

令和 6 年 6 月 7 日現在

機関番号：34315

研究種目：若手研究

研究期間：2018～2023

課題番号：18K13335

研究課題名（和文）well-being向上を目的とした行動活性化プログラムの開発

研究課題名（英文）Development of Behavioral Activation Programs for Well-being

研究代表者

首藤 祐介（SHUDO, Yusuke）

立命館大学・総合心理学部・准教授

研究者番号：50750478

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 1,800,000 円

研究成果の概要（和文）：本研究は行動活性化療法のポジティブ心理学的側面に着目し、well-being向上を目指すプログラムの作成と検証を目的とした。研究1では人生を方向づけ行動の原動力となる強み・資質である「価値」が、心理的well-beingに与える中期的な影響を検討した。研究2ではこの結果に基づき作成されたプログラムの個人への効果を検証した。研究3ではプログラムをさらにシンプルにし、シングルセッションのグループエクササイズの効果を検証した。

研究成果の学術的意義や社会的意義

本研究の結果は、個人の持つ価値を明確化しそれに基づき活動することは、抑うつを改善するのみならずwell-beingを向上させる可能性があり、このような方針に基づくエクササイズはグループ形式による実施でも効果が期待できる可能性を示した。well-being向上のための具体的な方法を示したことには一定の社会的意義があると考えられる。

また学術的意義の観点から、本研究はwell-being向上のプロセスについても示唆をもたらし、心理的な健康増進におけるポジティブな資質の重要性を示すものである。

研究成果の概要（英文）：This study focused on the positive psychological aspects of Behavioral Activation Therapy, with the aim to develop and evaluate a program to improve well-being. Study 1 longitudinally examined the impact of “values,” strengths and qualities that direct life and drive behavior, on psychological well-being. On the basis of these results, Study 2 evaluated the program's individual effects. In Study 3, the program was further simplified, and the effects of a single-session group exercise were evaluated.

研究分野：臨床心理学

キーワード：行動活性化 行動活性化療法 well-being ポジティブ心理学

1. 研究開始当初の背景

ポジティブ心理学の観点から、長所や健康、幸福など人の持つポジティブな側面について研究する必要性が指摘されている。特に、個人の幸福はそれ単体でも重要な価値があるが、加えて主観的な well-being が高い者は健康で長生きであることが知られているなど(i.e. Diener & Chan, 2011 など、これを高める利点は大きい。加えて well-being の向上は公衆衛生学的または医療経済学的な観点からも重要な課題である。

一方、近年うつ病の治療法として行動活性化療法に注目が集まり、その有効性が確認されている(i.e. Cuijpers et al., 2011; Ekers et al., 2014)。行動活性化理論では、抑うつの発生と維持に不適応的な行動の増加と適応的な行動の減少が重要な役割を果たすと考える。不適応的な行動とは主にストレスフルな状況や課題に対する回避行動であり、適応的な行動とは目標や価値に基づいた活動を示す。そのため、行動活性化療法では目標や価値に基づく行動の頻度を増加させる単純活性化手続きと、回避行動に気づき問題解決を図る等によって回避行動の頻度を減少させる回避行動への介入手続きを中心とした援助を行う。

適応的な行動を増加させることを意図する単純活性化の手続きは「ポジティブな気分、行動、認知を高めることを目指す治療法や意図的な活動」(Sin & Lyubomirsky, 2009)と定義されるポジティブ心理学的介入そのものであり、行動活性化療法のポジティブ心理学的側面がいくつかの研究で明らかになりつつある。例えば、Mazzucchelli, Kane, & Rees(2010)はうつ病に対する行動活性化療法の RCT をメタ分析し、well-being の改善に有効であるという結論を述べている。また、Mazzucchelli, Rees, & Kane(2009)は集団形式による行動活性化療法およびマインドフルネスの実施が非臨床群の well-being を向上させる可能性を示した。

行動活性化のポジティブ心理学的側面は、調査研究によっても支持されている。Shudo & Yamamoto (2017)は、Behavioral Activation for Depression Scale-Short Form 日本語版(以下 BADS-SF; 山本・首藤・坂井 2015)を用いた調査により活性化が人生の質(Quality of life; QOL)に直接的な影響を与えることを明らかにしている。

以上のように、これまでの知見から行動活性化療法は抑うつに対する支援のみならず、健康増進、特に well-being 向上に対して有効である可能性がある。その一方で、well-being 向上を目的とした場合、抑うつに対する行動活性化療法とは効果機序が異なる可能性がある。よって、well-being 向上に最適化した行動活性化プログラムの作成には、そのコンポーネントの検討と効果の検証が必要である。

2. 研究の目的

非臨床群に行動活性化療法とマインドフルネスによる well-being 向上を試みた Mazzucchelli, Rees, & Kane(2009)の研究には未解決の課題もある。まず 1 点目に行動活性化療法に加えてマインドフルネスを実施しており、両者の効果が区別できないという点が挙げられる。両者のルーツが異なることを踏まえると、実施者は 2 つの訓練を受ける必要があり、また介入を受ける人にとっては異なる 2 つの方法を身につける負担が生じる。加えて、いずれか一方の手続きのみで well-being 向上が可能である可能性も残されている。

2 点目は、基本的には従来の手続きを適用している点である。うつ病の行動活性化療法では単純活性化と回避行動への介入を行う。しかし、非臨床群では不適応的な行動はそれほど認められず、回避行動への介入がそれほど効果を持たない可能性がある。活性化は直接的に QOL に影響を与えるが、回避は間接的であるとする Shudo & Yamamoto (2017)の結果もこれを支持する知見である。したがって、健常者の well-being 向上を目的とする場合、単純活性化の手続きを重視したプログラムを作成することで、より有効かつ効率的な支援が可能と考える。また、本研究は抑うつのための行動活性化療法を健康の正の側面へと拡張する研究であり、同じ手続きの強調点を変えるだけで健康の正負両側面への援助ができる可能性がある。

よって、本研究では well-being 向上を目的とした行動活性化プログラムを作成し、大学生を対象にその効果の検証を行うことを目的とする。このような研究は、well-being 向上のための手続き開発のみならず、健康的で幸福な生活を実現するための研究としても科学に寄与すると考える。

3. 研究の方法

研究 1

心理的 well-being とは精神的な良好さであり、個人が潜在能力を発揮し人生にコミットしている状態を示す(Ryff, 1989)。この心理的 well-being にストレスが否定的な影響を与える

ことが明らかになっている(Jain et al., 2013)。その一方、「その人が何を大切にしたいか」という価値は、心理的 well-being に肯定的影響を与える因子と考えられる。価値は困難な状況でも well-being に肯定的影響を与える因子であり、例えばガン患者においても価値に沿った生活をしている人ほど well-being が高いことが示されている(Ciarrochi et al., 2010)。よって、研究 1 では価値とストレスが心理的 well-being に与える影響を短期縦断調査により検討した。それと同時に、well-being 向上を目的とした行動活性化プログラムにおいて、価値が必要な構成要素であることを検討する研究でもあった。

調査は 4 週間の間隔をあけて 2 度実施した。調査では、大学生用日常生活ストレス尺度(ストレス；嶋, 1999)、日本語版 Valuing Questionnaire (VQ: 土井他, 2017)、心理的ウェルビーイング尺度短縮版(PWBS; 岩野他, 2015)への回答を求めた。

2 時点目の PWBS を従属変数、1 時点目の PWBS、ストレス、VQ 下位尺度(前進、障害)およびストレスと VQ 下位尺度の交互作用項を独立変数とした階層的重回帰分析の結果(Table 1, Step 3 を採用) VQ 下位尺度のうち価値の軽視等により生じる回避や価値に沿った生活の崩れを測定する「障害」とストレスの一次交互作用が有意であった。そのため、単純傾斜分析を行ったところ、障害が高い場合にストレスは PWBS に負の影響を与えるが($\beta = -.23, p < .01$)、障害が低い場合にはストレスの PWBS に対する影響は認められない($\beta = .05, n.s.$)ことが明らかになった。このことから、困難な状況において価値から逸れる形での回避や価値に沿った生活が崩れる場合、将来の well-being が低下することが示された。一方、回避や価値に沿った生活の維持はストレスが well-being に与える影響を防御する保護因子と言える。またストレスの影響において、本人の持つ価値を明らかにするだけでは十分ではなく、価値から逸れる形の回避を減らし、価値に沿った生活を維持することの重要性が示唆された。

Table 1 Time 2 PWBSを従属変数とした階層的重回帰分析

	Step 1		Step 2		Step 3		Step 4	
	β	t	β	t	β	t	β	t
Time 1 PWBS	.83**	16.79	.71**	8.51	.72**	8.90	.71**	8.78
ストレス			-.12*	-1.98	-.09	-1.47	-.09	-1.59
VQ-前進			.09	1.10	.08	1.10	.13	1.62
VQ-障害			-.03	-0.51	-.07	-1.23	-.11*	-1.76
スト×前進					.01	.18	.02	.26
スト×障害					-.19**	-3.29	-.17**	-3.05
前進×障害					-.05	-.77	-.09	-1.36
スト×前進×障害							-.11	-1.64
R2		.69		.71		.74		.74
ΔR^2		.69**		.02*		.03**		.01

* $p < .10$, * $p < .05$, ** $p < .01$

研究 2

心理的 well-being 向上を目的とした行動活性化プログラムをオンラインにて提供し、その効果を検証することを目的とした。

プログラムは Kanter 他(2009)等のマニュアルを軸とし、研究 1 や先行研究(ie. Shudo & Yamamoto, 2017)の結果を参考として、well-being および行動活性化に関する心理教育、価値の明確化および価値に基づく行動の案出、活動モニタリング、活動スケジュール等による全 4 回の内容にて構成した。対象は大学生とし、半数をプログラム実施群、半数を非実施群として無作為に割り当てた。

プログラム実施の結果、実施群における実施前の PWBS は 85.56 だったが、実施後 99.56、4 週間のフォローアップ後 95.17 であった。実施群の 38.9%の参加者に臨床的意義のある変化が認められ、27.8%ではフォローアップまで臨床的に意義のある変化を維持していた。このことから、心理的 well-being 向上を目的とした行動活性化プログラムは大学生の心理的 well-being を向上させ、少なくとも 4 週間はその効果が維持されることが明らかになった。

研究 3

研究 2 では価値の明確化を含む行動活性化プログラムの well-being に対する有効性が示された。しかし、プログラムが全 4 回、実施期間が 1 ヶ月程度と大学生を対象とした場合にやや期間が長い点が問題として指摘された。加えて、個人への支援である点もコストパフォーマンス上の限界と考えられた。そこで、研究 3 では、研究 2 で重視した価値の明確化とそれに沿った活動の案出を行う「価値と活動のカードエクササイズ」をシングルセッションのグループ形式で提供し、大学生を対象にその効果を検討することを目的とした。

エクササイズは首藤他(2018)を参考とし、自身にとっての価値とそれぞれの価値に関連する活動を書き出すものであった。参加者は無作為におよそ半数をエクササイズ群、残りをトーク群に割り当てた。エクササイズ群では、5~6 名ごとのグループでエクササイズを実施した。トーク群ではエクササイズは行わず、4 名ごとのグループで学生生活の楽しみや困りごとについて話し合う時間を設けた。また、それぞれの介入実施前と実施 1 週間後に効果測定を行った。

グループ(参加者間:エクササイズ、トーク)×時期(参加者内:実施前、実施 1 週間後)の

2 要因分散分析の結果、VQ 下位尺度の「障害」および PWBS 下位尺度の「自律性」と「積極的な他者関係」で交互作用が認められ、単純主効果検定の結果エクササイズ群でのみ、実施前後で障害の減少 ($p < .01$) と、積極的な対人関係の向上 ($p < .05$) が認められた。また、自律性についても向上の可能性 ($p < .10$) が示された。よって、シングルセッションのグループエクササイズであっても、価値および well-being の一部改善が可能であることが明らかになった。

4 . 研究成果

本研究では well-being 向上を目的とした行動活性化プログラムを作成し、一般大学生を対象にその効果の検証を行うことを目的とした。

研究 1 では、プログラムの構成要素を検証するため価値とストレスが心理的 well-being に与える影響を短期縦断調査により検討した。調査の結果、回避や価値に沿った生活の維持はストレスが well-being に与える影響を防御する保護因子である可能性が示唆された。研究 2 では、研究 1 や先行研究 (ie. Kanter et al., 2009; Shudo & Yamamoto, 2017) を参考に単純活性化を中核的な要素として作成した well-being 向上を目的とする行動活性化プログラムの効果を検証した。その結果、心理的 well-being の向上および 4 週間後までの維持効果が示された。研究 3 では、研究 2 の問題点を克服するため、シングルセッションでのグループエクササイズの効果を検証した。エクササイズは価値の明確化とそれに沿った活動の案出を目的としたものであり、1 回のグループ実施であっても、障害の低減および心理的 well-being を向上させる可能性が示された。

以上の結果から、行動活性化プログラムは大学生の心理的 well-being を向上させることが可能であることが明らかとなった。さらに、心理的 well-being 向上を目的とする場合には、価値の明確化や単純活性化等のポジティブ心理学的介入と共通する手続きが中心的な役割を果たす可能性を指摘できる。このような知見は、実践上の意義のみならず well-being 向上のプロセス解明に貢献する可能性がある。

一方でいくつかの課題も残された。研究 3 ではシングルセッションのグループエクササイズでも価値および well-being の一部を向上させることが可能であることを示した。しかし well-being 全体の改善は認められておらず、実施方法に改善の余地がある。また、研究 2 で用いたプログラムについて、完全な形でのグループ形式による効果検証は行っていない。今後もこのような点について検証する必要がある。

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 1件）

1. 著者名 首藤 祐介, 山本 竜也	4. 巻 -
2. 論文標題 Well-being向上を目的としたオンライン行動活性化プログラムの効果の検討:ランダム化比較試験	5. 発行年 2024年
3. 雑誌名 認知行動療法研究	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） なし	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 -

〔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 首藤祐介, 山本竜也
2. 発表標題 Well-being向上を目的としたオンライン行動活性化プログラムの効果の予備的検討
3. 学会等名 日本認知・行動療法学会第48回大会
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 首藤 祐介
2. 発表標題 価値と活動のカード・エクササイズが心理的要因に与える効果の検討
3. 学会等名 日本心理学会第84回大会
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 首藤祐介, 山本竜也
2. 発表標題 価値とストレスラーが心理的well-beingに与える影響の短期縦断的検討
3. 学会等名 日本心理学会代83回大会
4. 発表年 2019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	山本 竜也 (Yamamoto Tatsuya)	神戸松蔭女子学院大学・人間科学部・講師 (34513)	

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
---------	---------