

# EFT を使った兵士の精神的トラウマ症状緩和に関する無作為化比較試験

チャーチ・ドーソン他

出典：Journal of Nervous & Mental Disease:  
February 2013 - Volume 201 - Issue 2 - p 153-160  
doi: 10.1097/NMD.0b013e31827f6351

## 要旨：

この研究は、認知と身体的要素を組み合わせ感情を露に出す療法である Emotional Freedom Techniques (EFT) の効果をメンタルヘルスサービスを受けている退役軍人の心的外傷後ストレス障害 (PTSD)、精神的苦悩において調べたものである。PTSD の臨床基準を満たす兵士を EFT 群 (30 名) と標準ケア順番待ちリスト (29 名) に無作為に振り分けた。EFT 群では計 6 時間の EFT セッションと標準ケアが並行して行われた。

順番待ち群と EFT 群を研究介入前と後で比較した (順番待ち群では一カ月後に、EFT 群では 6 回のセッション後)。EFT を受けたグループはセッション後において精神的苦痛のレベルが著しく減少し ( $p < 0.0012$ )、PTSD 症状レベルも低下した ( $p < 0.0001$ )。さらに、EFT 群の 90% の人々はもはや PTSD の臨床診断基準を満たさなくなり、対して順番待ち群では 4% であった。

順番待ちのあと、この群にいた人たちも EFT を受けた。被験者内縦断的解析では、3 回の EFT セッションの後 60% の人々が PTSD の診断基準を満たさなくなり、さらに 6 回のセッション後では、最終的にセッションを受けた 49 名 86% に増加した。この数字は 3 カ月後も 86% を維持し、6 カ月後でも 80% であった。この結果はこれまで報告された他の EFT の PTSD や合併症状に対する治療効果、持続性とも合致するものであった。