様式 C-19

科学研究費補助金研究成果報告書

平成 23 年 6 月 20 日現在

機関番号：１２１０１
研究種目：基盤研究(C)
研究期間：2008～2010
課題番号：２０５００５９１
研究課題名（和文）　若者の自殺関連行動の実態調査と予防教育の試みーいじめに注目してー

研究課題名（英文）　Investigation about young people's suicidal behaviors and preventive programs in Japan.

研究代表者
内田　千代子（UCHIDA CHIYOKO）
茨城大学・保健管理センター・准教授
研究者番号：８０３１２７７６

研究成果の概要（和文）：
実態調査により、大学生の 6%以上が深刻に自殺を考えたことがあり、そのような学生は自殺を肯定する傾向があることが明らかになった。また、自殺を肯定する傾向は女子より男子のほうが高かった。いじめの経験と自殺念慮との関連性は、大学生において認められ、中校生においてはその可能性が示唆された。50%以上の学生が、何らかの自殺に関する教育を受けたことがあり、自殺の危険性に関する知識では受講経験者のほうが高く、予防教育が有効であると考えられた。少人数を対象とした自殺予防教育において効果が認められ、友人の自殺の危険の気づきと支援の申し出による自己効力感、自殺の危険を減少させると考える傾向が高まった。さらに、遺された人に精神科医療を勧める観点も高まった。なお、約 9%の学生が身近な人の自殺を経験していることから、ポストベンションを視野に入れる必要性が明らかになった。

研究成果の概要（英文）：
From our investigation of the university students, it was found that 6% of the students have seriously considered suicide, and those students had positive view of suicide. Rates of suicides have been higher in male students than female students. There was a significant correlation between being bullied and having suicidal ideation in university students, and a similar correlation may be expected in middle school students. Over 50% of the students received some education regarding suicide. Those who have received education about suicide had more knowledge about the risk of suicide, and therefore preventative education regarding suicide appeared to have positive effect. Small group learning for suicide appeared more effective and those who received small group courses had a higher rate of feeling that they can notice friends' signs of risk and being able to reduce the risk of suicide. Also, the psychiatric care for the survivors was recommended more by those who received the education. Approximately 9% of the students reported they have someone close who committed suicide. This suggests post-vention is also necessary.

交付決定額

（金額単位：円）

	直接経費	間接経費	合　計
2008 年度	2,000,000 円	600,000 円	2,600,000 円
2009 年度	1,100,000 円	330,000 円	1,430,000 円
2010 年度	500,000 円	150,000 円	650,000 円
年度			
年度			
総　計	3,600,000 円	1,080,000 円	4,680,000 円

研究分野：総合領域
科研費の分科・細目：健康・スポーツ科学・応用健康科学
キーワード：精神保健、自殺、いじめ、大学生、思春期・青年期、予防、ポストベンション

１．研究開始当初の背景

1999 年以後、日本の自殺者は年間３万人を超え、世界でも有数の自殺率の高い国となった。大学生については「大学における休・退学、留年学生に関する調査」（内田,2008）から、1997 年ごろから死因の第１位を自殺が占める状態が続いている。若者の自殺は、専門家のみならず社会全体で取り組むべき社会問題である。さらに、いじめを苦にした中学生による自殺が数件続けて起こり、群発自殺ともいえる異常現象が生じた。この 20 年間で数回このような事態に陥っている。いじめられた体験は、成長後もこころの深い傷として残ることが多く、PTSD が大学生になってから出現することも稀ではない。もとより、自殺は原因と結果を単純化できるものではないが、集団教育の場である学校において、いじめという肉体的、精神的ハラスメントを受けたことを苦に自殺する青少年が存在することは深刻な事態である。

自殺の準備状態として、最も重要視されているのは、うつ病その他の精神障害である。また、青少年の不登校、ひきこもりも大きな社会問題である。研究代表者は、平成 17 年から 18 年度科学研究費補助金基盤 C「若者のひきこもりの日米比較、および自殺との関係についての調査研究」により、ひきこもりは日本に特徴的で、うつ症状や不安症状を伴うことが多く、自殺の危険性も高いグループである可能性があることを知った。また大学生のひきこもりの状態であるスチューデントアパシーは、休学、退学、留年といった、大学生の不登校、就学状況の問題として表れることが多く、自殺率が高い危険群である（内田,2008)。さらにこのグループにはいじめられた体験を語る学生は多い。このことから、ひきこもり、いじめ、自殺の関係は深いと考えられる。

青少年における自殺の実態を、メンタルヘルスの立場から明らかにして予防対策を取ることは焦眉の課題である。特にいじめに注目することが必要である。

さて、アメリカの若者（15～24 歳）の自殺は 1950 年代と比べて 1980 年代後半には３倍となった。1990 年代後半になって減少しつつあるが、現在も事故死、他殺についで死因の３位であり自殺未遂を含めて重大な問題である。アメリカで若者の自殺が減少した陰には、若者の自殺についていくつもの実態調査の試みと予防対策があった。その予防対策の一つに SOS（Signs of Suicide）自殺予防プログラムがある。自殺予防のためには自殺関連行動に深く関係するうつ病や不安障害などの精神障害を知り、自分が罹患したことに気づき、治療を受ける行動を起こすことが必要である。SOS プログラム終了数ヶ月後の調査で自分自身のため、または友人のためにカウンセリングを求める行動は有為に増加しているという報告がでている。

２．研究の目的

研究代表者らの調査では、大学生の死因の第一位を自殺が占めており、早急な対策を要する事態である。このため、若者の自殺関連行動の実態について、心理社会状況調査、精神状態調査を行う。その際に、いじめと自殺関連行動との関連性について検証する。また、その実態調査を基にして、SOS を参考にした自殺予防プログラムを日本の若者に試みて、効果を判定し、自殺の防止に役立てる。

３．研究の方法

(1)大学生の自殺関連行動に関する実態調査

研究代表者の所属する大学の授業において、研究に使うことを説明し同意を得た学生を対象に、自殺関連行動、いじめ、PTSD（IES-R）、鬱状態（SDS）について自己記入式質問紙調査を行った。

さらに、健康診断時、研究に使うことを説明し同意を得た学生・大学院生を対象に、希死念慮、自殺関連行動、および SOQ（Suicide Opinion Questionnaire）を参考にした項目を追加し、自殺に対する態度、意識、経験などについて尋ねた。また、身近な自殺者の存在の有無についても調査した。

(2)自殺予防プログラムの試み

・自殺予防プログラム作成の準備として、SOS プログラムについては、Jacobs, D.から指導を受けた。米国のプログラムを日本の若者に応用するためにはかなりの工夫が必要となるが、参考にして暫定的プログラムを試作した。いじめに関する研究では Young-Shin Kim と、思春期うつ病気づきプログラム（ADAP）については Swartz, K. 、コロンビアうつ病尺度（CDS）については Shaffer, D と討論した。

SOS プログラムは、自殺関連行動のスクリーニング、ビデオと討論、自殺と精神病についての知識を教えること、自分や友人の自殺

の危険に気付いて、援助希求行動をできるようになるような指導、効果判定とで構成される。翻訳を行ったが、ビデオについては日本の大学生の実情と異なり翻訳版を作成していない。

・実施と効果判定

講義時間（30 人の少人数教室と、100 人以上の大教室）を使って暫定的自殺予防プログラムを行い、その前後および３ヶ月後に、SOS プログラム判定用の質問紙を参考にして、カウンセリングを求める行動、自己効力感を問う質問紙を実施し、教育の効果を測定した。

(3)面接によるサポートおよび調査

検診時の自己記入式質問紙調査の際、面接調査への参加希望を募り、身近に自殺を体験した学生５名に対し面接調査を行った。同意書に署名、不安度、PTSD（IES-R）の測定、半構造化面接、不安度の確認、カウンセリング紹介、１ヶ月後のフォローを行った。時間的な変化と悲嘆の作業の進行に着目して分析を行った。

(4)中学生高校生の自殺関連行動の実態調査

研究協力者 Schwab-Stone らの SAHA (SOCIAL AND HEALTH ASSESSMENT) 質問紙の日本語翻訳縮小版を既に研究代表者は作成している。諸外国の研究を参考にして、自殺行動、いじめ、IT 使用状況、IT 関連問題などについての項目を追加して改訂版を作成した。中学高校に調査協力依頼したが、承諾を得られなかったため、前回調査した中学校での質問紙調査の結果を再分析した。

なお、研究の遂行にあたって、研究内容は茨城大学生命倫理審査委員会にて審議・承認されている。

４．研究成果

(1)検診時の質問紙調査

有効回答 N=4075（有効回答率 93.08%）から、被検者の 6.1%は真剣に自殺しようと考えたことがあることが分かった（$p<.01$）。また、強い希死念慮を持ったことがある群は、自殺を肯定する傾向、恥と考えない傾向があった（$p<.01$）。

男性は女性よりも自殺を肯定する傾向があった。実際男子に自殺は多い。「自殺の原因は家族にある」、「家族が自殺したら恥ずかしい」と考えるのも男子に多かった。女子は自殺と精神的病気との関連を考える傾向が男子よりも高かった。(全て $p<.01$)

また、8.7%の学生が身近な人の自殺を経験していた。「身近な人が自殺をしたら恥」と考える傾向は、身近な人の自殺経験のない人に多かった。さらに、遺された人に対して故人の話題を避けたり、助けることができないと考える傾向も経験のない群に多かった（全て $p<.01$）。

68.1%以上の学生が保健管理センターの存在を知っていた。しかし、筆者の全国調査からは、自殺者の多くは学内センターを利用していない。

54.6%の学生が今までの何らかの自殺に関する教育を受けたことがあった。自殺の危険性に関する知識では、受講経験者の方が高く、「家族の自殺を恥」と考える傾向は低かった。（$p<.01$）

いじめ経験と希死念慮については、授業の際の調査（N=123）から、相関が認められた（$p<.01$）。男女別にそれぞれ検討すると、女子ではいじめ経験と希死念慮に有意に相関が認められたが（$p<.01$）、男子では認められなかった。

性別による意識の違いやいじめ経験、遺された人に配慮した自殺予防プログラムにより、援助希求行動が促されて、保健管理センターを有効に利用するようになることの重要性が考えられた。

(2)自殺予防プログラムの実施により、30 人の小教室授業では、プログラムの実施の前後の自己記入式質問紙調査によって、友人の自殺の危険に気付いて支援を申し出ることについての自己効力感が高まり、そうすることで自殺の危険を減らすことが出来ると考える傾向が高まったことが分かった（$p<.01$）。さらに、“遺された人”に精神科受診を勧めることの有用性を意識づけることが出来た（$p<.01$）。

大教室での実施では、実施前（133 人）後（149 人）と３カ月後（135 人）の質問紙調査３回すべてのデータが揃う 59 名について平均値の変化を分析したところ、「大学保健管理センターの存在、相談できることを知る」という項目が実施前と３ヶ月後との間で有意差が認められた（$p<.01$）。大教室での自殺予防プログラムの有効性を示すことはできなかった。小教室で行われた 10 人前後のグループでの討論等が大教室では行われず、知識の一方的伝達となったことが影響している可能性がある。感情の表出という面でも討論は必須と考えられた。

(3)面接によるサポートおよび調査

自殺直後のショックを支える他者の存在の必要性、葬儀などの儀式に参加することでの直面化は、喪失の受容を進めること、睡眠、食事、飲酒問題などへの周囲からの注意、遺された人の抱える問題が重なることで自殺の危険が高まるケースもあり、専門機関受診を考慮することなどが重要と認められた。

(1)の質問紙調査結果から、身近に自殺を経験してない人の方が、遺された人に対して、故人の話題を避ける傾向が認められたが、面接結果からも、遺された人は助けを求めていると考えられた。

(4)中学生高校生の自殺関連行動の実態調査
　中学生の自殺関連行動の実態調査の結果について分析したところ、次のような結果が得られた。いじめあり55%、いじめなし45%で、男子に有意にいじめられ体験は多い。男女それぞれで検討したところ、男子のいじめあり群、なし群ではほとんど有意差がないが（学校が安全かどうか不安、健康への不安が、いじめあり群で多い）、女子ではいじめあり群、なし群で多くの有意差が認められた。抑うつ症状、不安障害の症状、学校生活や家族への不満と対人関係への不安等が、いじめあり群に多かった（全て $p<.01$）。研究協力者Kim, Y. S. の韓国の中学での調査によると、女子の被害者または加害者は、自殺念慮、自殺関連行動のリスクが高いという。今回の分析結果と矛盾しない。また、大学生を対象とした本研究の質問紙調査結果とも合致する。女子のいじめ被害者では自殺関連行動のリスクを考慮する必要がある。

５．主な発表論文等
（研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線）

〔雑誌論文〕（計13件）
① 内田千代子、大学における休・退学，留年学生に関する調査　第31報、第32回全国大学メンタルヘルス研究会報告書、査読無、2011、80-94
② 内田千代子、大学における休・退学，留年学生に関する調査－第 30 報より－、CAMPUS HEALTH、査読有、48(2)、2011、216-221
③ 内田千代子、大学生の自殺の実態と対策「21年間の調査からみた大学生の自殺の特徴と危険因子－予防への手がかりを探る－」より、CAMPUS HEALTH、査読有、48(2)、2011、3-6
④ 内田千代子、特別講演Ⅲ 大学生のメンタルヘルス－休退学・留年・自殺調査から－、第40回九州地区大学保健管理研究協議会報告書、査読有、2011、34-46
⑤ 内田千代子、休学・退学の変化　特集1/最近の大学生の精神保健、精神科、査読有、17(4)、2010、330-338
⑥ 内田千代子、21年間の調査からみた大学生の自殺の特徴と危険因子－予防への手がかりを探る－、精神神経学雑誌、査読有、112(6)、2010、543-560
⑦ Uchida, C.、Apathetic and Withdrawing Students in Japanese Universities -With regard to Hikikomori and Student Apathy-、Journal of Medical and Dental Sciences、査読有、57(1)、2010、95-108
⑧ 内田千代子、大学生のうつ病、こころの科学、査読無、149、2009、59-65
⑨ Takahashi, Y., Uchida, C.(他 4 名、2番目)、Potential benefits and harms of a peer support social network service on the Internet for people with depressive tendencies: qualitative content analysis and social network analysis、Journal of medical Internet research、査読有、11(3)、2009、e29
⑩ 内田千代子、休・退学，留年調査からみた今どきの大学生、CAMPUS HEALTH、査読有、46(2)、2009、39-44
⑪ 内田千代子、大学における休・退学，留年学生に関する調査　第29報、第30回全国大学メンタルヘルス研究会報告書、査読無、2009、70-85
⑫ 内田千代子、大学生の自殺の特徴と対応、学術の動向、査読無、3、2008、26-33
⑬ 内田千代子、1.休・退学、留年学生および死亡について，2.大学における休・退学，留年学生に関する調査　第28報、学生の健康白書2005、査読無、2008、325-354

〔学会発表〕（計13件）
① 内田千代子、学部学生における自殺の現状と問題点（シンポジウム）、第13回フィジカルヘルス・フォーラム、2011.3.18、大阪
② Uchida, C.、SUICIDE AMONG JAPANESE UNIVERSITY STUDENTS、the 19th European congress of psychiatry、2011.3.12、Vienna
③ 内田千代子、大学における休・退学、留年学生に関する調査　第31報、第32回全国大学メンタルヘルス研究会、2011.1.26、東京
④ 中野智美、内田千代子(他8名、3番目)、大学生における違法薬物に関する意識調査、第48回全国大学保健管理研究集会、2010.10.20-21、千葉
⑤ 内田千代子、特別講演Ⅲ　大学生のメンタルヘルス－休退学・留年・自殺調査から－、第40回九州地区大学保健管理研究協議会、2010.8.19、佐賀
⑥ 内田千代子、教育講演　ひきこもりの臨床「ひきこもりカルテ」より、第48回全国大学保健管理協会　関東甲信越地方部会研究集会、2010.7.22、東京
⑦ Uchida, C.、Suicide among Japanese University Students -From a Results of a 21-year Survey、19th World Congress of the International Association for Child and Adolescent Psychiatry and Allied Professions、2010.6.6、Beijing
⑧ 内田千代子、大学生の休学、退学、留年の最近の特徴とメンタルヘルス、第105回日本精神神経学会、2009.8.21、神戸
⑨ 内田千代子、大学生の休・退学、留年と

不安障害　全国調査の結果から、第 1 回不安障害学会、2009.3.28、東京
⑩ 内田千代子、大学における休・退学，留年学生に関する調査　第 29 報、第 30 回全国大学メンタルヘルス研究会、2009.1.20、東京
⑪ 内田千代子、休・退学、留年学生調査からみた大学生のメンタルヘルス　心身症に注目して（シンポジウム)、第 13 回日本心療内科学会、2008.11.29、青森
⑫ Uchida, C.、Hikikomori and Suicide in Japanese University Students、13th Pacific Rim College of Psychiatrists Scientific Meeting、2008.10.31、Tokyo
⑬ Takahashi, Y., Uchida, C.（他 4 名、2 番目)、What is the benefits and harm of using a social network services for people with depressive tendencies?、10th International Congress of Behavioral Medicine、2008.8.27-30、Tokyo

〔図書〕（計 2 件）
① 内田千代子(共著)、永井書店、自殺予防の実際，Ⅱライフステージと自殺、児童・青年期の自殺、2009、45-56
② 内田千代子(共著)、医学書院、人格障害（パーソナリティ障害)、病期・病態・重症度からみた　疾患別看護過程+病態関連図、2008、1315-1320

〔その他〕
【短報】
① 内田千代子、朝日新聞出版、大学ランキング 2012 年版、2011、48-51
② 内田千代子、書評「医者が患者になるとき」松島英介・保坂隆監訳、東京医科歯科大学お茶ノ水医科同窓会会報、243、2009、54
③ 内田千代子、休学の 4 分の 1 は進路に関連　休・退学、留年ともに男子に多い、UNIV. COOP、No.365、2009、8-11
④ 内田千代子、書評，新訂増補　青少年のための自殺予防マニュアル、精神療法、34(4)、2008

【講演】
① 内田千代子、大学生の自殺と自殺予防、第 4 回メディアカンファレンス、2011.2.15、東京
② 内田千代子、現代型うつ病とひきこもり、第 7 回横浜講演会、2011.2.12、神奈川
③ 内田千代子、医学生のメンタルヘルス支援 休学退学留年自殺調査から、医学生のメンタルヘルス支援を考える自治会交流集会、2010.11.27、東京
④ 内田千代子、大学生のメンタルヘルス、筑波大学 大学研究センター 大学マネジメント講義、2010.10.16、東京
⑤ 内田千代子、大学生のメンタルヘルス 休学，退学，留年，死亡調査をもとにして、筑波大学 大学研究センター 大学マネジメント講義、2009.10.24、東京
⑥ 内田千代子、休・退学，留年調査から見た大学生、学生の意識と行動に関する研究会（メディア関係者会議）全国大学生活協同組合連合会、2009.3.11 東京
⑦ 内田千代子、医療従事者のメンタルヘルス、鹿児島県保険医協会、2008.8.2、鹿児島
⑧ 内田千代子、女性の生き方を考える-ハラスメントの問題について、全国保険医団体連合会、2008.4.13、東京

【報道関係】
① 退学率⑤　大学の実力、読売新聞、2010.12.9 掲載
② 「心は自殺の準備状態」いじめと向き合う、桐生タイムス、2010.11.17 掲載
③ いじめ予防教育を、桐生タイムス、2010.11.13 掲載
④ 母との関係に悩む女性たち 誌上カウンセリング、日経ウーマン、2010.8 掲載
⑤ 内田千代子、大学とメンタルヘルス、国立大学リスクマネジメント情報、4、2010.4、2
⑥ 年々歳々日本人は信じられないほどバカになっている！、SAPIO、22(5)、2010.3、9 掲載
⑦ 内田千代子、休学・退学理由の 25%が進路に関係、Campus Life、19、2009、23-24
⑧ 「意欲のない大学生」増殖中－高校は何ができるか－、キャリアガイダンス、26、2009、28-36 掲載
⑨ 「ハッピーになる大学選び入門」きらり十代、NHK ラジオ第一、2008.10.12 掲載
⑩ 「下流大学が日本を滅ぼす！」三浦展著、ベスト新書ＫＫベストセラーズ、2008、148-149 掲載

６．研究組織
(1)研究代表者
内田　千代子（UCHIDA CHIYOKO）
茨城大学・保健管理センター・准教授
研究者番号：80312776

(2)研究分担者
宮川　八平（MIYAKAWA HAPPEI）
茨城大学・保健管理センター・教授
研究者番号：20219728

(3)連携研究者
中山健夫（NAKAYAMA TAKEO）
京都大学・医学部・教授

研究者番号：1430188620

高橋　由光（TAKAHASHI YOSHIMITSU）
京都大学・医学部・助教
研究者番号：40450598

(4)研究協力者
杉村　仁美（SUGIMURA HITOMI）
茨城大学大学院・教育学研究科・学校臨床心理専攻・修士課程

渡辺　俊太郎（WATANABE SHUNTARO）
大阪総合保育大学・児童保育学部・専任講師
研究者番号：80434877

日下部　典子（KUSAKABE NORIKO）
福山大学・人間文化学部・准教授
研究者番号：60461290

Uchida, M.
Yale University

King, R.
Yale University

Ostroff, R.
Yale University

Schwab-Stone, M.
Yale University

Jacobs, D.
Screening for Mental Health

Kim, YS.
Yale University

Finn-Stevenson, M.
Yale University

Swartz, K.
Johns Hopkins University

Sexton,
UCSD

Shaffer, D.
Columbia University