

**科学研究費助成事業 研究成果報告書**

令和 5 年 6 月 13 日現在

機関番号：15401

研究種目：若手研究

研究期間：2019～2022

課題番号：19K14449

研究課題名（和文）うつ病を有する大学生に対する大学で実施可能な治療法の構築に向けた取り組み

研究課題名（英文）Efforts to establish psychotherapy for university students with depression that can be implemented in universities

研究代表者

高垣 耕企（Takagaki, Koki）

広島大学・保健管理センター・助教

研究者番号：80790584

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 3,200,000円

研究成果の概要（和文）：本研究の目的は、抑うつ症状を有する大学生の特徴を明らかにし、うつ病の基準に当てはまる大学生を対象に単純行動活性化を実施し、その効果を検証することであった。結果では、カウンセリングを受けていない大学生のうち、37.57%の大学生が高い抑うつ症状を有していることを明らかにした。縦断的研究から、閾値下うつからうつ病への変化には回避行動や反すう、セルフ・コンパッションのIsolation得点の増加が関連することを示した。縦断的データから、単純行動活性化モデルの妥当性を示した。うつ病の診断基準に当てはまる5名を対象に、単純行動活性化を実施したところ、5週間後の抑うつ症状は有意に改善した。

研究成果の学術的意義や社会的意義

大学生は、入学に伴って一人暮らしの開始や交友関係など環境が大きく変化し、抑うつ症状を経験する可能性の高い時期である。しかし、大学では悩みを抱えながら相談に来ない学生への対応が課題になっている。本研究では、まず抑うつ症状を抱えながら相談に来ない学生の割合を示すことができた。そして、閾値下うつからうつ病への悪化要因を特定し、簡便な心理的な介入法の有効性を示した。これらの結果は、悩みを抱えながら相談に来ない学生に対して、大学で実施可能な支援につながる重要な知見を示すことができたと考えられる。

研究成果の概要（英文）：This study identifies the characteristics of college students with depressive symptoms and tests the effectiveness of simple behavioral activation in university students who satisfy the criteria for depression. Results reveal the following: (1) Among study participants, 37.57% of college students who did not receive counseling had high levels of depressive symptoms, (2) longitudinal studies indicated the association between the change from subthreshold depression to depression and avoidance and an increase in isolation scores on self-compassion, (3) longitudinal data highlighted the validity of a simple behavioral activation model, and (4) simple behavioral activation was conducted on five participants who satisfied the diagnostic criteria for depression. Results revealed significant improvement in depressive symptoms after 5 weeks.

研究分野：臨床心理

キーワード：大学生 抑うつ症状 行動活性化

## 1. 研究開始当初の背景

うつ病を発症すると慢性的な経過をたどり、対人関係の困難や、自殺率の増加などの否定的な結果に至ることが多い。また、うつ病の診断基準を満たさないが程度の抑うつ症状を有する状態は「閾値下うつ」と言われている。閾値下うつは、うつ病のリスク要因となることが明らかになっており (Bertha & Balázs, 2013) 閾値下うつからうつ病への悪化を予防するために、閾値下うつからうつ病への変化と関連する要因についても検討する必要がある。大学生は、入学に伴って一人暮らしの開始や交友関係など環境が大きく変化し、抑うつ症状を経験する可能性の高い時期と考えられている。この時期にうつ病、抑うつ症状を発症すると慢性的な経過をたどり、対人関係の困難や、学業成績の低下などの否定的な結果に至ることが多いと指摘されている。しかしながら、すべての大学生が大学で支援を受けているわけではなく、抑うつ症状を有している大学生がどれぐらいの割合で支援を受けていないかは明らかになっていない。以上のことから、全国の大学生を対象として、カウンセリングを受けていない大学生のうち、どれぐらいの割合で大学生が高い抑うつ症状を有しているかを明らかにする必要がある。

うつ病に対する効果的な心理療法として、認知行動療法がある (Tolin, 2010)。認知行動療法には、さまざまな技法が含まれており、その中の 1 つに行動活性化がある。行動活性化のうつ病に対する治療効果は、認知行動療法全体と差がなく、行動活性化単独の方がより簡便で、実施しやすいことが明らかになっている (Richards et al., 2016)。したがって、大学生のうつ病に対しても行動活性化による治療は効果的であることが予想されるが、わが国においてうつ病を有する大学生を対象とした効果検証は不足している。また、わが国では、抑うつ症状を有する大学生の特徴について、行動活性化の要因を用いて、うつ病の発症要因、抑うつ症状の維持要因等を明らかにした研究も不足しているのが現状である。以上のことから、行動活性化で示される行動的要因を用いて、抑うつ症状を有する大学生の特徴を検討する。そして、うつ病を有する大学生に対して簡便で実施可能な行動活性化の効果を検証する必要がある。

保健管理センターなどの大学機関では、大学生の抑うつ症状に対する早期対応が必要であるため、大学生の特徴を把握し、心理療法のみでより効果的な支援方法を構築していくことはわが国の喫緊の課題である。

## 2. 研究の目的

大学生が抑うつ症状を発症すると慢性的な経過をたどり、対人関係の困難や、学業成績の低下などの否定的な結果に至ることが多い。したがって、保健管理センターなどの大学機関では、大学生の抑うつ症状に対する早期対応が必要である。そこで、本研究では、インターネット調査によって、カウンセリングを受けていない大学生の抑うつ症状について検討する、閾値下うつからうつ病への病態変化と関連する要因を検討する、縦断的データによって、単純行動活性化モデルの妥当性を検証する。最後に、うつ病の基準に当てはまる大学生を対象に単純行動活性化を実施し、単純行動活性化の効果を検証する。

## 3. 研究の方法

調査対象者は、インターネット調査会社に委託し、インターネット調査に参加した 18 歳から 24 歳の全国の大学生 800 名であった。

800 名の大学生に対して、現在カウンセリングを受けているかの有無について質問し、抑うつ症状、大学生が普段の日常生活で感じるストレス(実存的ストレス、対人ストレス、大学・学業ストレス、物理・身体的ストレス)に関する質問紙を実施した。そして、大学生が抱える問題として抑うつ症状と日常的に経験するストレスを取り上げ、カウンセリングを受けている大学生とカウンセリングを受けていない大学生で、ストレスの頻度や抑うつ症状に違いがあるかを検討した。

本研究では、インターネット調査会社に委託し、2 時点 (2019 年、2020 年) のインターネット調査すべてに参加した大学生 417 名を対象に検討を行った。インターネット調査では、PHQ-9 と CES-D を用いた。DSM の基準に基づく PHQ-9 の項目のうち、“物事に対してほとんど興味が無い、または楽しめない”、“気分が落ち込む、憂うつになる、または絶望的な気持ちになる” のどちらかの項目を満たし、PHQ-9 の 5 項目以上に半分以上と回答し、CES-D の得点がカットオフ以上だったものをうつ病群とした。次に、上記の PHQ-9 による DSM によるうつ病の基準を満たさず、CES-D 得点がカットオフ以上の者を閾値下うつ群とした。健常群は、うつ病群と

閾値下うつ病群の基準に当てはまらない者とした。そして、閾値下うつ群に当てはまった大学生を対象に、1年後に健常群、閾値下うつ群、うつ病群のどの基準に当てはまるかを検討した。次に、閾値下群から健常群へ変化した改善群、閾値下うつから状態が変化しなかった維持群、閾値下うつからうつ病群へと変化した悪化群の3群へと群分けした。改善群、維持群、悪化群の特徴を比較して、閾値下うつからうつ病への変化と関連する要因を検討した。

本研究では、インターネット調査会社に委託し、3時点（2019年、2020年、2021年）のインターネット調査すべてに参加した大学生300名を対象に検討を行った。価値に沿った活動、行動活性、報酬知覚、セルフ・コンパッション、抑うつ症状に関する要因を用いて、単純行動活性化のモデルを構築し、構造方程式モデリングを用いてモデルの妥当性を検証した。

うつ病の診断基準などに当てはまる大学生に対して、単純行動活性化を実施し、その効果を検証した。なお、うつ病を有する者に対しては、回避行動や反すうへの治療も推奨されているために、単純行動活性化後に回避行動や反すうに対する介入も行った。本研究では、うつ病の基準に当てはまる大学生に対して、5回の単純行動活性化のみの効果を検証するために、介入前から5セッション後についての効果を検証した。

#### 4. 研究成果

インターネット調査に参加した800名のうち、現在カウンセリングを受けている者は36名であり、カウンセリングを受けていない者は764名であった。解析の結果、抑うつ症状とストレスサーについては、カウンセリングを受けている大学生の得点が有意に高かった。次に、抑うつ症状と各ストレスサーの得点分布を明らかにし、抑うつ症状とストレスサーにおいて問題を抱えている可能性のある大学生の割合を算出した。その結果、カウンセリングを受けていない大学生のうち37.57%の大学生が高い抑うつ症状を有し、およそ15%から20%の大学生が高ストレスサーにさらされていることも明らかになった。大学生にもストレスチェック制度のように、学生自身のストレスへの気づきを促し、メンタルヘルスの不調を予防するような取り組みが必要ではないかと考えられる。

研究に参加した大学生417名を対象として、PHQ-9とCES-Dを用いて、健常群、閾値下うつ群、うつ病群に群分けを行った。その結果、123名が閾値下うつに当てはまった。そして、123名の閾値下うつに当てはまる大学生を縦断的に調査した結果、1年後に42名は閾値下群から健常群へ変化した改善群、68名は閾値下うつから状態が変化しなかった維持群、13名は閾値下うつからうつ病群へと変化した悪化群の基準に当てはまった。次に、閾値下うつ群からうつ病群への変化と関連する要因を検討するために、2要因の繰り返しの分散分析を行った。2要因の繰り返しの分散分析を行った結果、回避行動や反すう、セルフ・コンパッションのIsolationの得点において有意な交互作用がみられた( $p < .01$ )。その他の要因には、交互作用はみられなかった。次に、単純主効果の検定を行った結果、閾値下うつ群からうつ病群へと変化した悪化群のみ、1年後の回避行動や反すう( $p < .01$ )とセルフ・コンパッションのIsolation( $p < .05$ )の得点が有意に増加することが明らかになった。回避行動の頻度が増加すると、他者との関わりが減少する可能性がある。今後の課題としては、閾値下うつからうつ病への変化を予防するためには、回避行動や反すうへのアプローチが有効であるかを検討する必要がある。

縦断的データを用いて、単純行動活性化のモデルを構築し、構造方程式モデリングによってモデルの妥当性を検証した。その結果、単純行動活性化モデルの妥当性は示された。セルフ・コンパッションは、価値に沿った活動の頻度を増加させる。そして、価値に沿った活動は、目標とする活動の頻度と普通の生活で感じる報酬知覚の頻度を増加させ、報酬知覚の増加は抑うつ症状を減少させることを明らかにした。

セルフ・コンパッションは、行動を促進させると考えられてきた。しかし、これまで単純行動活性化モデルにセルフ・コンパッションの要因を含め、そのモデルの妥当性を示した研究はなかった。本研究の結果から、モデルの妥当性が示された。今後は単純行動活性化にセルフ・コンパッションの要因を含めることで、より効果が高まるかを検討する必要がある。

研究対象者については、うつ病の診断基準に当てはまり、躁病・軽躁病エピソードや自殺の危険性がある者を除外するなどの選定基準を設けた。その結果、5名の大学生が選定基準に当てはまった。そして、5名の大学生を対象に5週間の単純行動活性化を実施した。その結果、5週間

後の抑うつ症状は有意に改善した ( $p < .05$ )。しかし、うつ病に当てはまる大学生に対する単純行動活性化では、回避行動と反すうには有意な改善は見られなかった。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計8件（うち査読付論文 6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 Takagaki Koki Yokoyama Satoshi	4. 巻 13
2. 論文標題 Factors associated with university students' deterioration from subthreshold depression to depression before and during COVID-19 pandemic.	5. 発行年 2023年
3. 雑誌名 Behavioral Sciences	6. 最初と最後の頁 72
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.3390/bs13010072	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 岡本泰昌、二宮 朗、高垣耕企、大月 友、竹林由武、佐渡充洋	4. 巻 15
2. 論文標題 新世代の認知療法：well-beingへの取り組み	5. 発行年 2022年
3. 雑誌名 認知療法研究	6. 最初と最後の頁 143-150
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 -

1. 著者名 Takagaki Koki, Yokoyama Satoshi, Kambara Kohei	4. 巻 12
2. 論文標題 Do Self-Compassion Factors Affect Value-Based Behavior Promotion for Adolescents? The Context of Behavioral Activation	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 Frontiers in Psychology	6. 最初と最後の頁 566181
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.3389/fpsyg.2021.566181	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 Takagaki Koki, Jinnin Ran, Yokoyama Satoshi, Mori Asako, Kambara Kohei, Okamoto Yuri, Miyake Yoshie, Kagawa Fumi, Okamoto Yasumasa	4. 巻 14
2. 論文標題 Relations Among Clinical Factors After Behavioral Activation for Subthreshold Depression	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 International Journal of Cognitive Therapy	6. 最初と最後の頁 612 ~ 622
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.1007/s41811-021-00108-8	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 横山 仁史、高垣 耕企、神原 広平、神人 蘭、岡本 泰昌	4. 巻 47
2. 論文標題 動的トピックモデルを用いた心理療法における会話プロセスの量的推定	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 認知行動療法研究	6. 最初と最後の頁 295 ~ 306
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.24468/jjbct.20-034	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 Takagaki Koki, Ito Masaya, Takebayashi Yoshitake, Nakajima Shun, Horikoshi Masaru	4. 巻 11
2. 論文標題 Roles of Trait Mindfulness in Behavioral Activation Mechanism for Patients With Major Depressive Disorder	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 Frontiers in Psychology	6. 最初と最後の頁 845
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.3389/fpsyg.2020.00845	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 神人 蘭・高垣耕企・横山仁史・岡本泰昌	4. 巻 7
2. 論文標題 大学生の抑うつに対する行動活性化の取り組み	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 精神療法 増刊	6. 最初と最後の頁 201-206
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 -

1. 著者名 高垣耕企・横山 仁史・神原広平・香川芙美・三宅 典恵・岡本 百合	4. 巻 36
2. 論文標題 カウンセリングを受けていない大学生のストレスと抑うつ症状.	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 総合保健科学	6. 最初と最後の頁 9-17
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4件（うち招待講演 0件 / うち国際学会 1件）

1. 発表者名 高垣耕企・横山仁史・光山裕生・吉野敦雄・三宅典恵・岡本百合
2. 発表標題 COVID19流行前から流行中における抑うつ症状の変化と報酬知覚の関連性
3. 学会等名 第60回全国大学保健管理研究集会
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 高垣耕企・横山仁史・光山裕生・吉野敦雄・三宅典恵・岡本百合
2. 発表標題 COVID19流行前と流行中で大学生が知覚するストレスの変化に関する検討
3. 学会等名 第59回全国大学保健管理研究集会
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 高垣耕企・香川英美・三宅典恵・岡本百合
2. 発表標題 カウンセリングを受けていない学生の精神的健康の特徴
3. 学会等名 第43回日本心身医学会中国四国地方会.
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 Takagaki, T., Yokoyama, S., Jinnin, R., Mori, A., Okamoto, Y., Miyake, Y., & Okamoto, Y.
2. 発表標題 What are factors that affect the sustainable effect of behavioral activation: one year follow-up survey.
3. 学会等名 The 9th World Congree of Behavioral and Cognitive Therapies. (国際学会)
4. 発表年 2019年

〔図書〕 計3件

1. 著者名 鈴木伸一（監訳） 高垣耕企（分担 4章、17章担当）	4. 発行年 2020年
2. 出版社 北大路書房	5. 総ページ数 364
3. 書名 認知行動療法における治療関係 セラピーを効果的に展開するための基本的態度と応答技術	

1. 著者名 日本健康心理学会 編 高垣耕企（分担執筆）	4. 発行年 2019年
2. 出版社 丸善出版	5. 総ページ数 746
3. 書名 健康心理学事典	

1. 著者名 日本認知・行動療法学会 編 高垣耕企（分担執筆）	4. 発行年 2019年
2. 出版社 丸善出版	5. 総ページ数 828
3. 書名 認知行動療法事典	

〔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
---------------------------	-----------------------	----

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