

令和 2 年 5 月 8 日現在

機関番号：30117

研究種目：若手研究(B)

研究期間：2017～2019

課題番号：17K13944

研究課題名(和文) 第一年次の大学生を対象とした精神的健康促進プログラムの開発：系統的展望と臨床試験

研究課題名(英文) Development of a mental health promotion program for first-year university students: a systematic review and clinical trial

研究代表者

入江 智也(Irie, Tomonari)

北翔大学・教育文化学部・講師

研究者番号：90787730

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,100,000円

研究成果の概要(和文)：本研究は、大学生の精神的健康に関する問題に対応するための知見を得るために、システマティックレビューならびに心理学的介入プログラムの開発と効果検証を行うものであった。本研究によって、大学生の精神的健康に関する問題に影響を及ぼす可能性のある心理的な特徴が明らかになり、その心理的な特徴を変容するプログラムを提供することで、大学生の精神的健康の一定の改善または促進が認められた。本研究によって、精神的健康に関する問題を抱える大学生をサポートするための方法が整理され、具体的な有効な手続きを示すことができた。

研究成果の学術的意義や社会的意義

大学生の精神的健康に関する問題は国際的な課題である中、これまでに系統的な検証がなされてこなかった領域でもある。本研究は、我が国における大学生の精神的健康に関する心理学的な支援方法について、包括的な知見を得ることができた。一方、本研究課題ではあくまで一般化された手続きであったことから、本研究課題の成果を元に、今後はより効率的に、個人化された手続きの提供を行うための知見を収集することで、各大学における保健管理の現場でより取り入れやすい手段を提供することが可能になると考えられる。

研究成果の概要(英文)：The purpose of this study was to conduct a systematic review to gain insights into addressing mental health issues among university students and to further examine the effectiveness of the psychological intervention program created by the review. This study revealed some psychological characteristics that may influence the mental health problems of university students. In addition, providing a program to modify those psychological characteristics was found to improve or promote the mental health of university students. This study has organized ways to support university students with mental health problems and has shown specific and effective procedures.

研究分野：臨床心理学

キーワード：大学生 精神的健康 心理学的変数 認知行動療法

## 様式 C - 19、F - 19 - 1、Z - 19 (共通)

### 1. 研究開始当初の背景

精神的な健康を抱える大学生は多く、退学者の約 15%は精神的な健康を理由としていることが分かっている(文部科学省, 2014)。WHO の調査でも大学生の精神的な健康の促進は重要な課題であることが指摘されている(Auerbach et al., 2016)。大学退学者の正社員就労率は 3.1%と極めて低く(労働政策研究・研修機構, 2017)、精神的な健康の促進は社会経済的問題にも関わる重要な課題である。そのため、特に精神的な健康の問題が生じやすく悪影響が生じやすい第一年次の大学生について精神的な健康に影響を及ぼし得る心理的要因明らかにするとともに、それを変容する、すなわち支援する手段を構築する必要がある。

### 2. 研究の目的

本研究の目的は以下のとおりである。

(1) システマティックレビューと横断的調査研究を実施し、第一年次の大学生の精神的な健康に影響を及ぼす心理的要因を明らかにする。

(2) (1) によって明らかにした心理的要因の改善によって、精神的な健康を改善する心理学的介入プログラムを開発し、臨床試験として適切な手続きを用いてその効果検証を行う。さらに、本研究によって、大学保健管理に携わるスタッフに、実証的知見に基づく支援方法を提供することを目指す。

### 3. 研究の方法

精神的な健康に影響を及ぼす要因を抽出するシステマティックレビュー

これまでに大学生の精神的な健康と心理学的変数の関連を調べた文献を精査するために、システマティックレビューを実施する。これによって精神的な健康の改善または促進のために、変容することで効果が期待できる変数を特定する。

我が国における第一年次の大学生の心理的要因と精神的な健康の関連の調査研究

で得られて包括的な知見をもとに、一年次大学生を対象とした調査研究を実施し、特に精神的な健康に影響を及ぼし得る変数を特定する。

心理学的介入プログラムの開発と効果検証

で得られた知見をもとに、特に精神的な健康に影響を及ぼし得る変数を変容可能なプログラムを構築するとともに、実際に大学生に提供して効果検証を行う。

### 4. 研究成果

国内外のデータベース検索を実施し、抽出された 1,227 編の文献のうち、大学生の精神的な健康と心理学的変数の関連を適切に報告している 54 編を対象として、メタアナリシスを実施した。その結果、「注意」の変数 ( $r = .32$ )、「思考」の変数 ( $r = .41$ )、「行動」の変数 ( $r = .29$ ) が全般的な精神的な健康と関連していることが明らかになり、さらに、「注意」は精神的な健康のポジティブな側面と相関が強く、「思考」はネガティブな側面と相関が強いなど、精神的な健康の低位分類によって関連の強さが異なることを明らかにした。

おおむねの結果が再現される結果となった。特に、「注意」の変数のうちマインドフルネスは、第一年次の大学生の精神的な健康を保護する要因となることが示された。このことから、特に第一年次の大学生の精神的な健康を維持するためには、マインドフルネスに関するアプローチを用いることが有効であると考えられた。

「注意」、「思考」、「行動」の変数すべてを変容することが可能であるプログラムを構築するために、マインドフルネスストレス低減法と行動活性化療法を組み合わせたプログラムを構築して効果検証を行った。その結果、組み合わせたプログラムは、それぞれ単独よりも、幅広く精神的な健康を改善または促進することが示された。

### <引用文献>

Auerbach, R. P., Alonso, J., Axinn, W. G., Cuijpers, P., Ebert, D. D., Green, J. G., ...Bruffaerts, R. (2016). Mental disorders among college students in the World Health Organization World Mental Health Surveys. *Psychological Medicine*, 46 (14), 2955-2970.

文部科学省 (2014). 学生の中途退学や休学等の状況について Retrieved from [http://www.mext.go.jp/b\\_menu/houdou/26/10/1352425.htm](http://www.mext.go.jp/b_menu/houdou/26/10/1352425.htm)

労働政策研究・研修機構（2017）大都市の若者の就業行動の意識の文化 「第4回 若者のワークスタイル調査」から . Retrieved from <https://www.jil.go.jp/institute/reports/2017/documents/0199.pdf>

## 5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計6件（うち査読付論文 5件/うち国際共著 0件/うちオープンアクセス 3件）

1. 著者名 Irie Tomonari, Yokomitsu Kengo	4. 巻 10
2. 論文標題 Relationship Between Dispositional Mindfulness and Living Condition and the Well-Being of First-Year University Students in Japan	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 Frontiers in Psychology	6. 最初と最後の頁 -
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.3389/fpsyg.2019.02831	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 -
1. 著者名 Irie Tomonari, Yokomitsu Kengo, Sakano Yuji	4. 巻 14
2. 論文標題 Relationship between cognitive behavioral variables and mental health status among university students: A meta-analysis	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 PLOS ONE	6. 最初と最後の頁 -
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.1371/journal.pone.0223310	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 -
1. 著者名 入江 智也、河村 麻果、青木 俊太郎、横光 健吾、坂野 雄二	4. 巻 45
2. 論文標題 大学生の精神的健康に及ぼす集団アクセプタンス&コミットメント・セラピー（G-ACT）の効果?非無作為化パイロット試験?	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 認知行動療法研究	6. 最初と最後の頁 1~12
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） doi: 10.24468/jjbct.17-189	査読の有無 有
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 -
1. 著者名 入江 智也, 丸岡 里香, 坂野 雄二	4. 巻 56
2. 論文標題 学生相談室の利用が大学生の精神的健康に及ぼす効果 - 4年間の追跡調査による検討 -	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 CAMPUS HEALTH	6. 最初と最後の頁 192-198
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 有
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 -

1. 著者名 Irie Tomonari	4. 巻 -
2. 論文標題 Relationship between university students' cognitive behavioral variables and mental health	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 PsyArXiv	6. 最初と最後の頁 -
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.31234/osf.io/brqj7	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスとしている (また、その予定である)	国際共著 -

1. 著者名 入江 智也, 丸岡 里香	4. 巻 38
2. 論文標題 大学入学時におけるUPIのkey項目への該当および居住形態が退学リスクに及ぼす影響 - 生存時間分析を用いた検討 -	5. 発行年 2017年
3. 雑誌名 学生相談研究	6. 最初と最後の頁 1~11
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 有
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 Irie, T., Yokomitsu, K., & Sakano, Y.
2. 発表標題 Meta-analysis of the relationship between cognitive behavioral processes and mental health among university students
3. 学会等名 The 52nd Annual Convention of the Association for Behavioral and Cognitive Therapies (国際学会)
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 Yokomitsu, K., & Irie, T.
2. 発表標題 Considering health service for university students: From a systematic review of the relationships between cognitive behavioral processes and mental health among university students.
3. 学会等名 The 52nd Annual Convention of the Association for Behavioral and Cognitive Therapies (国際学会)
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 入江 智也
2. 発表標題 学生相談機関の利用が大学生の精神的健康に及ぼす継続的効果 - 4年間の縦断的検討 -
3. 学会等名 第55回全国大学保健管理研究集会
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
--	---------------------------	-----------------------	----