

令和 2 年 6 月 25 日現在

機関番号：32620

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2016～2019

課題番号：16K12273

研究課題名(和文) 若年自殺未遂者の自殺再企図を防止する生きる力(SOC)を高める心理教育プログラム

研究課題名(英文) A psycho-educational program to increase the ability of Sense of Coherence (SOC) for young suicide people.

研究代表者

浦川 加代子 (Urakawa, Kayoko)

順天堂大学・保健看護学部・教授

研究者番号：00273384

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,600,000円

研究成果の概要(和文)：本研究は、若年自殺未遂者の再企図を防止することを意図して、「生きる力」としてのストレス対処能力(首尾一貫感覚Sense of Coherence：SOC)を高める心理教育プログラムを考案した。心理教育プログラムには、SOCの3つの力を測定、SOC高めるための適切的な思考方法を提示、運動習慣の効果を実践するための個別指導(例、ウォーキング、散歩など)を実施、良質な睡眠を確保するための工夫(例、入浴時間の指導、食事指導など)を指導、マインドフルネスストレス低減法(mindfulness-based stress reduction；MBSR)を活用するなどの項目を含めて構成した。

研究成果の学術的意義や社会的意義

急性期の治療後、専門治療を要しない自殺未遂者には、再企図を防止するための支援が皆無である。その保護因子となりうる支援として、社会心理的アプローチである心理教育が有効であると考えられる。本研究で作成した「生きる力」としてのストレス対処能力(首尾一貫感覚Sense of Coherence：SOC)を高める心理教育プログラムは、認知行動療法的アプローチに加えて、運動、睡眠、食事などの生活面の個別指導など看護の視点を含めた内容になっている。この心理教育プログラムが活用されれば、若年自殺未遂者がストレス対処能力としての生きる力(SOC)を高め、よりよい人生を再構築できることに寄与すると思われる。

研究成果の概要(英文)：This study devised a psycho-educational program to enhance stress coping ability (sense of coherence: SOC) as "living power" with the intention of preventing re-intention of young suicide attempters. Psychological education programs include: (1) measuring the three powers of SOC, (2) presenting a suitable thinking method for increasing SOC, and (3) providing individual guidance (eg, walking, walking) to practice the effects of exercise habits, (4) Instructed to ensure good sleep (eg, bathing time instruction, meal instruction, etc.), and included items such as (5) utilizing the mindfulness-based stress reduction (MBSR) method did.

研究分野：精神看護学 臨床心理学

キーワード：SOC 運動習慣 心理教育プログラム 自尊感情 マインドフルネス

1. 研究開始当初の背景

本邦の自殺死亡者数は、近年 10 年連続の減少傾向を示しているが、自殺死亡率の特徴は、中高年男性は低下傾向にある一方、若年者(15 歳~34 歳)の自殺死亡率は、18.1% (1998 年)から 24.3% (2011 年)へと増加傾向にあり(警察庁調査 2013)、国際比較においても先進 7 カ国の中で日本が最も高い状況であることが指摘されている(内閣府調査 2012)。

先行研究において、自殺の再企図を防止する効果的な介入方法について定説はないとしながらも、「自殺未遂後に、適切な精神医学的治療を提供できれば、自殺の再発防止につながる事が期待できる」と報告している(「うつによる自殺未遂者の再発率を減少させる介入研究:研究計画」(樋口、2005)。

2008 年(平成 20 年)「自殺未遂者・自殺者親族等のケアに関する検討会」(上田茂座長、平安良雄副座長)報告書には、自殺未遂者は、命を取り留めた直後の複雑な心境や地域生活を営む上での困難等様々な問題を抱えており、再企図を防ぐために、多くの支援を必要としている」と述べられているが、自殺未遂者の実態把握は未だ十分ではないことが現状である。

自殺未遂者の自殺を既遂する割合は非常に高く、自傷後 1 年以内に 0.5%~2%、9 年後には 5%である(Owens et al.,2002)といわれていることから、若年自殺未遂者(15 歳~34 歳)の自殺再企図を防止することは、自殺総合対策における喫緊の課題であると考えられる。

急性期の治療後、精神疾患を有する自殺未遂者は、救急の医師から精神科専門治療機関を紹介される可能性はあるが、それ以外の自殺未遂者および家族には、再企図を防止するための支援が皆無といえる。自殺の保護因子のひとつとして、家族やコミュニティの支援に対する強い結びつきが指摘されていることから(世界保健機関、2012)、その保護因子となりうる支援として、社会心理的アプローチである心理教育が有効であると考えられる。

その中でも「生きる力」としてのストレス対処能力(首尾一貫感覚 Sense of Coherence: SOC)に着目した。首尾一貫感覚 Sense of Coherence (SOC)とは、1)把握可能感(comprehensibility):直面した出来事や問題を把握し、ある程度予測できる能力、2)処理可能感(manageability):どんな困難な出来事でも問題解決につなげることができる感覚、3)有意味感(meaningfulness):自分の人生に対して人生には意義があると同時に価値観を持ち合わせている感覚である。(引用:蝦名玲子著「困難を乗り越える力:はじめての SOC」(PHP 新書)2012 年 5 月刊行)

2. 研究の目的

本研究の目的は、若年自殺未遂者の再企図を防止することを意図して、「生きる力」としてのストレス対処能力(首尾一貫感覚 Sense of Coherence: SOC)を高める心理教育プログラムを考案することである。結果として、対象者のストレス対処能力を向上させ、自殺再企図を防止することができれば、社会を支える役割を果たす若年者を守る自殺総合対策の一つとして効果的介入方法を提供することができると考えた。

3. 研究の方法

本研究では、平成 28 年度は、「運動」を心理教育プログラムの内容に含めるエビデンスを得るため、運動習慣の有無と SOC との関連を明らかにする調査を実施する。同時に、運動以外の項目として、リラクゼーション、マッサージ、音楽療法などを含めた SOC を高める心理教育プログラムについて検討する。

平成 29 年度は、SOC と生活習慣の「睡眠」との関連についてエビデンスを得ることで、対象者の生活面からの心理面への影響を明らかにする。また、心理教育プログラムの内容に含める追加項目を再検討する。

平成 30 年度は、SOC を高める心理教育プログラムを作成し、健康な若年者を対象として実施する。SOC を高めることができたかどうかの効果判定は、SOC-13 項目尺度を使用する。

4. 研究成果

平成 28 年度(2016 年)

平成 28 年度(2016 年)は、健康な労働者を対象として SOC と関連する項目について質問紙調査を実施した。その結果、SOC-13 項目尺度を用いて、SOC が高いグループと低いグループの 2 群間で比較をしたところ(t-test)、平均値の差がみられた項目は、うつ病尺度 CES-D(p=0.000)、自尊心(p=0.000)、現在の運動習慣「今、スポーツしている」(p=0.015)であった。この結果から、SOC が高い人は低い人と比較して、抑うつ感が低く自尊心が高い傾向があり、SOC と関連がある運動習慣としては、「1 日 30 分以上、週 2 日以上、1 年以上継続している」という条件が示された。その他の項目である性別、年齢、BMI、飲酒習慣、喫煙習慣と SOC には有意な関連はみられなかった。

平成 29 年度 (2017 年)

これまでの研究では、認知的側面である首尾一貫感覚 (sense of coherence; SOC) が高い人は、抑うつ傾向とは負の相関を示していることから (Urakawa, 2014)、本研究でも SOC が高い人は抑うつ感が低いという同じような精神的な健康度との関連が示唆された。反対に、認知的活動としてのネガティブな反芻が、抑うつを引き起こすと同時に睡眠状況にも影響することが報告されている (藤井他, 2008) ことから、平成 29 年度 (2017 年) は、抑うつなどの心理的側面の睡眠への影響と SOC との関連を明らかにし、「睡眠」を心理教育プログラムの項目に追加することを考えた。

睡眠の質は、(Pittsburgh Sleep Quality Index; ピッツバーグ睡眠質問票日本語版 PSQI-J) を用いて測定し、PSQI-J のカットオフ値を 5 に設定して (D.J. Buysse, et al. 1988) 合計得点が 5 以下であれば睡眠の質が「良い」、6 以上を「悪い」とした。

男性のみ 414 名を対象として、PSQI-J 得点を従属変数、年齢、SOC、自尊感情尺度得点、うつ病尺度得点 (CES-D)、ソーシャルキャピタル得点 (SC) を独立変数として回帰分析を行った (SPSS Ver. 23 ステップワイズ法) 結果、SOC と抑うつ得点には、睡眠の質との関連がみられた ($P < 0.000$)。SOC が低くストレス対処がうまくできていない人は、抑うつ傾向にあると同時に、睡眠の質への負の影響が示唆された。このことから、ストレス対処力を高めることは、抑うつ傾向を改善し、良質な睡眠状況につながるのではないかと考えられた。

平成 30 年度 (2018 年)

本研究では、若年者 (15 歳 ~ 34 歳) を対象とした心理教育プログラムを検討していることから、13 歳 ~ 18 歳までの過去の主観的な身体活動習慣が与える影響について検討した。過去の主観的な身体活動習慣とは、質問項目「13 歳 ~ 18 歳の身体活動習慣について、自分は他者と比較してよく動いていた方だと思いますか?」に対して、1 = 「全くそう思わない」、2 = 「あまりそう思わない」、3 = 「ややそう思う」、4 = 「そう思う」、5 = 「とてもそう思う」の 5 段階で回答を求めた。さらに、1 と 2 に該当する人を「不活発」グループ、3 ~ 5 に該当する人を「活発」グループの 2 群にわけて各要因との関連を分析した。

過去の身体活動習慣 (不活発 $n=132$, 活発 $n=325$) の 2 群間で平均値の差を比較すると (一元配置分散分析)、活発グループの方が不活発グループより SOC 得点 ($p < 0.05$) および自尊感情得点が高かった ($p < 0.01$)。この結果から、13 歳 ~ 18 歳の時を想起して他者と比較して身体活動性が高かったと回答した人は、ストレス対処力としての SOC および自尊感情が高い傾向が示唆された。過去の身体活動習慣は、現在の運動習慣や健診所見の有無とは関連がなかったが、成人後のストレス対処力や自尊感情の形成に影響を与え、全体として人生の質を高めるのではないかと考えられた。

令和元年度 (2019 年) 延長

第三世代認知行動療法としてのマインドフルネスストレス低減法 (mindfulness-based stress reduction; MBSR) を心理教育プログラムに含めることができるかどうかを検討した。本学部 1 年生の教養ゼミナールを受講した 10 名を対象に「マインドフルネス演習」を実施した。演習前は、『初めは何も考えないでじっと座っているなんて、そのことがストレスと同じくらい負担になるのではないかと考えていて、瞑想の効果を信じていなかった』学生が、演習後のレポートで『マインドフルネスを行うと、気持ちがあまり動揺しなくなる、落ち着いていられる時間が増える、集中力が高まるなどの効果を実感した』と感想を述べていた。また、臨地実習前の不安で夜間眠れないくらいストレスを感じた学生は、演習以外の時間で『自分の呼吸に意識を向けて目をつぶるだけで、手の先が温かくなりリラックスできた』、『電車の中でマインドフルネスを行うと自然と力が抜けて気持ちが落ち着いた。落ち着いた時間を少しでも作ることでストレスを軽減できるのだと感じた』と効果を実感し、自分の生活の中にマインドフルネスを取り入れる工夫をしていた。このようにマインドフルネスは、簡単に実践することができるストレス低減法であることから、プログラムに追加項目として含めることにした。

「生きる力」としてのストレス対処能力 (首尾一貫感覚 Sense of Coherence : SOC) を高める心理教育プログラムには、認知的側面の 3 つの力を測定する (SOC13 項目)、3 つの力をより高めるための適合的な思考方法を提示する、運動習慣の効果を実践するための個別指導 (例、ウォーキング、散歩など) を実施する、良質な睡眠を確保するための工夫 (例、入浴時間の指導、食事指導など) を指導する、マインドフルネスストレス低減法 (mindfulness-based stress reduction; MBSR) を活用するなどの項目を含めて構成した。認知行動療法に加えて、運動、睡眠、食事などの生活面の指導など看護の視点を含めた内容である。

本研究で考案した内容をメンタルヘルスサービスとして提供する方法には、パンフレットの配布だけでなく、特に若年者が利用しやすい IT を用いることも考えられたが、近年、ネットによる誹謗中傷などによって自殺に追い込まれる事案が頻発している状況があり、若年者の自殺未遂者の再企図を防止することを意図した場合の IT の使用には細心の注意を要すると考え、本研究ではそこまで到達できなかった。本研究で作成した心理教育プログラ

ムが活用されれば、若年自殺未遂者がストレス対処能力としての生きる力（SOC）を高め、よりよい人生を再構築できることに寄与すると思われる。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計1件（うち査読付論文 0件 / うち国際共著 0件 / うちオープンアクセス 0件）

1. 著者名 浦川加代子	4. 巻 14
2. 論文標題 SOCを高めるメンタルヘルス研修の方法論とアプローチ	5. 発行年 2017年
3. 雑誌名 看護人材育成	6. 最初と最後の頁 61-66
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

〔学会発表〕 計3件（うち招待講演 0件 / うち国際学会 2件）

1. 発表者名 Urakawa K, Yokoyama K, Itoh H, Matsukawa T, Kitamura F.
2. 発表標題 Effects of past physical activity (aged 13-18 years) on later life in adult hood.
3. 学会等名 International Congress of Behavioral Medicine (国際学会)
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 Urakawa K, Yokoyama K, Itoh H, Matsukawa T, Kitamura F.
2. 発表標題 Sense of Coherence (SOC) is affected by Quality of Sleep and Exercise Habit
3. 学会等名 International Congress of Behavioral Medicine (国際学会)
4. 発表年 2016年

1. 発表者名 浦川加代子, 横山和仁, 松川岳久, 伊藤弘明, 北村文彦
2. 発表標題 勤労者の心理的要因と運動習慣が睡眠の質に与える影響
3. 学会等名 第23回日本行動医学会学術総会
4. 発表年 2017年

〔図書〕 計0件

〔産業財産権〕

〔その他〕

-

6. 研究組織

	氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
研究 分担者	遠藤 りら (Endo Rira) (40621868)	順天堂大学・保健看護学部・助教 (32620)	
研究 分担者	横山 和仁 (Yokoyama Kazuhito) (00158370)	順天堂大学・医学部・教授 (32620)	