

Japanese version

# マインドフルネス 認知療法 トレーニング

Mindfulness-based  
Cognitive Therapy  
Training

家接哲次・越川房子 訳



# マインドフルネス認知療法

## トレーニングパスウェイ

Mindfulness-based Cognitive Therapy  
Training Pathway

Zindel Segal, Mark Williams, John Teasdale, Rebecca Crane, Sona Dimidjian,  
Helen Ma, Susan Woods and Willem Kuyken

Translated into Japanese by Tetsuji Ietsugu & Fusako Koshikawa

このトレーニングに関する文書は、マインドフルネス認知療法マニュアル (Segal, Williams, & Teasdale, 2013) に基づいており、Zindel Segal と Willem Kuyken によって起草されたものである。この文章の作成のさまざまな過程で下記を含む多くの人からの援助があった：  
Ruth Baer, Willoughby Britton, Alberto Chiesa, Chris Cullen, Marcelo DeMarzo, Alison Evans, Melanie Fennell, Thomas Heidenreich, Françoise Jermann, Maura Kenny, Pierre Phillipot, Filip Estes Riggs, Anne Speckens, Christina Surawy, Alison Yiangou, Peter Yiangou.

Version 2.0, Published 11th January 2018  
日本語版 (2020年10月21日公開)

この文章は、クリエイティブコモンズ帰属 - 非営利 - ノンデリバティブ 4.0 インターナショナル (CC BY-NC-ND 4.0) でライセンスされている。この文章を様々な媒体やフォーマットで自由にコピーして再配布することができる。適切なクレジットを与え、ライセンスへのリンクを提供し、変更が加えられたかどうかを示す必要がある。理性的な方法でこれらのことを行うことができるが、ライセンサーがこの文章の使用を承認しているのではない。フルライセンスを表示するには、<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>を参照。

MBCT Training Pathway

# 目次

序文	5
前提条件	6
MBCT トレーニングで期待される成果	7
トレーニングのステップ、理論的根拠および構成要素	9
指導能力およびトレーニングの評価	12
MBCT トレーニングカリキュラムを越えて	12

## 序文

マインドフルネス認知療法 (Segal et al., 2013; MBCT) は、有効性および費用対効果に関してエビデンスが積み上がってきている (Gotink et al., 2015; Kuyken et al., 2016)。MBCT は治療ガイドラインで引用されることが多くなり、MBCT プログラムの参加希望者や MBCT 実施を検討している機関が増えている。これらのニーズに応えるために、十分な数の MBCT インストラクターを養成する必要がある。なお、MBCT の有効性と持続可能性は、トレーニングの質によって決まることは言うまでもない。

この文書は、MBCT インストラクターを養成するためのトレーニングを示している<sup>1</sup>。このトレーニングは専門家間の合意に基づいており、MBCT のエビデンスを蓄積するための臨床試験において MBCT インストラクターが通過したトレーニングにも基づいている。この文書の目的は、将来 MBCT インストラクターになる可能性のある人が適切なトレーニングを識別できるようにすること、および MBCT トレーニングプログラムを世界各国で開発する一助になることである。

この MBCT トレーニングパスウェイは、下記のことを伴う。

- ・段階的 (初級から上級レベル) で一貫性のある流れを提供する。
- ・ワークショップ、宿泊研修、スキルトレーニング、スーパービジョンをフォーマルな指導と統合する。
- ・MBCT マニュアル (Segal et al., 2013; p.422) に掲載されているトレーニングガイドライン、UK ネットワーク実践ガイドライン (R. S. Crane, 2011) などのマインドフルネスに基づく介入 (Mindfulness-Based Interventions: 以下 MBIs とする) のための広範なガイドラインを基準としている (参照: <https://www.oxfordmindfulness.org/training/>)。
- ・MBCT インストラクターの学びを支援するために Mindfulness-Based Interventions Teaching Assessment Criteria (MBI-TAC) (R. S. Crane, 2013) を使用する。この MBI-TAC は、インストラクター養成トレーニング修了者を臨床試験に選抜したり、MBCT インストラクターリストに載せたりする際の能力査定にも使用する。なお、MBCT インストラクターの能力をより詳細に記述するために、MBCT オーバーレイを作成中である (Segal & Kuyken が準備中)。
- ・MBCT インストラクターは専門機関の倫理規定内で活動することが期待されている。もしそのような規定がない場合、関連性の最も高い専門機関によって設定された規定をセーフガードとし、適正な実践を促進することが期待される (Baer, 2015)。
- ・エビデンスに基づいている。また、このトレーニングに関する活用可能なエビデンスも生み出している。

<sup>1</sup> MBCT の指導者に関する用語が国によって異なる場合がある。例えば、北米で MBCT を指導する人はセラピスト(therapists)と呼ばれるが、他の地域では教師(teachers)またはインストラクター(instructors)と呼ばれている。同様に、MBCT の指導者をトレーニングする人は、北米ではメンター(mentors)と呼ばれ、他の地域ではトレーナー(trainers)と呼ばれている。混乱を最小限に抑えるために、teacher および trainer を用いるが、これらは therapists, mentors, instructors と同等の意味である。  
訳注) 日本語版では「インストラクターおよびトレーナー」という用語を使用する。

# 前提条件

MBCT トレーニングパスウェイに入るには、下記のような前提条件がある。

1. マインドフルネスを個人的に練習することで、マインドフルネスを体験的に理解している。通常、トレーニングパスウェイに入る前に少なくとも1年間の個人的な練習が必要である。
2. MBCT プログラム（8週間）を受講している。プログラムの内容（特に、MBCT で教えられているマインドフルネスの核となる練習）を体験的に理解していること<sup>2</sup>。
3. 構造化された治療アプローチを提供するための知識と主要な能力を有する。これには治療対象に対して安全かつ効果的にMBCTを指導することができる（専門的な）資格の保有が伴う場合が多い。例えば、MBCTをうつ病に適用する場合にはメンタルヘルス関連の学位が必要とされる。これには、メンタルヘルスに関する構造化されたエビデンスに基づいた治療アプローチ（例えば、認知行動療法）、臨床群を援助するための知識やスキル、およびリスクを特定・対処するための知識やスキルが伴う。MBCTを他の集団（非臨床群も含む）に指導することに関心のある者も、トレーニングに参加ができる。なお、指導対象や状況に対する自分のバックグラウンド（受けた教育と職業）の適合性評価が必要となる。これには、倫理、安全性、リスクアセスメント・マネジメントなどのトレーニング以外にも、追加のトレーニングが必要になる場合がある。
4. MBCTの指導対象に関する知識と経験（指導や治療などのケア経験を含む）を有する。
5. 個人セッションおよびグループセッションを実施できるスキルを有する。

MBCT トレーニングパスウェイは、期間に関して柔軟性をもった統合されたプログラム（または段階的なモジュール式パスウェイ）である。“インストラクター養成トレーニングの利用可能性”と“トレーニングの質と一貫性”とのバランスをとるために様々なトレーニングモデルがある。英国では、トレーニングは通常2～3年ほど必要である。北米ではマインドフルネス関連の学位を授与する機関があまりないが、1～2年間のスーパービジョンを伴うトレーニングを提供するセンターもある。

トレーニングパスウェイに入る前に前提条件を満たし、MBCTの指導準備として知識、スキル、マインドフルネスの練習が並行して進められる基礎トレーニングを少なくとも1年間にわたっ

---

<sup>2</sup> MBCTを受講できない場合は、MBSRを受講することを推奨する。これもできない場合、インストラクターがインクワイアリーを毎週実施するオンラインプログラムの受講という選択肢もある。（例：Mindful Mood Balance Pro Web-based training <https://mindfulnoggin.com/courses/mindful-mood-balance/>）。

で受けることが理想的である。コンピテンシーへの取り組みは、準備、指導、スーパービジョン、振り返りに十分な時間を確保するための必要な期間にわたって行われる。次のステップへ進む前に、準備が整っているかを一旦立ち止まって検討することが望まれる。次のステップへの準備ができている場合や、もう少し準備を必要とする場合があると思われる。このトレーニングモデルは研究および研究者のコンセンサスに沿って今後改変されていく。概観は図1に示す。

## MBCT トレーニングで期待される成果

トレーニング修了者には、下記のことが期待される。

- MBCT の主要な理論的根拠とエビデンスを理解し、それらを吟味できる。
- MBCT のカリキュラムと様々なエクササイズの根拠を説明できる。
- MBCT の参加基準を明示し、MBCT の評価およびオリエンテーションセッションを実施できる。
- マインドフルネス練習を指導し、受講者の学びをサポートするために必要なスキルを有している。
- MBCT プログラムのすべての要素を指導し、クライアントの学びをサポートするために必要なスキルを有している。
- MBCT のアクセシビリティと有効性を評価し、その評価データを解釈するための適切な方法を選択できる。
- 特定の対象および状況に対する MBCT の適応性を勘案し、多様な文化や価値を持つ人々に対する MBCT のアクセシビリティを最大限にできる。また、安全とリスクを配慮・管理する能力を有する。
- 臨床実践において発生する複雑な問題に対して MBCT の倫理的枠組みを適用できる。
- 個人的な練習を継続し、それを MBCT 指導に反映させたり、マインドフルネスの体現に活かしたりできる。
- 参加者の学びや成長を振り返りながら進捗状況を評価できる。また、スーパービジョンを積極的に受け、継続的な学習目標を設定できる。

図1. MBCT トレーニングパスウェイにおけるステップの概観

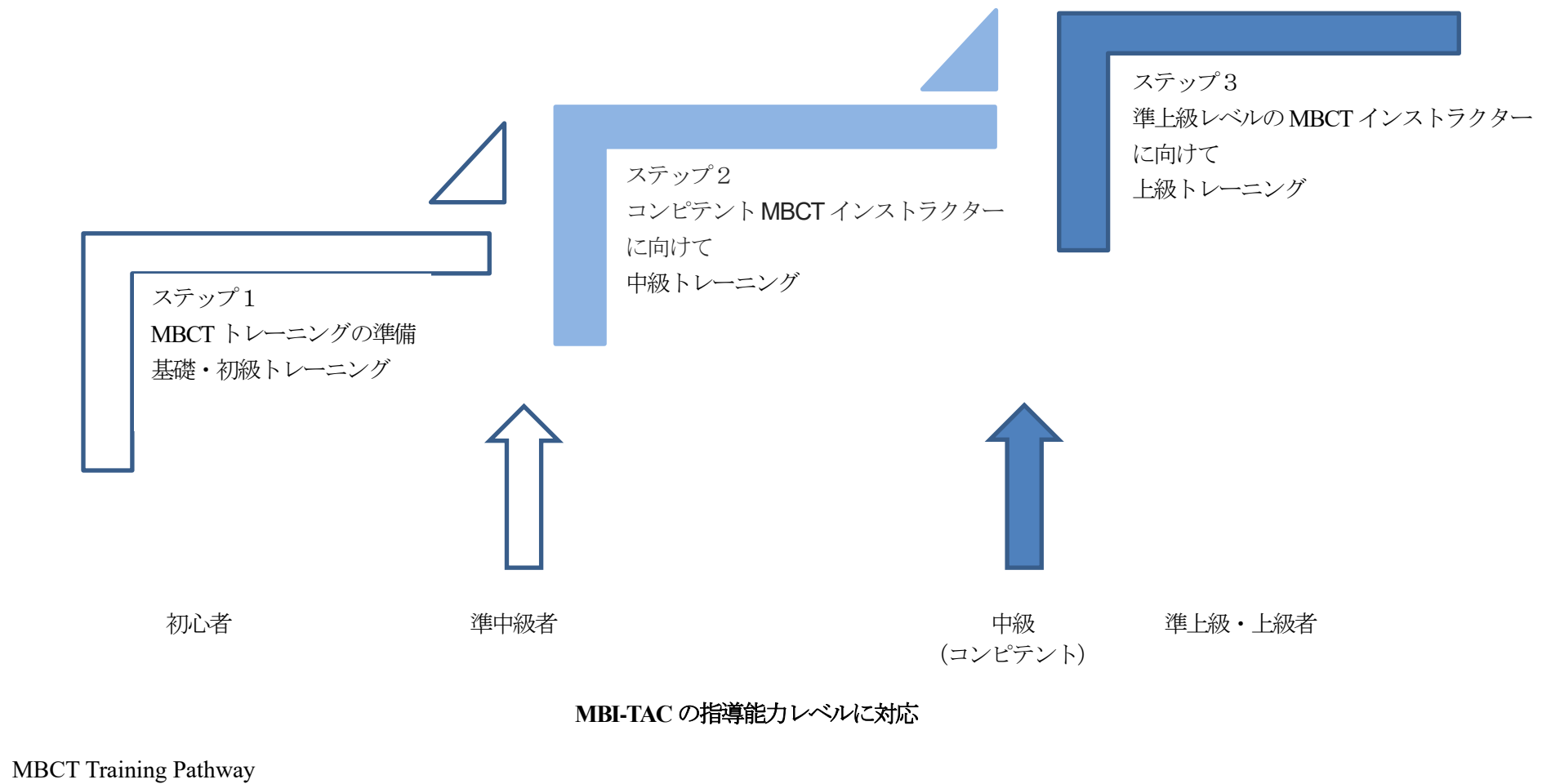




表1. MBCT トレーニングのステップ、理論的根拠、構成要素

ステップ	理論的根拠	構成要素
<p>1. MBCT トレーニングの準備 - 基礎・初級トレーニング</p>	<p>1. MBCT の背景、理論、構造を理解する</p> <p>2. MBCT の理論的根拠・目的、背景、理論、認知科学、エビデンス、倫理的枠組み、カリキュラムの構造を理解する。</p> <p>サポーターでコントロールされた状況でプログラムを練習する。</p> <p>3. マインドフルネスの個人的練習を深め、マインドフルネスと変容プロセスを体験的に学ぶ。</p>	<p>1. 主要なMBCT テキスト (Mindfulness-based Cognitive Therapy, Mindful Way Workbook)、およびMBCT を適用する際の目的、対象、状況に合ったマニュアルを読む。</p> <p>2. 下記の内容を含むMBCT インストラクター養成トレーニングに参加：  (a) MBCT カリキュラム全体 (MBCT の中核的要素を含む) を提供する実践的なもの。通常、トレーナーからのフィードバックを受けながら参加者同士で指導スキルの練習 (ティーチバック) が行われる。  (b) MBCT の理論、研究、認知科学、エビデンス、倫理的枠組み、カリキュラムの構造や配列。  (c) MBCT の適切な包含・除外基準、受講者の評価、スクリーニング (必要に応じて適切な機関への紹介)、オリエンテーション、アウトカムのモニタリング、リスク管理・他機関への紹介・臨床現場でのバックアップを考慮しながら、MBCT を安全かつ倫理的に提供するための指導。</p> <p>これらのトレーニングは、指導スキルの育成、指導・学習、サイレントマインドフルネス練習・マインドフルな活動などを組み合わせて実施される場合が多く、最短でも5日間の研修として提供される。</p> <p>3. マインドフルネスのリトリートを指導し、かつMBCT トレーニングの知識を有するインストラクターが実施する宿泊研修 (最短でも4日間) に参加し、マインドフルネスの練習を深める。この種の宿泊研修は、MBCT インストラクターのマインドフルネスの練習をサポートし、MBCT 指導をサポートする体験的な理解と体現を促すことを目的としている。</p>
<p>この段階の最後には、MBI-TAC の全6領域において準中級レベル(advanced beginner)に到達していることが期待される。</p>		

ステップ	理論的根拠	構成要素
2. コンピテント（中級レベル）MBCT インストラクターに向けて - 中級トレーニング	1. MBCT 指導能力を初級から準中級まで引き上げ、最終的にはコンピテント（中級レベル）を目指す。  2. スーパーバイザーの指導のもとで、MBCT の指導とフィードバックの継続的なサイクル。	1. 経験豊富な MBCT スーパーバイザーから定期的にスーパービジョンを受けながら、MBCT を少なくとも 2 回実施する。  2. 経験豊富な MBCT インストラクターから継続的なスーパービジョンを受ける。セッションの録画、スーパーバイザーのセッションに同席、スーパーバイザーと一緒にセッションを行うなどの後、フィードバックをもらう方法がある。
<p>トレーニング期間中、MBI-TAC を活用して内省したり、スーパービジョンを受けたりすることを推奨する。</p> <p>この段階の最後では、MBI-TAC の全 6 領域において<b>中級レベル(competent)</b>に達していることが期待される。その際、MBIs（特に MBCT）の指導を評価するための確立されたツール（MBI-TAC）の使用と直接的な観察に基づいた累計的評価がなされる<sup>3</sup>。</p>		

<sup>3</sup> MBI-TAC の全 6 領域の能力を養う際に、多くの要因（例：前提条件、基礎トレーニングの質など）が影響する。全 6 領域にわたって中級レベルで指導できるようになるためには、スーパービジョン受けながらの MBCT 指導が 2 回では不十分な可能性がある。

ステージ	理論的根拠	構成要素
<p>3. 準上級レベルの MBCT インストラクターに向けて - 上級トレーニング</p>	<p>1. マインドフルネスの体験的理解を深める。</p> <p>2. 体験を共有し、協力して学ぶ。</p> <p>3. MBCT および他の MBIs に関するスキルと理解を高める (エビデンス・ベースの最新情報を得ることも含む)。</p>	<p>1. 継続的なマインドフルネスの練習 (例: 練習をサポートし、深めてくれるマインドフルネス実践グループへの定期的な参加、インストラクターが指導するマインドフルネスの宿泊研修参加)。</p> <p>2. MBCT スーパーバーザーまたは MBIs に従事している同僚から (ピア) スーパービジョンを継続的に受ける。</p> <p>3. さらなるトレーニング (例: マインドフルネス科学・実践カンファレンス、ワークショップ、サマースクール、ジャーナルクラブ、自習、オンラインディスカッショングループ) に関わる。</p>
<p>このステージでは、MBI-TAC の全 6 領域において、<b>準上級レベル(<i>proficient</i>)</b>・<b>上級レベル(<i>advanced</i>)</b>の MBCT インストラクター育成を目標としている。指導スキルの向上を支援するために、形成的評価も実施される。</p>		

## 指導能力およびトレーニングの評価

コンピテンスの評価を受けるには、スーパービジョンを受けながら 8 週間の MBCT コースを少なくとも 2 回指導する必要がある。通常、録画されたセッションを MBI-TAC の観点から評価する。なお、この評価は公認トレーニングセンターによってなされる。

## トレーナー養成トレーニング：MBCT トレーナーおよび MBCT トレーニングセンターの設立に関心のある人のためのトレーニング

まず、MBCT インストラクターをトレーニングできるトレーナーがいるトレーニングセンターを設立する必要がある。トレーナー養成トレーニングパスウェイはまだ開発中であるが、現在はメンタリングや見習いによるトレーニングで代用されている。

### カリキュラム

トレーナーとトレーニングセンターは、上記の MBCT トレーニングパスウェイを提供する。このカリキュラムは、質の高い MBCT トレーニングをサポートするための幅広い枠組みを提供するために開発されている。ただし、トレーニングはトレーナーとトレーニングセンターの質に依存している。

### MBCT トレーナー

MBCT トレーナーとして承認されることに関心を持っている人は、通常、MBCT インストラクターになるための前提条件を全て満たし、さらに MBCT トレーナーになるための追加トレーニングを受けることになる。

**前提条件：** 通常、MBCT トレーニングパスウェイを通過し、MBCT インストラクターとしての指導能力を有している。MBCT の指導に関して豊富な経験を持っている（通常、3 年間で 10 クラス以上）。また、定期的なスーパービジョン・メンタリングに従事しており、MBCT に関する最新の理論とエビデンスを理解している。また、マインドフルネスを継続的に練習しており、個人的にも専門的にも必要な資質（プレゼンス、優れたコミュニケーションスキル、グループワークにおける優れたスキル、組織に関する優れたスキル、思いやりと力強さをもって他のスタッフと仕事ができる）を持っている。

**トレーナーパスウェイでのトレーニング：** 通常、前提条件を満たしているインストラクターに対して、見習いによるトレーニングやメンタリングが行われる。見習いトレーナーは、トレーニングに関するフィードバックを提供する経験豊富なトレーナーと共同で MBCT トレーニングを実施する。これには、MBCT の指導、スーパービジョン、メンタリング、フィードバックの提供、トレーニングの評価、倫理教育、能力の評価などが含まれる。これは、トレーニングのアシスタントから、共同トレーニング、スーパービジョン、メンタリングによるトレーニングの指導、トレーニングの設計と指導（カリキュラム、評価など）へと発展していく。トレーナーとして承認基準については、検討中である。

### MBCT トレーニングセンター

MBCT トレーニングセンターは、見習いトレーナーの選択、一貫したMBCT トレーニングパスウェイを構成するモジュールの提供（見習いトレーナーへの働きかけを含む）、能力の評価、継続的な専門能力開発の促進など、MBCT トレーニングに必要なインフラとスタッフを提供する。トレーニングセンターは通常、少なくとも2人のMBCT トレーナーのチームで構成され、そのうちの少なくとも1人は臨床現場でMBCT のトレーニングを実施する能力を有する。MBCT トレーニングセンターでは、見習いトレーナーの過去の学習および能力を評価して、柔軟なトレーニングパスを実施することができる。定められたトレーニングにおいて人々やMBCT インストラクターを守る能力を認められた者は、トレーナーとしての証明を得ることができる。

MBCT トレーニングセンターはさまざまな状況で運営され得るが、大学と連携していることが望ましい(大学認定のトレーニングまたは大学に所属しているトレーナーが存在する)。なぜなら、大学の教育リソースと研究リソースの両方にアクセスできるだけでなく、外部の監視、ガバナンス、質の管理などの利点があるからである。

## 参考文献

Baer, R. (2015). Ethics, Values, Virtues, and Character Strengths in Mindfulness-Based Interventions: a Psychological Science Perspective. *Mindfulness*, 6(4), 956–969. doi: 10.1007/s12671-015-0419-2

Crane, R. S. (2011). The UK Good Practice Guidelines for mindfulness-based teachers. Retrieved 02/02/2012, 2011, from <http://mindfulnessteachersuk.org.uk/>

Crane, R. S., Eames, C., Kuyken, W., Hastings, R. P., Williams, J. M. G., Bartley, T., . . . Surawy, C. (2013). Development and validation of the Mindfulness-Based Interventions – Teaching Assessment Criteria (MBI:TAC). *Assessment*, 20(6), 681–688. doi: Doi 10.1177/1073191113490790

Gotink, R. A., Chu, P., Busschbach, J. J. V., Benson, H., Fricchione, G. L., & Hunink, M. G. M. (2015). Standardised Mindfulness-Based Interventions in Healthcare: An Overview of Systematic Reviews and Meta-Analyses of RCTs. *Plos One*, 10(4). doi: 10.1371/journal.pone.0124344

Kuyken, W., Warren, F., Taylor, R. S., Whalley, B., Crane, C., Bondolfi, G., . . . Dalgleish, T. (2016). Efficacy and moderators of mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) in prevention of depressive relapse: An individual patient data meta-analysis from randomized trials. *Journal of the American Medical Association: Psychiatry*. doi: 10.1001/jamapsychiatry.2016.0076

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. (Second edition ed.). New York: Guilford Press.