

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）	岸本美咲（きしもとみさき）
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）	人間科学研究科修士 2 年
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・行動療法学会第 51 回大会
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）	岸本美咲・前田千晴・柳田綾香・熊野宏昭
発表題目（※学会発表の場合のみ記載）	孤独感へのインターネット認知行動療法（ICBT）の介入効果に関する文献レビュー
<p>発表・活動・開催の概要と成果（学会発表の場合、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> <p>孤独感とは、うつ病や不安症、自殺率など多様なメンタルヘルス問題と関連する主観的体験であり、客観的な社会的孤立とは区別される (Beutel et al., 2017; 林, 2024)。孤独感が高い人は社会的つながりを求める一方で、否定的情動への過敏さから対人回避を示すというパラドックスが指摘されている (Hawkey & Cacioppo, 2010)。また、認知的再評価の少なさも関連しており、交流機会の増加だけでなく認知的側面への介入が重要と考えられる。近年、対面での他者との関わりを必要としない介入として Internet Cognitive Behavioral Therapy (ICBT) が注目されている。本研究では、孤独感に対する ICBT の先行研究を概観し、その有効性と限界、今後の課題を検討することを目的とした。英語または日本語で全文入手可能な原著論文を対象に、孤独感と ICBT を扱った研究を文献検索した。海外文献は PubMed および Web of Science、国内文献は J-STAGE を用いた。検索は 2025 年 3 月 31 日に実施した。</p> <p>最終的に 6 件の研究が選定された。無作為化比較試験を用いた研究では、孤独感に特化した ICBT やセルフヘルプ型 ICBT により、孤独感の有意な低下が報告されていた。また、抑うつや社会不安といった関連症状の改善も示されていた。一方、ICBT に含まれる心理教育的知識の獲得と孤独感の変化との間には明確な関連が認められなかった。高齢者を対象とした研究では、支援者を伴う ICBT において高い完遂率と孤独感の改善が示されたが、国内の ICT 介入研究では有意な効果は確認されなかった。先行研究から、構造化された ICBT は孤独感の高い人に対して一定の有効性を示し、その効果が中長期的に維持される可能性が示唆された。また、遠隔介入であっても人的支援を伴う場合、離脱率が低く実施可能性が高いことが示された。一方で、孤独感を主要アウトカムとした研究は少なく、測定尺度の違いや介入内容の多様性により結果の一般化には慎重さが求められる。さらに、ICBT のどの要素が孤独感の改善に寄与したのかは明確でない。今後は、より簡便で短期間の ICBT の効果検証や、孤独感のどの側面を対象とするのかを明確にした研究を行うことで、孤独感に対する認知的介入のメカニズム解明が進むと考えられる。</p>	