

令和 7 年 6 月 13 日現在

機関番号：21601

研究種目：基盤研究(C)（一般）

研究期間：2020～2024

課題番号：20K03212

研究課題名（和文）高校生対象の共感性を高める次世代育成教室の作成と効果検証：クロスオーバーデザイン

研究課題名（英文）Implementation and Evaluation of Life-planning Lecture to Enhance Perspective-Taking among High School Students: A School-based Nonrandomized Waitlist Intervention Study in Japan

研究代表者

渡邊 一代 (watanabe, kazuyo)

福島県立医科大学・公私立大学の部局等・博士研究員

研究者番号：70622322

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 1,200,000円

研究成果の概要（和文）：研究成果は、妊娠中の夫婦の共感性を向上させることで産後うつ予防に効果が見られた「共感セッション」プログラム（共感セッション）を高校生対象のライフプラン健康教室に組み入れたところ、高校生の共感性尺度はプログラムを受講しなかった生徒よりも約2.9倍向上することが明らかになった。また、このプログラムは高校生の受け入れが良く、活発な意見交換がなされることでピア学習効果があることも示唆された。

英文学術論文の掲載で海外からの反応もあり米国の日本人コミュニティ対象のWeb講座を開催した。国内では、プレコンセプションケアの教育のニーズが高く、学校や自治体から健康教室の申し込みが増加している。

研究成果の学術的意義や社会的意義

研究成果は、妊娠中の夫婦の共感性を向上させることで産後うつ予防に効果が見られた「共感セッション」プログラム（共感セッション）を高校生対象のライフプラン健康教室に組み入れたところ、高校生の共感性尺度はプログラムを受講しなかった生徒よりも約2.9倍向上することが明らかになった。また、このプログラムは高校生の受け入れが良く、活発な意見交換がなされることでピア学習効果があることも示唆された。

このプログラムは、30分の演習形式であり、学校の既存の思春期保健プログラムに組み合わせることで、活発な意見交換が期待できるとともに、相手を思いやる視点を持ち行動することが期待できる。

研究成果の概要（英文）：When the "Empathy Session" program (Empathy Session), which has been shown to be effective in preventing postpartum depression by improving empathy among pregnant couples, was incorporated into a Life Plan health class for high school students, it was found that the empathy scale of high school students improved approximately 2.9 times more than students who did not attend the program. The program has been well received by high school students. The program was well accepted by high school students, and the lively exchange of ideas also suggested a peer effect.

The impact of the publication of an academic article in English made it possible to hold a web-based course for the Japanese community in the U.S. In Japan, there is a high need for education on preconception care, and the number of applications for health classes from schools and local governments is increasing.

研究分野：思春期保健

キーワード：プレコンセプションケア 思春期保健 ライフプラン 共感性

## 様式 C - 19、F - 19 - 1 (共通)

### 1. 研究開始当初の背景

(1) 思春期は、身体の成長発達に加え心理・社会的発達であるアイデンティティの獲得時期であると同時に人間関係が拡大する時期でもあり、急速で多様な変化に対してその受け入れに戸惑いや対処の困難を伴うことが少なくない。そのような中で健康課題として10代の出産の微増や10代の自殺の増加があり、これらはライフステージに長期に影響する可能性があった。共感とは、他者の心理状態を正確に理解し、他者の心理状態に対する代理的な情動反応をすることである。世界保健機関では、これをライフスキルの主要なスキルの一つとしてその増進は好ましい健康行動や好ましい人間関係を育てるには重要であり、学校の健康情報と組み合わせて教育することを推奨している。日本では、文部科学省の学習指導要領では、「生きる力」の一つとして、教育していた。ライフプラン教育は、少子化社会対策大綱(内閣府、2015, 2020)においてライフプランについて考えたことのある人の割合の向上を目指し、第5次男女共同参画基本計画(内閣府、2020)では思春期から妊娠・出産の知識を持ち自分の体への健康意識を高める取り組みの促進をしていた。

(2) 共感性向上プログラムである「共感セッション」の先行研究は、オーストラリアにおいて、妊娠中のカップルへ共感性を高めるセッションプログラムが開発され、産後うつ予防効果がみられた。日本では、共感性セッションプログラムの日本版プロトコルが作成され、妊娠中のカップルへの共感セッションプログラムを普及させており、大学生対象にも共感セッションプログラムを実施し効果が見られた。しかし、高校生対象には、実施されていなかった。

### 2. 研究の目的

研究目的は、高校生を対象に、「共感セッション」プログラムを組み込んだライフプラン教室を実施し、その効果検証をすることであった。

### 3. 研究の方法

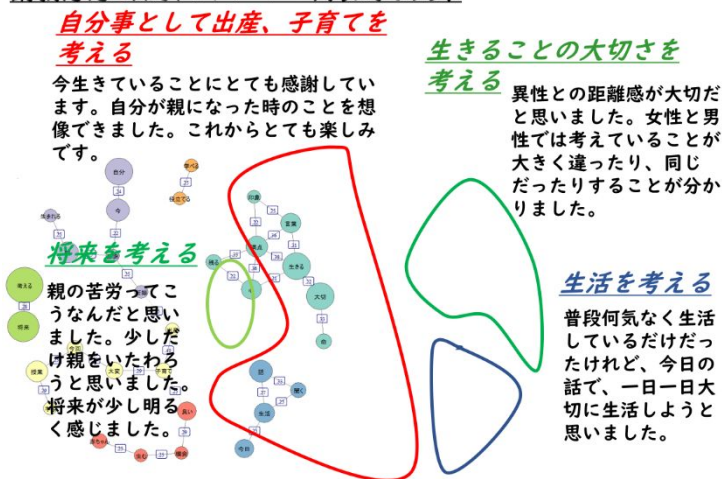
研究デザインは非ランダム待機介入研究で、対象者は高校1年生210名である。研究期間は2020年4月から2025年末であり、福島県立医科大学倫理委員会において倫理委員会承認を受けて実施した(No.30050)。

### 4. 研究成果

(1) ライフプラン教室は、高校1年生に受容された。要因として、親しい少人数のグループワークは、仲間を重要な情報源としてアイデンティティを構築する青少年から受容されやすかったといえる。また、ピア教育は文化的適合性が強く受容性があることと関係があるかもしれない。

講義評価の自由記載の分析結果は、カテゴリーとして主に4つあった。代表的な文章は、自分事として出産、子育てを考える。生きることの大切さを考える。将来を考える。生活を考えるである。

#### 講義感想の共起ネットワーク：代表的な文章



(2) 共感性の向上が確認された。共感性の向上は、プログラムを実施すると実施しないに比べて2.3倍高かった。共感性は15歳前後で発達するため、研究対象が高校生であったことは、効果を促進したと考えられる。

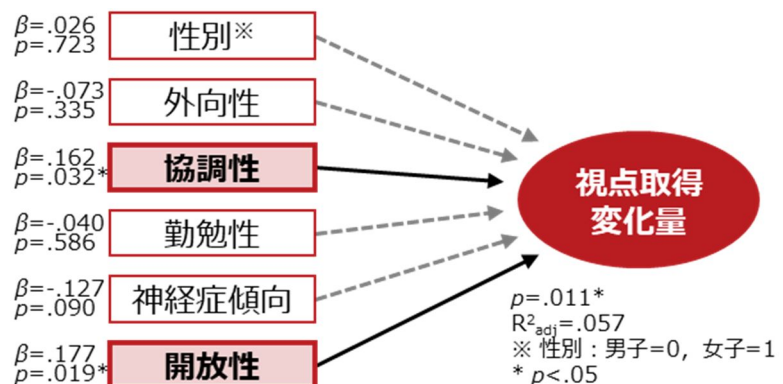
## 介入と視点取得の得点差との関連

項目	後値-前値 n (%)		単変量 <sup>a</sup>		多変量 <sup>b</sup>	
	増加	不変・減少	p値	OR	95%CI	p値
群別	<b>共感性の向上は、プログラムを実施すると約2.3倍高かった。</b>					
待機対照群	26 (35.1)	70 (56.0)	0.004	1.00	1.23-4.26	0.01
介入群	48 (64.9)	55 (44.0)		<b>2.29</b>		
性別						
女性	56 (75.7)	90 (73.2)	0.70	1.00	0.74-3.02	0.27
男性	18 (24.3)	33 (26.8)		1.49		
精神健康度						
1-10点	64 (88.9)	105 (84.6)	0.41	1.00	0.49-3.05	0.67
11-20点	8 (11.1)	17 (15.3)		1.22		

a. カイ2乗検定を行った。

b. 二項ロジスティック回帰分析を行った。従属変数は、表1で有意だったものを入れ、増加を1、不変・減少を0とした。

(3) 先行研究では視点取得と性格特性との関連は指摘されていなかった(木野・鈴木, 2016)が、本研究ではライフプラン教室の受講により共感性が高まりやすい性格特性として、他者への思いやりや配慮ができる(協調性) 知的好奇心が強く想像力が豊か(開放性)の2点があげられた。過去の良かったことを回想することで開放性が高まるという指摘(Hotchin et al., 2021)もあることから、今後、授業の導入部分に回想のワークを取り入れるなど、効果を高めていくことが今後の課題であると示唆された。



摘(Hotchin et al., 2021)もあることから、今後、授業の導入部分に回想のワークを取り入れるなど、効果を高めていくことが今後の課題であると示唆された。

(4) 高校生の妊娠・出産・育児の意識は、男女ともに同程度であることが分かった。また、妊娠・出産・育児の意識に関連する要因は男女に違いがあった。男性において、子どもの世話と出産に関連する項目として、健康度自己評価があった。女性では、子どもの世話には学校生活への満足度が、出産には学校生活への満足度と健康度自己評価の両方が関連していた。近年、主観的健康度や生活満足度を含む子どものウェルビーイングの自己評価が、子ども達の健やかな成長を促すうえで注目されている。思春期には自分の健康に対する自信や学校生活への満足度といったウェルビーイング全体を高めることと、将来の出産育児に対する自信や期待度を高めることが関連しており、リプロダクティブ・ヘルスを切り取らずに包括的なライフプラン支援が必要である。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計2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 渡部蒼依、後藤あや、渡邊一代	4. 巻 第72巻第2号
2. 論文標題 高校生を対象とした妊娠・出産・育児に対する意識と関連する要因—福島県内の一高校における横断研究—	5. 発行年 2025年
3. 雑誌名 厚生指標	6. 最初と最後の頁 32-37
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 渡邊一代、後藤あや、石井佳代子、小宮ひろみ、伊藤慎也、太田操	4. 巻 4(4)
2. 論文標題 Implementation and Evaluation of Life-planning Lecture to Enhance Perspective-Taking among High School Students: A School-based Nonrandomized Waitlist Intervention Study in Japan	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 JMA Journal	6. 最初と最後の頁 339-346
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.31662/jmaj.2021-0033	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4件（うち招待講演 0件/うち国際学会 0件）

1. 発表者名 小野舟瑛
2. 発表標題 高校生の共感性向上に影響する性格特性に関する検討
3. 学会等名 一般社団法人日本学校保健学会第70回学術大会
4. 発表年 2024年～2025年

1. 発表者名 渡邊一代
2. 発表標題 高校生対象の共感性を高めるライフプラン教室の実施
3. 学会等名 日本子ども虐待防止学会 第29回学術集会滋賀大会
4. 発表年 2023年～2024年

1. 発表者名 渡邊一代
2. 発表標題 高校生対象の共感性を高めるライフプラン教室の実施
3. 学会等名 産前子育て教室制度化推進シンポジウム IN 名古屋
4. 発表年 2023年～2024年

1. 発表者名 渡邊一代
2. 発表標題 高校生対象の共感性を高めるライフプラン健康教室の参加者評価
3. 学会等名 一般社団法人日本学校保健学会第68回学術大会
4. 発表年 2022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
研究分担者	後藤 あや  (Goto Aya)  (00347212)	福島県立医科大学・公私立大学の部局等・特任教授   (21601)	
研究分担者	石井 佳世子  (Ishii Kayoko)  (40336475)	福島県立医科大学・公私立大学の部局等・助教   (21601)	

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