に何を話すのかわからなくなってしまう参加者が続いたため最初に配布するようにしている。これらの方法も参加者によってどのタイミングで配布するかは検討すればいいと思われる。以下に各セッションを実施する上で著者が感じた点を記載しておく。

### 各セッションでのコツ

#### ①原因帰属セッション

- 初めにやることが多い
- 参加者も構えている、緊張している
- 言葉が難しいので参加者に合わせて説明が必要

対策：2回に分けて実施している

自分・他人・環境との分け方の理解を高める工夫が必要のため馴染みのあるアニメのキャラクターに例えて説明することもある。またありそうな日常生活場面を追加して原因帰属の練習を多く取り入れることもある。

#### ②⑦結論の飛躍セッション

- セッションで一番盛り上がる
- ビデオ教材も用いるとさらに盛り上がる
- 場合によっては導入（最初、単発）で用いることもある
- 都市伝説（迷信）なども出やすい。日本や世代間でもいろいろある

例) 黒猫が通ったら不吉なことが起こる  
観覧車にカップルで乗ったら別れる  
テレビの占いランキングが悪かった

ら悪いことが起こる

- 時間が足りない可能性もある

対策：あまり時間にとらわれすぎて最後駆け足になることがあるので実施者がすべてを行うことをせずにグループの雰囲気や理解度を見ながら進める。問題数を調整することも必要と思われる。

③ 思い込みを変えるセッション

- 問題の部分は分かりやすい
- 説明、特に MCT 内の例題が海外の事例のため日本人には少ないので工夫が必要

対策：情報が多くなることで自分の考えが変わることを参加者が実感しやすいセッションであることを強調する

④⑥ 共感することのセッション

- 表情を正確に理解することを難しいと実感している人が多い
- 発達障がいの方には特に配慮や補足が必要なセッションである

対策：セッション 4 は内容が多いのでどの問題を使用するか事前に調整が必要だがセッション 6 は比較的問題が少ないので話し合う時間がとれる  
発達障がいの強い方はこのセッション後にショックを受けることもあるので事前にできないことやわからないことがあることを説明する。また、サブスタッフが説明などを補足することも必要ことがある。

⑤ 記憶でのセッション

- 記憶ということでイメージが付きやすいので言葉の説明があまり必要ない
- 記憶の誤りの例が日本ではなじみが少ない例) スタートレックの例、ドイツの空爆の話など
- 記憶の問題は正解、不正解がわかりやすいので間違えることもあるとの事前の説明が必

要

- 問題に集中するため疲れやすい

対策：記憶の誤りの例では日本での出来事なども用意しておく

誰でも間違いがあることを説明して間違いに対して説明しておく

問題も単調になりやすいので適宜休憩を入れながら実施する

⑧ 自尊心と気分のセッション

- 説明が多いため双方向のやり取りがやりにくい

- ほめる部分や実施方法をどのように扱うかを事前に実施者で決めておく必要がある

対策：説明が多くなるので事前に問いかけを用意しておく

話題提供を準備しておくことと進めやすい

イエローカード・レッドカードをこのセッション前後で扱うと有効ではないかと思われる。その理由として自信を失った時、しんどくなった時はこのセッションで理解が深まるためである。もちろん MCT-J 実施者が実施しやすい時期に行うことで問題がないことを付け加えておく。

表 1 メタ認知トレーニングのポスター

**メタ認知トレーニングのお知らせ**

メタ認知トレーニングは認知行動療法の1つの方法です。グループで実施する治療方法になります。メタ認知トレーニングはドイツのハンブルク大学の Moritz 教授らによって開発されたトレーニング方法です。最近、日本語版が出来た治療方法です。内容は、クイズに答え、話し合いをしながら進めていくので気軽に参加できる内容になっています。取り扱うテーマは誰もが失敗する可能性がある内容を用意しています。また途中からの参加することも可能ですので興味をもたれた方は担当者にお知らせ下さい。見学なども受け付けています。

実際のトレーニングの例	
1 原因探求	2 結論の飛躍
3 思い込みを変更する	4 共感とは
5 記憶とは	6 思い込みを変える
7 自尊心	

## 事例

事例紹介にあたり、本人に同意を得ていること、個人が特定できないように症例情報の詳細を記載していない部分があることをお断りしておく。

30代男性。自閉症スペクトラム障害。主治医からはアスペルガー症候群と説明を受けている。クリニックには定期的に受診。大学卒業後、一般企業に就職。自分は真面目にやっているがまわりとトラブルになり、退職。仕事をしたい、家族から仕事をするように強く勧められることにいら立ちを覚える時期がある。そのため家族とけんかになることもあった。その後、複数回仕事に就くが同じようにうまくいかなくなり退職。職業訓練施設に入所する。対人関係は苦手であったがパソコンのスキルが高く、一定の訓練後は在宅ワークで仕事したり、パソコン指導などの仕事をしている。仕事ができるようになったことをきっかけに自信が持て、もう一度正社員で働きたいと思いが強くなる。就労訓練の施設でメタ認知トレーニングのことを知り(表1)、受講を希望する。

### 1. MCT-J 時間経過と様子

#### 第1期：参加開始～6ヵ月

MCT-Jには、就労訓練施設のスタッフに勧められて参加する。自分に役立つのか疑いながら参加する。仕事は、就職できるがその仕事が続かないと自覚している。続かない理由は、周りともめるために辞めてしまうと表現する。しかしなぜもめてしまうか自分ではわからないとも発言する。原因を考えると上司が悪かった、会社が悪かったと発言することがある。その時の状況に関してはやや曖昧な説明をする。

#### (1) 参加姿勢

SST：Social Skills Training に以前参加したことがあり、自分にとって役に立たなかったとの思いが強く SST との違いを十分に聞いていなかったのが最初は疑心感を持っているような態

度で治療者に接する。事前説明で SST との違いを実感し、興味を示すようになる。しかし参加に関しては自分の考えをうまく表現することが苦手な様子で自分の意見を話すことは少ない。こちらが意見を求めると自分の考えを話す。

#### (2) 仕事に関すること

自分の仕事がかまくいかなかったのは上司のせいと主張することが多く、最初の段階ではこの考えに囚われている。

#### (3) 考え方

メタ認知トレーニング内で理由を考える場面では、自分の中に原因を考えるのではなく、他者に原因を考えることが多い。しかし周りの意見を聞いていく中で、徐々に自分の中の原因を話すようになる。言い換えれば視点が変わるようになり、相手だけでなく自分の中にも原因があるかもしれないと考えるようになる。具体的にこの症例では、電車の中でこそこそ話していると常に自分のことを言っている気がすると自覚する。そのことで電車の中や会社で急に怒鳴るなどでトラブルになったことがあるとも話す。しかしメタ認知トレーニングを受けてから何度かトラブルになったことの原因を自分の考えの偏りだったかもしれないと発言するようになる。

### 2. 第2期(就職活動時期)：開始6ヵ月～10ヵ月

#### (1) 参加姿勢

メタ認知トレーニングでは休まず参加。まわりの意見を聞いてさらに他の視点の理解が深まる。また施設内でアルバイトとして講師を始めており教わるだけでなく、教えること他者視点により深まっていく印象を受ける。10名ほどの参加者の中では唯一皆勤で参加する。メタ認知トレーニングを最初から参加して16回すべて終わった時点で今後について相談し、本人も休まず参加していること、今後も参加を希望するため同じ立場で参加するのではなく、他の参加者にとってファシリテーターとなり継続参加を

提案する。受け続けることは自分にとっても役立つとこの提案を引き受ける。

#### (2) 仕事に関すること

しばらく在宅ワークをしていたこともあり、スーツを着て履歴書や職務経歴書を書く、面接を受けることが久々である。何度か不採用であるがめげずに就職活動が続ける。

#### (3) 考え方

電車や訓練所内で苦手な人がいても対処できるようになったと自覚すると話す。その対処の方法は嫌な人がいるとその場を離れるようにする方法である。しかしあきらかに嫌な表情を見せることはある。

### 3. 第3期（就職後時期）：10 か月～現在

#### (1) 参加姿勢

就職後も半年間は週1日トレーニングの継続を許可してもらいメタ認知トレーニングと就労支援員との面談を継続することになる。休まず参加するが、久しぶりの外での仕事ということで時折眠そうにしていることはあるが休まず参加する。以前ならすぐに自分の話をして周りの意見をあまり聞いていない人がいると中座したり、あからさまに嫌な表情を見せているがこの時期には、最初に発言する人がいるから他の人が発言しやすくなる側面があると発言し、苦手な人がいてもその人のいい部分を探すようになる。

#### (2) 仕事に関すること

本人からの情報のみであるが、職場での仕事になったため言われた仕事を決めつけないように心がけて確認しながら行っていると話す。また以前ならわからない時は自分で判断してやっていたが、今は分からない時には実施前に確認するように心がけているとも話す。仕事では大変なことがあると話す表情はさすがすがすがしいことが多い。最初に配属された部署での上司が転属になった時に不安を示すことがあったが大きな問題がなく仕事を続けることができる。

#### (3) 考え方

自分の考えの特徴を理解し、電車でこそこそ話していることが自分のことのように感じる時には自分が見つかっていると自覚するようになる。そのため電車でのこそこそ話を自分のバロメーターにするようになる。

### この症例での MCT の効果

この症例の MCT の効果は観察や発言の変化以外に3次元モデルに基づく対処方略尺度を用いて評価する。結果についてはほぼすべての項目で効果があったといえる結果になる。(表2、図1)

表2 3次元モデルに基づく対処方略尺度(8領域での比較)

3次元モデルに基づく対処方略尺度 (8領域での比較)		
	2013.07	2014.09
肯定的思考	8	12
回避的思考	7	9
計画立案	9	11
放棄・あきらめ	10	6
カタルシス	8	9
気晴らし	8	10
情報収集	11	12
責任転嫁	7	7

この症例では、自分でも自分の苦手なことをある程度は理解していたが、その対処について自分ではどのようにしていいかわからない状態であったと思われる。その状況で家族などまわりから仕事をすぐにするように話されるなど注意されることに嫌気がさしていたと思われる。また、トラブルになることもあったが人と話をするのが嫌いではなかった本症例にとってはまわりと意見を出しながら自分の考えのクセに気付くこの方法が合っていたと思われる。

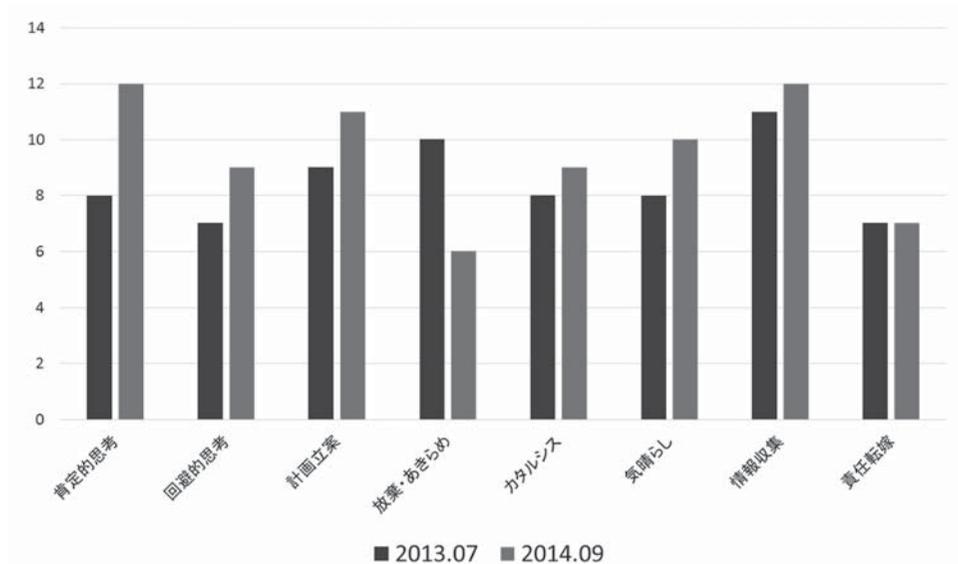


図1 メタ認知トレーニング前後での結果の変化

### その他の参加者の MCT 感想

参加者の感想はアンケートではなく、メタ認知トレーニング終了後に振り返りセッションを設けてその時に出た発言をまとめたものである。印象的なセッションに関する質問では、原因帰属セッションでは自分、他人、環境をアニメのキャラクターに置き換えて考えるのが分かりやすかったとの意見がある。これは実施者がわかりやすくするため工夫として実施する。結論への飛躍のセッションでは1つのことで判断していることが多かったことを自覚して一面だけを見て決めるのではなく、色々情報を集めて考えることが理解できたとの意見が出る。思い込みを変えるセッションでは、思い込みが邪魔して判断を誤る可能性が大きいから第一印象だけで判断せず出来るだけ多くの情報を取り入れることを学習できたと意見が出る。記憶のセッションでは広い視野でみると記憶されるものかわるとの意見が出るがある。自尊心と気分のセッションでは抑うつ思考は変えられるとの内容が印象的だったとの意見も出る。

生活に役立ったかとの質問に対しては、記憶

ははっきり覚えているようでありまいと気付いた。外見だけで人を判断しなくなった。すぐに結論をださず色々考えてゆとりを持って答えを出そうと思うようになったなど生活面で心がけに関する発言が聞かれた。参加者から出た今後の課題は、全般を通して楽しくセッションを進めることができたが頭にどれだけ残っているかはわからない部分はある。絵がもう少し分かりやすいものになってほしい。実例が日本の文化にあうものにしてほしいとの意見が出る。

### 実施しての実感したこと

著者は、MCT-Jを実施して結論の飛躍や原因を考えるなどは参加者と共通言語として利用しやすいことを実感できた。そのことで利用者が不調に陥った時に具体的な内容を話し合うことができると感じた。また、参加者の妄想体験を特殊なものとして捉えないことで参加者同士の話し合いが広がる、深まることも体験できた。

さらにMCT-Jのサポートも手厚いため実施がしやすいこともMCT-Jの良さといえる。

心理社会的治療を中込和幸は講義で野球に例えているがそれをさらに広げてメタ認知トレーニングを加えると認知リハは基礎トレーニング、SSTやSCIT：Social cognition and interaction trainingは打撃や守備練習、MCT-Jや心理教育はルールの理解や戦術を理解する練習と提示し、利用者がどこから練習したいか考える機会が得られるとより主体的な参加の元で心理社会的な治療が進んでいくと思われる。

MCT-Jは、うつ病用のD-MCTやステイグマを扱ったセッションが追加されるなどさらに充実し、広がる可能性があると感じている。

### 参考文献

- 1) Metacognitive Training for Schizophrenia Patients (MCT) : A Pilot Study on Feasibility, Treatment Adherence, and Subjective Efficacy  
Steffen Moritz, Todd Woodward  
German Journal of Psychiatry 2007 10 : 69-78
- 2) Metacognitive training in schizophrenia from basic research to knowledge translation and intervention  
Steffen Moritz, Todd Woodward,  
Current Opinion in Psychiatry 2007 20 : 619-625
- 3) メタ認知トレーニング (Metacognitive Training : MCT) 日本語版の開発  
石垣琢磨, 精神医学 54 (9) 939-947, 2012
- 4) The Functional Significance of Social Cognition in Schizophrenia: A Review Shannon M. Couture, David L. Pennl, and David L. Roberts  
Schizophrenia Bulletin vol32 : 44-63. 2006

