

## 科学研究費助成事業 研究成果報告書

令和 4 年 6 月 6 日現在

機関番号：32206

研究種目：若手研究(B)

研究期間：2017～2021

課題番号：17K18157

研究課題名（和文）抑うつ予防のための、サポート期待介入ワークの開発に関する研究

研究課題名（英文）Development and Practice of psychoeducation to maintain and promote social support exchanges for preventing depression

研究代表者

亀山 晶子 (Kameyama, Akiko)

国際医療福祉大学・医療福祉学研究科・講師

研究者番号：70771252

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 1,100,000円

研究成果の概要（和文）：本研究では、抑うつ予防のための、家族・友人とのサポートのやりとりの維持・促進に向けた心理教育として、先行研究をもとに4回の介入ワークを作成し、女子大学の心理学の授業内で実施した。心理教育を受講した者を介入群、同大学同専攻でこの授業を履修しなかった者を対照群とし、各群の3時点の各測定指標（サポートのやりとりに向けた自己効力感、家族・友人からのサポート、家族・友人へのサポート提供、社会的スキル）の変化を潜在曲線モデルによって検討した。その結果、対照群に比べ介入群のいくつかの指標ではセッション前よりも向上が見られる可能性が示唆された。

研究成果の学術的意義や社会的意義

周囲からの様々なサポートは、ストレスを緩衝し、抑うつ予防になることがわかっている。本研究の目的は、抑うつ予防のため、「自分は家族や友人からサポートを得られる」というサポート期待を高める介入ワークの原型を作成することであった。

本研究から、介入ワークによって家族・友人とのサポートのやりとりに肯定的な変化が生じる可能性が示唆された。また、日常でも学んだ内容を実践していくことで、さらにサポート関係を強化できる可能性がある。以上から、今後このワークをもとにした心理教育を家族・友人関係に課題を抱えた者に広く活用していくことで、日常の家族・友人関係の維持だけでなく、抑うつ予防につなげることが期待される。

研究成果の概要（英文）：This study aimed to develop a psychoeducational practice to maintain and promote support exchanges with family and friends for preventing depression. We developed four sessions, based on previous studies, and they were conducted as part of a psychology class at a women's university. Through the psychoeducational practice, psycho-behavioral indicators regarding social support exchanges were measured; self-efficacy regarding support exchanges, perceived and provision of social support from family and friends, and social skills. The intervention group received psychoeducational sessions and the contrast group included students who did not take this class. A latent curve model was tested and the results showed that some indicators in the intervention group were more likely to improve after attending the sessions when compared to the contrast groups. It is expected that by widely utilizing psychoeducation based on this study for those who have problems with family / friend relationships.

研究分野：臨床社会心理学

キーワード：ソーシャル・サポート 心理教育 抑うつ予防 家族・友人関係

様式 C - 19、F - 19 - 1、Z - 19 (共通)

1. 研究開始当初の背景

(1) 周囲の人との支え合いや支持的な対人関係は、ソーシャル・サポート(以下、SSとする)として我々の心身の健康と関連する(Cohen & Wills, 1985, 2005)。そこで近年大学生の抑うつ予防としてSSをもらえるという期待を向上させる心理教育的取り組みが行われている(亀山・及川・坂本、2016)。

(2) 大学生の抑うつ予防のための心理教育実践を進めるには、大学授業内で実施可能な回数で、日常的な家族・友人とのSSのやりとりの維持・促進に向けた介入ワークの作成が必要である。

2. 研究の目的

(1) 家族・友人に対するSS期待向上に焦点を当てた介入ワークを作成する。

(2) 授業内で介入ワークを実施し、介入後にSS期待やSSのやりとりの関連指標にどのような変化が生じるかを検討する。

3. 研究の方法

(1) 先行研究の抑うつ予防プログラム(亀山・及川・坂本、2016)のデータを分析し、家族・友人とのSSのやりとりの維持・促進に寄与する要因を絞った。

受講者の介入前のSS期待と介入前後の向上度について検討するため、潜在変化モデルを用いて解析を行った。潜在変化モデルは、2時点の縦断データの切片(介入前得点)と傾き(介入前後の向上度)を潜在変数として表現する分析方法である。分析にはAmos ver. 24を使用した。

介入前のSS得点には推論の誤り、依存、社会的スキルが関連していた。すなわち、推論の誤りが大きいほど、依存が低いほど、社会的スキルが低いほど介入前のSS期待が低いことが示された。さらに、介入前後のSS向上度には、推論の誤りと介入前のSS得点が関連していた。このことから、介入前に推論の誤りが大きいほど、SS期待が低いほど、介入後のSS期待が向上していることが示された。

以上をもとに、SS期待を向上と関連する推論の誤りと社会的スキルの低さに焦点を当てた介入ワークを作成した。

Table 1 介入ワークの詳細

回	授業構成と内容	介入目標	ホームワーク
	<b>導入：SSの重要性を理解する</b>		
	【講義】(30分) ・SSが心身の健康にもたらす影響 ・SSの互惠性 ・受け手にとって有効でないSS	・必要なときに周りに頼ることができる ・自分の悩みを相談する際に、適切な相手や場を選べる ・上手なSS提供のために、相手のニーズや意思を尊重できる	【予習(前の週に配布)】 ・自身のSS環境とSSに対する意識を振り返る ・ありがたくないSSや、相手のためにならなかったSS体験
1	【グループワーク】(30分) ・予習ホームワークをもとに、SSのよい面、難しい面について話し合う ・個々人のSSニーズの違いについて話し合う 【まとめ】(15分)		【復習】 ・自分が行ったSS、してもらったSSについて振り返る
	<b>テーマ：多様な考え方をする</b>		
	【講義】(30分) ・気分と認知・行動・身体の関係 ・自動思考と感情の関係	・自分が苦手だと感じる相手に対しても、見方を変えてみるなど工夫して関わることができる ・他者とのトラブル場面に対して、1つの考えにとらわれず様々な考え方ができる ・自分と違う考え方や行動をする相手でも、相手の立場に立って理解しようと努めることができる	【予習(前の週に配布)】 ・他者とうまくいかない場面で生じる考え方のくせを知る
2	【グループワーク】(30分) ・多面的に考える練習 ・他者とのトラブル場面において、様々な考え方を思い浮かべる練習 ・他の人と話し合い、自分にはない考え方や発想を知る 【まとめ】(15分)		【復習】 ・友達とうまくいかない日常場面において、考え方のくせを見直し、別の考え方をしてみる練習
	<b>テーマ：社会的スキルと意思表示を学ぶ</b>		
	【講義】(30分) ・社会的スキルの種類と獲得について ・意思表示の練習	・言いにくいと思うことも、工夫して相手に伝えられる ・相手の気持ちにも配慮しながら、自分の正直な気持ちを伝えることができる	【予習(前の週に配布)】 ・自分が身に付けたい社会的スキルについて考える
3	【グループワーク】(30分) ・ロールプレイ(日常生活で自分の意見を言いにくい場面を想定、ペアで練習) 【まとめ】(15分)		【復習】 ・日常場面で、意思表示のテクニクを使った言い方を考え、実行してみる

まとめ

【講義】(30分)

- ・これまでの授業の振り返り
- ・自己効力感と行動の関係
- ・スキル獲得までのアクションプランの立て方

- ・苦手だと感じる相手とも、必要ときに助け合いながら関係を維持していくためにできることを考え、実行できる

【復習】

- ・自分が身に着けたいスキルや克服したい課題のうち、実行可能な順に獲得までのプランを立て、実行してみる

4

【ワーク】(30分)

- ・自分の課題の整理
- ・実行可能性に応じてスキル獲得までのアクションプランを立てる

【まとめ】(15分)

(2) 都内女子大学の心理学専攻選択授業内で SS 介入ワーク (Table 1) を実施し、この授業の受講者を介入群とした。対照群は、同大学同専攻でこの授業を履修しなかった者とした。分析対象者数は、3 回の効果測定のすべてに参加した介入群 33 名、対照群 35 名であった。

(3) 介入授業は全 15 回の授業のうち、中盤に計 4 回実施した。この間に、介入ワークを含めた実践とホームワークを実施した。さらに、介入による変化を検討するため、介入群、対照群ともに効果指標を含む質問紙調査を授業前(pre)、授業後(post)、授業 1 か月後(follow-up)に調査した。以下の指標について、すべて 5 段階評定を求めた(1. 全くあてはまらない~5. 非常にあてはまる)

SS のやりとりに関する自己効力感 9 項目 (意思表示, SS 提供, 支え合いなどに関する項目を授業目標から独自に作成)

家族 / 友人への SS 期待各 8 項目 (宮崎・小玉・佐々木, 1999)

家族 / 友人への SS 提供各 8 項目 (SS 期待項目をもとに作成)

ソーシャル・スキル (菊池, 1988) 18 項目

介入群のみ、授業最終日(第 15 回目)に介入授業に関する評価を調査した。SS のやりとり、スキル獲得に関して日常的にどの程度実践しているかを、次の 4 つから選択してもらった。無関心期(実践に関心がない)、関心期(実践に関心はある)、準備期(実践するための準備をしている)、実行期(実践している)のうち、1 つ選択してもらった。総合的な授業評価として、授業の難易度、実行可能性、参加度、興味関心、有効性をそれぞれ 10 段階で評定してもらった。

4. 研究成果

(1) 対照群、介入群でそれぞれの指標の基礎統計量については Table 2 に示した。

Table 2 介入前から介入一か月後までの基礎統計量

効果指標(得点範囲)	群	pre				post				follow-up			
		M	(SD)	Sk	Kt	M	(SD)	Sk	Kt	M	(SD)	Sk	Kt
自己効力感 (9-45)	介入群	30.5	(6.6)	0.0	-0.3	33.3	(5.3)	-0.7	0.0	32.6	(4.8)	-0.5	1.2
	対照群	31.2	(6.8)	-0.7	1.1	32.1	(6.3)	-0.7	1.4	32.3	(6.6)	-0.7	0.4
家族からのSS (8-40)	介入群	34.5	(5.0)	-1.2	1.8	35.2	(4.2)	-1.0	1.0	35.2	(3.9)	-0.4	-0.9
	対照群	32.3	(5.2)	-0.1	-1.0	32.7	(5.0)	-0.3	-0.5	33.1	(4.9)	-0.2	-0.4
友人からのSS (8-40)	介入群	30.6	(5.6)	-1.0	1.0	32.0	(5.7)	-1.1	1.9	30.6	(4.6)	-0.5	-0.2
	対照群	30.8	(4.5)	-0.1	0.2	30.5	(4.5)	0.0	-0.1	30.5	(4.5)	0.4	-0.7
家族へのSS提供(8-40)	介入群	30.1	(5.9)	-1.0	1.4	31.9	(4.2)	-0.1	-0.6	31.4	(4.6)	-1.3	3.4
	対照群	29.6	(6.0)	0.1	-0.9	30.8	(5.8)	0.0	-0.7	30.7	(5.6)	-0.1	-0.4
友人へのSS提供(8-40)	介入群	30.8	(5.4)	-0.6	0.0	31.9	(4.8)	0.0	-0.9	30.1	(5.0)	-0.1	-0.9
	対照群	29.8	(5.0)	-0.6	2.3	30.1	(5.1)	-1.2	3.8	29.0	(5.5)	-1.0	4.6
社会的スキル(18-90)	介入群	54.2	(13.6)	0.0	-0.2	59.6	(13.2)	0.2	-0.3	60.3	(13.4)	-0.3	-0.3
	対照群	55.4	(15.0)	-0.1	-0.4	58.0	(15.4)	0.0	0.1	57.8	(15.0)	-0.5	0.0

(2) 対照群、介入群で各効果指標の変化を検討するため、各指標の 3 時点の測定データから潜在曲線モデルの共分散構造分析を行った。今回のモデル推定にあたっては、サンプルサイズが小さいことや最尤法による不適解が生じたため、マルコフ連鎖モンテカルロ法 (MCMC) によるベイズ推定を用いた。分析には Amos ver. 24 を用いた。

(3) 介入授業による効果を検討するため、潜在曲線モデルによる 3 時点の効果指標の切片と傾きの推定値、ベイズ推定による傾きの 95% 信用区間を介入群・対照群でそれぞれ算出した (Table

3)。なお、自己効力感、友人からのSS、家族へのSS提供、社会的スキルは、3時点間に等間隔のパス係数(0,1,2)を設定したモデル1よりも、3時点目へのパス係数xを自由推定としたモデル2のほうが適合度が高かったためモデル2を最終モデルとした。どの指標においても、ベイズ適合度は良好であった。

Table 3 ベイズ推定値

効果指標(モデル)	群	傾き		x		ベイズ適合度	
		推定平均値	95%CI	推定平均値	95%CI	DIC	事後予測p値
自己効力感 (モデル2)	介入群	2.06	[0.53,3.62]	1.18	[1.03,1.35]	939.9	.50
	対照群	0.94	[-0.24,2.16]	1.01	[0.58,1.63]		
家族からのSS (モデル1)	介入群	0.28	[-0.48,1.03]			32.8	.40
	対照群	0.37	[-0.36,1.12]				
友人からのSS (モデル2)	介入群	1.39	[0.41,2.38]	0.10	[-0.43,0.62]	823.5	.50
	対照群	-0.20	[-1.27,0.83]	0.95	[0.60,1.32]		
家族へのSS提供 (モデル2)	介入群	1.77	[0.34,3.19]	0.94	[0.62,1.25]	835.6	.50
	対照群	1.13	[-0.09,2.36]	0.87	[0.50,1.25]		
友人へのSS提供 (モデル1)	介入群	-0.33	[-1.24,0.59]			881.7	.49
	対照群	-0.67	[-1.38,0.05]				
社会的スキル (モデル2)	介入群	5.78	[2.47,9.33]	0.90	[0.40,1.65]	1141.4	.50
	対照群	1.72	[-0.21,3.98]	0.84	[0.18,2.11]		

(4) 対照群の傾きの推定値(Table 3)を見ると、全ての効果指標において傾きの95%信用区間に0が含まれていた。すなわち、対照群ではどの効果指標も介入を通して有意な変化はなかったと言える。その一方で介入群では、自己効力感、友人からのSS、家族へのSS提供、社会的スキルにおいて、傾きの95%信用区間に0が含まれなかった。すなわち、介入群のこれらの指標は、1回目の得点から3回目の得点の間で傾きが0ではなく、有意な変化が見られた。なお、介入群の家族からのSS、友人へのSS提供に関しては、傾きの95%信用区間に0が含まれていたことから、介入を通して有意な変化は確認されなかった。

(5) 介入群・対照群ともに、介入を通じた指標の変化パターンを検討するため、Table3の推定値からpre, post, follow-upの得点を算出しグラフ化した(Fig.1)。その結果、介入群の友人からのSSは、preからpostにかけて増加するも、follow-up時には下がるという逆V字のパターンが示された。介入群の家族へのSS提供と社会的スキルは、preからfollow-upにかけて時間を経るごとに増加していた。介入群の自己効力感も、preからpostにかけて上昇し、follow-upでも維持されていた。

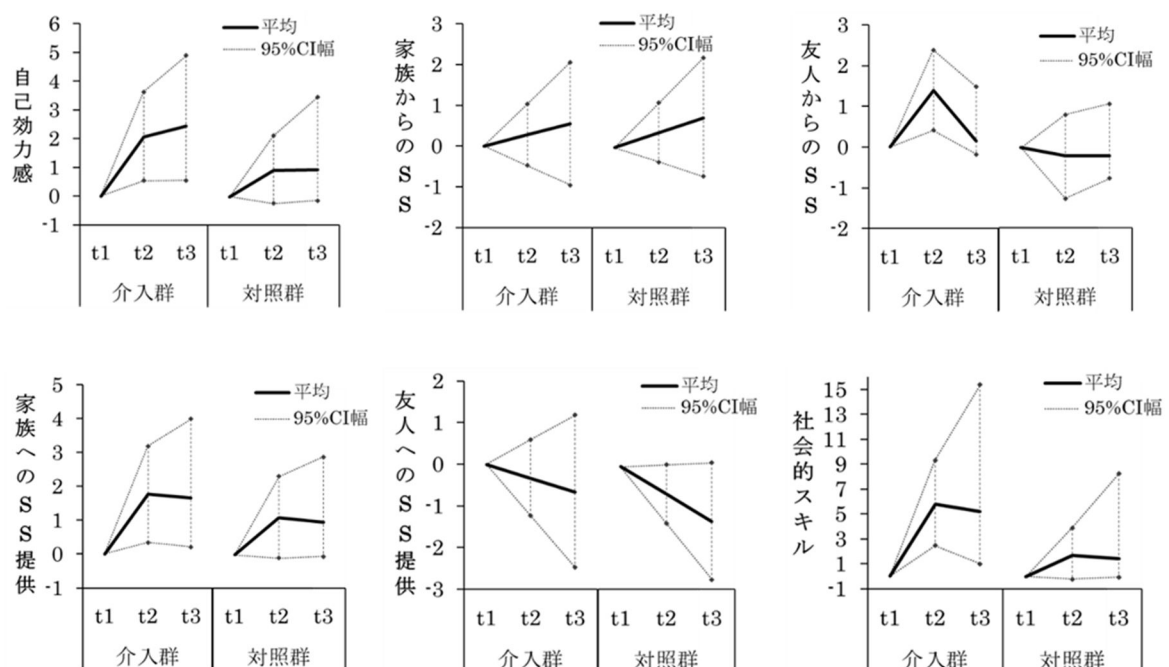
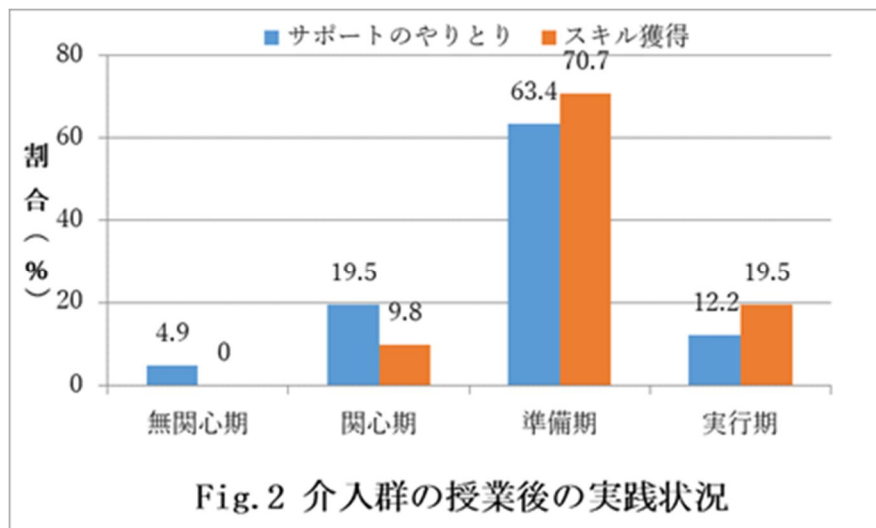


Fig.1 介入前から介入1か月後までの3時点の指標の変化パターン

(6) 介入群の授業最終日の実践段階の割合を調べた。SS のやりとり，スキル獲得に関するそれぞれの段階のうち，最も多かったのは準備期(Fig.2)であった。実行期の割合では，SS のやりとりより，スキル獲得のほうがその割合は多かった。このことから，授業を通して，SS のやりとりより，スキル獲得に関する取り組みに関する実践のほうが進んでいたといえる。総合的な授業評価では，難易度は中程度であり，実行可能性や有効性など，授業に対する評価は平均的に高かった。



(7) 介入群では自己効力感，友人からの SS，家族への SS 提供，社会的スキルの向上がみられ，今回の介入ワークによる肯定的な変化がみられた可能性が示唆された。また，受講者の授業後の実践状況から，スキル獲得に関する実践はより関心を持たれており，すでに実行に移している者も多かった。一方で，スキル獲得に比べると SS のやりとりに関心を持たない者や，実践までに至っていない状態の者が多く，このことは一部の指標（家族からの SS や友人への SS 提供）に有意な変化が確認されなかったことにも関連するかもしれない。とはいえ，実行前の準備段階の者も多かったため，授業を通して得た知識を使っていこうという動機づけにはつながったと考えられる。

(8) 家族からの SS や友人への SS 提供の変化については，今回の介入期間よりもより長期的な時間をかけて変化していく可能性も考えられるため，今回の短期間の介入によって効果の出やすい指標と出にくい指標が存在することも示唆された。

(9) 介入群の総合的な授業評価は比較的高く，授業でのワークの有効性や実行可能性を感じた受講者が多かった。SS に関する効果指標の変化には個人差も考えられるため，今後は個人差に影響する特性要因などをさらに見ていく必要があるだろう。

(10) 本研究の限界点や今後の課題としては，授業内での実施によって介入群・対照群にランダムに配置ができず，準実験的デザインでの検討にとどまったことや，履修人数に応じて得られたサンプルサイズが限られたことであった。以上の点を踏まえ，今後は厳密な無作為配置による実験デザインでの効果の検討が求められる。

#### <引用文献>

- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98, 310-357.
- 亀山晶子・及川恵・坂本真士 (2016) .女子大学生における抑うつ予防のための改訂版心理教育プログラムの検討 *心理学研究*, 86, 577-583.
- 菊池 章夫 (1988) . 思いやりを科学する 向社会的行動の心理とスキル 川島書店
- 宮崎 隆穂・小玉 正博・佐々木 雄二 (1999) . 知覚されたソーシャルサポート尺度の計量心理学的特性の検討 *筑波大学心理学研究*, 21, 187-195.

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計1件（うち査読付論文 1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 亀山 晶子, 山川 樹, 村中 昌紀, 坂本 真士	4. 巻 98
2. 論文標題 なぜ「新型うつ」は周囲から援助されにくいのか：援助行動生起プロセスの検討	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 日本大学文理学部人文科学研究所 研究紀要	6. 最初と最後の頁 111-124
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 0件）

1. 発表者名 亀山晶子
2. 発表標題 ネガティブな印象を持つ相手へのサポートを増やすための教育的試み
3. 学会等名 日本心理学会第84回大会
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 亀山晶子, 及川恵, 坂本真士
2. 発表標題 家族・友人へのサポート期待に焦点を当てた心理教育の効果
3. 学会等名 日本心理学会第83回大会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 亀山晶子, 及川恵, 坂本真士
2. 発表標題 サポート期待の向上に影響する認知・行動的要因は何か：心理教育プログラム受講者データの分析から
3. 学会等名 日本心理学会第82回大会
4. 発表年 2018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
研究協力者	坂本 真士  (Sakamoto Shinji)	日本大学・文理学部・教授  (32665)	
研究協力者	及川 恵  (Oikawa Megumi)	東京学芸大学・教育学部・准教授  (12604)	

7. 科研費を使用して開催した国際研究集会

〔国際研究集会〕 計0件

8. 本研究に関連して実施した国際共同研究の実施状況

共同研究相手国	相手方研究機関
---------	---------