

## TFT および TFT 関連資料

〈 \*は RCT, \*\*は二重盲検法 〉

Callahan R, Trubo R. Tapping the Healer Within. McGraw-Hill; 2001.  
ロジャーキャラハン「TFT 思考場療法入門」春秋社(2001)

Callahan RJ. Thought Field Therapy: Response to our critics and a scrutiny of some old ideas of social science. J Clin Psychol. 2001;57(10). <https://doi.org/10.1002/jclp.1093>.

Edwards J. Healing in Rwanda: The Words of the Therapists. Int J Heal Car.  
January 2016. Published online.

### 【不安、恐怖 他】

\*\* AlAwdah, A. S. , AlHabdan, A., AlTaifi, B., & AlMejrad, L. (2021). The effect of Thought Field Therapy on dental fear among Saudi women during retrorative treatment. *EC Dental Science*. 20.5.

[ECDE-21-RA-169https://tfttapping.com/wp-content/uploads/2022/02/ECDE-21-RA-169.pdf](https://tfttapping.com/wp-content/uploads/2022/02/ECDE-21-RA-169.pdf)

二重盲検法による TFT のランダム化比較研究が発表された。  
サウジアラビアの歯科クリニックで 160 名の女性をランダムに4つのグループに分けて、歯科恐怖の改善を比較した。TFT のほか、Tell, Show, and Do (TSD) techniques(系統的脱感作の1つ)、コントロールシフト、ネガティブ・コントロール(恐怖の軽減法なし)が用いられ、テストの前後で恐怖、心拍数、血圧が測定された。その中で、TFT 群は顕著に恐怖が減少し ( $p < 0.05$ )、一方で TSD 群とコントロールシフト群は、顕著に血圧と心拍数が上がった( $p < 0.05$ )。TFT を受けた 65%の患者が、恐怖を軽減する方法として TFT を勧めたいと報告し、TSD は 57%、コントロールシフトは 55%の患者が満足を報告した一方で、ネガティブコントロール群は 25%であった。

TFT は、歯科治療の恐怖を軽減するのに、TSD、コントロールシフト、ネガティブコントロールより有効だと示された。さらに、その安全性、コストがかからないこと、非侵襲性も評価された。

**Barraza-Alvarez, F. V. (2021). Callahan's thought field therapy in the management of emotions associated with stress. World Journal of Biology Pharmacy and Health Sciences, 7(2), 060-068. <https://doi.org/10.30574/wjbphs.2021.7.2.0085>**

メキシコの児童統合・共同生活センターの従業員である 14 名(19~47 歳)の女性のストレスに対して TFT を行った。参加者の 36%が不安、29%が恐怖、21%が強迫、14%が拒絶を感じていた。TFT 前には SUD(苦痛の主観的単位)が 8~10 点であったが、TFT 後にはすべての SUD が 0(ゼロ)になった。TFT はストレスフルな状況に対処するのに有効で副作用のない方法で示され、参加者は満足を報告した

\* Irgens, A., Dammen, T., Nysaeter T., & Hoffart, A. (2012). Thought Field Therapy (TF) as a treatment for anxiety symptoms: A randomized controlled trial. *Explore*, 8(6), 331–337.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23141789/>

Schoninger B, Hartung J. Changes on self-report measures of public speaking anxiety following treatment with Thought Field Therapy. *Energy Psychol J*. 2010;2(1).

<https://doi.org/10.9769/EPJ.2010.2.1.BS.JH>.

### 【戦争/紛争被害】

Johnson C, Shala M, Sejdijaj X, Odell R, Dabishevci K. Thought Field Therapy soothing the bad moments of Kosovo. *J Clin Psychol*. 2001;57(10). <https://doi.org/10.1002/jclp.1090>.

Sakai C, Connolly S, Oas P. Treatment of PTSD in Rwandan child genocide survivors using thought field therapy. *Int J Emerg Ment Health*.

2010;12(1):41–50.

\* Connolly S, Caroline S. Brief trauma intervention with Rwandan genocidesurvivors using Thought Field Therapy. *Int J Emerg Ment Health*. 2011;13(3):161–172.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22708146/>.

「TFTによるルワンダ大虐殺のサバイバースへの短時間のトラウマ介入」1994年ルワンダで起きた大虐殺のサバイバースの PTSD 症状に対する TFT の効果についてのランダム化比較試験(RCT)。145名をランダムに治療群と対照群に分けて TFT を行ったところ、有意な効果を示し( $p < .001$ )その効果は、2年後のフォローアップでも維持されていた。

\* Connolly S, Roe-Sepowitz D, Sakai C, Edwards J. Utilizing community resources to treat PTSD: a randomized controlled study using Thought Field Therapy. *Afr J Trauma Stress*. 2013;3(1):24–32.

\* Robson RH, Robson PM, Ludwig R, Mitabu C, Phillips C. Effectiveness of Thought Field Therapy provided by newly instructed community workers to a traumatized population in Uganda: a randomized trial. *Curr Res Psychol*.

2016;7(1). <https://doi.org/10.3844/crpsp.2016.1.11>.

Folkes C. Thought Field Therapy and trauma recovery. *Int J Emerg Ment Health*. 2002;4(2):99–103. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12166020/>.

#### 【心拍変動の改善】

Callahan RJ. The impact of Thought Field Therapy on heart rate variability. *J Clin Psychol*. 2001;57(10). <https://doi.org/10.1002/jclp.1082>.

Callahan RJ. Raising and lowering of heart rate variability: some clinical findings of Thought Field Therapy. *J Clin Psychol*. 2001;57(10):1175–1186. <https://doi.org/10.1002/jclp.1084>.

Pignotti M, Steinberg M. Heart rate variability as an outcome measure for Thought Field Therapy in clinical practice. *J Clin Psychol*. 2001;57(10). <https://doi.org/10.1002/jclp.1086>.

Sakai C, Paperny D, Mathews M, et al. Thought Field Therapy clinical applications: utilization in an HMO in behavioral medicine and behavioral health services. *J Clin Psychol*. 2001;57(10). <https://doi.org/10.1002/jclp.1088>.

\* Morikawa A, Takayama M, Yoshizawa E. The efficacy of thought field therapy and its impact on heart rate variability in student counseling: A randomized controlled trial, EXPLORE. online, 2021.

<https://doi.org/10.1016/j.explore.2021.09.005>

「学生相談における TFT の効果と HRV(心拍変動)へのインパクト:ランダム化比較試験 (RCT)」

TFT は、5つの RCT を含む 17 のピアレビュー論文でエビデンスが示されている方法である。

本論文は、TFT の単回セッションで大学生のストレスや抑うつ、パフォーマンスの不安などの心理的問題を改善できるかを研究した。

50 名の大学生を無作為に介入群と統制群に分けた。初めに、全員が POMS2 を受検した。介入群は POMS2 から約 1 週間後に TFT によるセッションを行い、セッションから約 1 週間後に再度 POMS2 を受検した。統制群は介入群と同じタイミングで POMS2 を受検し、2 回目の受検から 1～3 週間後に TFT セッションを行った。

TFT の介入効果について、介入の直前・直後で比較したところ、生理学的な指標である HRV(心拍変動)は介入後に有意に改善し ( $p < .001$ )、自己評価による SUD(苦痛の主観的単位)は平均 7.3 から 0.64 まで顕著に下がり(91%の減少)高い効果量 ( $\text{Cohen's } d = 3.54$ )が示された ( $p < .001$ )。

単回の平均 36 分という TFT の短い介入で学生の問題を聞きながら、心理的苦痛の軽減および生理学的なレジリエンスの増加が有意に示され、TFT を学生相談に取り入れることで、効果的にかつ効率的に学生の抱える問題が改善できることが示唆された。POMS2は改善したものの有意差は見られなかったため、日常生活の気分改善にインパクトを与えるまでには至らなかった。TFT を学生相談で継続的に取り入れたり、セルフケアとして活用することで、より効果がみられることが期待される。

#### 【認知行動療法との比較研究】

\* Irgens AC, Hoffart A, Nysæter TE, et al. Thought field therapy compared to cognitive behavioral therapy and wait-list for agoraphobia: a randomized, controlled study with a 12-month follow-up. *Front Psychol.* 2017;8(JUN). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01027>.

広場恐怖症治療に対する TFT と CBT の比較研究で、TFT がより短期間で同等の効果が示された。

Seidi PAM, Jaff D, Connolly SM, Hoffart A. Applying Cognitive Behavioral Therapy and Thought Field Therapy in Kurdistan region of Iraq: a retrospective case series study of mental-health interventions in a setting of political instability and armed conflicts. *Explore.* 2021;17(1). <https://doi.org/10.1016/j.explore.2020.06.003>.

不安障害やトラウマ関連の症状について、TFT の方が、CBT に比較して効果があることが報告された。

#### 【メタ分析】

Edwards J, Vanchu-Orosco M. A meta-analysis of randomized and nonrandomized trials of Thought Field Therapy (TFT) for the treatment of Posttraumatic Stress Disorder (PTSD): preliminary results. Paper presented at the Association for Comprehensive Energy Psychology. 2017.

#### 【レビュー論文】

Feinstein D. Energy psychology: Efficacy, speed, mechanisms. *Explore.* 2019;15(5). <https://doi.org/10.1016/j.explore.2018.11.003>.

TFT を含むエネルギー心理学の研究とその効果、スピード、メカニズム。

Feinstein, D. (2012). Acupoint stimulation in treating psychological disorders: evidence of efficacy. *Rev. Gen. Psychol.* 16, 364–380.

<http://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0028602>

エネルギー心理学分野の研究

Dunnewold AL. Thought Field Therapy efficacy following large scale traumatic events. *Curr Res Psychol.* 2014;5(1).

<https://doi.org/10.3844/crpsp.2014.34.39>.

TFT の災害支援のレビュー論文

### 【災害後の介入メタ分析】

Connolly SM, Vanchu-Orosco M, Warner J, et al. Mental health interventions by lay counsellors: a systematic review and meta-analysis. *Bull World Health Organ.*

2021;99(8):572–582. <https://dx.doi.org/10.2471%2FBLT.20.269050>

「専門職でないカウンセラーによるメンタルヘルスの介入：システムティックレビューとメタ分析」

WHO の雑誌に掲載された論文「専門職でないカウンセラーによるメンタルヘルスの

介入：システムティックレビューとメタ分析」(2021, Connolly ら)

中低所得の国々で、専門職ではないが、研修を受けた一般人のカウンセラーによる、コミュニティを基本としたメンタルヘルスの介入研究が行われた。1072 の RCT(ランダム化比較試験)のうち、基準を満たした 19 の論文(20 の研究)を精査した。CBT の 6 試験、行動療法と心理教育の組み合わせ 6 研究、TFT 3 研究、ナラティブ・エクスポージャー・セラピー(NET) 2 研究、対人関係療法 2 研究だった。

そのうち、効果量の大きい順に、Murray et al. (2015)のトラウマフォーカスト認知行動療法(TF-CBT)、Robson et al.(2016)の TFT、Meffert et al. (2014)の対人関係療法(IPT)、Connolly et al. (2013)の TFT、Dias et al. (2019)の Depression-in-later-life therapy の順で、Dias et al. の抑うつへの介入以外は、すべて PTSD への介入であった。

TFT は 2 つの研究で高い効果が見られ、カウンセラーの研修期間を見ると、TFT は 2 日間、CBT は 2 つのクラスで 1 年間かかった。また、介入回数は、3 つの TFT 研究で 1 回から 4 つの教室ベースでの CBT 研究の 15 回までであった。

専門家でないカウンセラーのみの介入によるメタ分析はこれが初めてで、健康や政策の責任者、精神医療ケア従事者が、サービスが行き届いていない地域での一般のカウンセラーの活用について検討する上で重要な知見となった。

Brown RC, Witt A, Fegert JM, Keller F, Rassenhofer M, Plener PL.

Psychosocial interventions for children and adolescents after man-made and natural disasters: a meta-analysis and systematic review. *Psychol Med*.

2017;47(11). <https://doi.org/10.1017/S0033291717000496>. 災害後の介入のメタ分析で TFT がもっとも効果が高い療法であることが示された。

Morina, Nexhmedin & Malek, Mina & Nickerson, Angela & Bryant, Richard. (2017). Meta-analysis of interventions for posttraumatic stress disorder and depression in adult survivors of mass violence in low- and middle-income countries. *Depression and anxiety*. 34. 679-691. 10.1002/da.22618.

TFT の研究も含めたメタ分析の結果、集団暴行の PTSD と抑うつ軽減に心理療法が効果的であることが示された。

Bangpan, Mukdarut & Felix, Lambert & Dickson, Kelly. (2019). Mental health and psychosocial support programmes for adults in humanitarian emergencies: A systematic review and meta-analysis in low and middleincome countries. *BMJ Global Health*. 4.

<https://doi.org/10.1002/da.22618>

人道支援に置ける中所得・低所得国におけるメンタルヘルスおよび心理社会的プログラムの TFT を含むメタ分析。怒りの軽減や時間の短さ、効果量の高さなどが示されている。