

早稲田大学 人間科学学術院 人間科学会 諸費用補助成果報告書 (Web 公開用)

申請者（ふりがな）	松本 真緒（まつもと まお）
所属・資格（※学生は課程・学年を記載。卒業生・修了生は卒業・修了年月も記載）	修士2年生
発表年月 または事業開催年月	2025年 8月
発表学会・大会 または事業名・開催場所	日本認知・行動療法学会
発表者（※学会発表の場合のみ記載、共同発表者の氏名も記載すること）	松本真緒、七森真央、坂田敦、熊野宏昭
発表題目（※学会発表の場合のみ記載）	PTSD 症状に対するインターネットを活用したセルフケアに関する文献レビュー
発表の概要と成果（抄録を公開している URL がある場合、「概要・成果」を記載した上で、URL を末尾に記してください。また、抄録 PDF は別途ご提出ください。なお、抄録 PDF は Web 上には公開されません。）	
<p>本研究は、PTSD に特化したインターネットやデジタル機器を用いた治療法の種類と効果を整理し、現時点での知見と課題を明らかにすることを目的としたシステムティックレビューである。致死性を伴わない出来事であっても PTSD が生じ得ることから、セルフケアを含むデジタル介入は、治療へのアクセスやコンプライアンス向上に寄与すると考えられる。しかし、PTSD に特化したデジタル治療の効果を包括的に検討した研究は限られているという現状がある。</p> <p>方法として、2020 年以降に発表された日本語・英語論文を対象に、PTSD に対してインターネットやデジタル機器を用いた介入の効果を検討した原著論文を抽出した。Google Scholar, J-STAGE, PubMed, Web of Science を用いて検索を行った結果、日本語文献は該当せず、海外文献 4 件が分析対象となった。</p> <p>結果として、PTSD に特化したオンライン認知療法 (iCT-PTSD) は、ストレス管理を中心とした包括的 CBT プログラムと比較して、PTSD 症状の大幅な改善、治療満足度の高さ、および長期的な効果維持が示された。また、軽度から中等度の PTSD を対象としたガイド付きインターネット CBT は、対面式 CBT と同等の PTSD 低減効果を示し、抑うつや不安などの関連症状にも同様の改善が認められた。一方で、満足度は対面介入がやや高く、インターネット介入では離脱率が高い傾向がみられた。さらに、最小限のガイダンスで実施された i-CBT や、PTSD に特化したアプリケーションの使用により、症状の軽減やストレス低減が確認され、地域医療やセルフケアとしての普及可能性が示唆された。</p> <p>考察として、PTSD や CBT に関する心理教育、コーピングスキルの提供、症状のトラッキング機能は、デジタル介入の効果を高める重要な要素であると考えられる。一方、回避症状の強さや治療形式への嗜好によって有効性が異なる可能性があり、個々の症状特性に応じた介入選択が課題である。以上より、PTSD に対するデジタル介入は対面治療と同等の効果を有し、治療へのアクセス拡大に寄与する有望な手法であるが、支援の在り方や適用条件の検討が今後求められる。</p>	

※無断転載禁止