

令和 6 年 5 月 14 日現在

機関番号：27104

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2020～2023

課題番号：20K03446

研究課題名(和文) うつ病の生涯学習を促進する対話型ゲーム教材の開発と効果検証

研究課題名(英文) Development and verification of effectiveness of interactive game teaching materials to promote lifelong learning of depression

研究代表者

小嶋 秀幹 (kojima, hideki)

福岡県立大学・人間社会学部・教授

研究者番号：40320353

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)：うつ病の生涯学習を促進する対話型ゲーム教材を開発した。具体的には、うつ病の内容を生物・心理・社会的側面から理解できる「うつ病かるた」や、かるたに関連したうつ病の疫学、症状や治療、予防法に関連したクイズ、うつ症状が若年者から高齢者までの日常生活にどのような困難を与えるかを想像する「うつ病人生ゲーム」を作成した。4年間の研究期間で、大学生や一般市民を対象として、ゲームを試行し、その安全性を確認できたが、研究期間の大部分が新型コロナウイルス感染症の蔓延期に重なった影響を受けて、当初予定していた効果の検証の実施はできなかった。

研究成果の学術的意義や社会的意義

この教材は、うつ病という深刻な、しかし誰にでもかかる可能性のある精神疾患について、その徴候や対処法をカードゲームによって学べる。また、この教材は、広い年代(中学生～成人)の誰にでもうつ病のことを学べるように作成されている。学校(中学校、高校、大学等)でのメンタルヘルスリテラシー教育としても使用できる。このゲーム教材の使用により、精神的健康の生涯学習が広がり、うつ病に対するスティグマが軽減される可能性を有している。

研究成果の概要(英文)：We developed an interactive game material that promotes lifelong learning about depression. Specifically, we offer "Depression Karuta," which allows you to understand depression from biological, psychological, and social aspects, quizzes related to the epidemiology, symptoms, treatment, and prevention of depression related to karuta, and information on depressive symptoms. We created the "Depression Life Game," which allows people from young to old to imagine the difficulties it poses in their daily lives. During the four-year research period, we were able to test the game with university students and the general public and confirm its safety, but due to the influence of the fact that most of the research period coincided with the spread of the new coronavirus infection. However, it was not possible to verify the effectiveness as originally planned.

研究分野：精神医学、精神保健学

キーワード：うつ病 生涯教育 ゲーム教材

1. 研究開始当初の背景

厚生労働省の患者調査(2014年)によれば、うつ病を含む気分障害の患者は国内で約112万人と報告されており、精神疾患の中で最も患者数が多い。しかも、うつ病患者の医療機関への受診率は低いことがわかっており、実際にはこれより多くの患者がいることが推測されている。うつ病は生涯に6~7%の人がかかる病気であり、現代のストレス社会において、児童から高齢者までどの年代でもかかる可能性がある。著しい高齢社会の進展に伴い、うつ病の好発年代である高齢者層の人口が増えている。うつ病の認識度調査では日本人の6割程度がうつ病を正しく認識した(吉岡;2014年)という結果があるものの、近年は「ディスサイミア型うつ病」の増加等、うつ病の病像が多様化し、従来からある「メランコリー型うつ病」についての教科書的な理解だけでは、対処が難しくなっている。脳科学的には従来から報告されていた脳神経のモノアミン仮説以外にも神経可塑性仮説(Karegeら;2002年)等、生物学的病態の解明が進んでいる。そのため、現在の医学、心理学、社会学等の最新の知見をバランスよく取り込んだ、うつ病の生涯学習が必要である。日本においては自殺対策の一環としてうつ病の早期発見・早期治療の啓発活動はあるものの、うつ病の生涯学習と呼べる内容の教育は普及していない。国内における中学生、高校生に対するうつ病リテラシー教育プログラムの実施は、2011~2016年の5年間でわずか5件であった(成田ら;2018年)。

一方、日本は欧米と比較して精神障害に対する偏見(スティグマ)が強いことが指摘されている(林ら;2011年)。うつや自殺念慮についてのスティグマについて、オーストラリアと日本の比較調査においても日本のスティグマは高かった(Griffithsら;2006年)。メンタルヘルスリテラシーを向上させることは、精神障害に対するスティグマ対策になる(坂野ら;2010年)と言われており、精神障害者に対する具体的な知識があるほど、社会的距離は短縮されるとの報告(鋤田ら;2005年)もある。このように、精神障害のスティグマが依然として高い日本でメンタルヘルスリテラシー教育を推進していくためには、誰もが楽しみながら能動的に学習できる教材が必要である。今回、応募者は、中学生以上の年代の人が誰でも気軽に実施できる対話型ゲームによる、うつ病の生涯学習教材の開発が、うつ病のスティグマ軽減に有効ではないかという発想に至った。

これまでうつ病の心理教育教材は、新聞・雑誌・書籍等のメディアやWEBサイト、チラシ、パンフレットによるものが中心である。学校におけるメンタルヘルスリテラシー教育も事例や視覚教材をもとにしたグループワークや、動画やワークシートを用いた自殺予防教育プログラム(川野ら;2018年)の実践はあるものの、応募者の考えているようなゲーム教材は用いられていない。この教材は、うつ病という深刻な、しかし誰にでもかかる可能性のある精神疾患について、その徴候や対処法をカードゲームによって学べることに特徴がある。また、この教材は、広い年代(中学生~成人)の誰にでも、また、うつ病について全く知識のない人から精神保健の実務に関わる人にも役に立つように、使用者のレベルによって複数の教材を作成する。学校(中学校、高校、大学等)でのメンタルヘルスリテラシー教育としても使用できる。うつ病の知識の習得ばかりでなく、身近な人がうつ病になった際に起こりやすい自殺企図をはじめとした問題行動への対応を学ぶこともできることから、自治体職員や民生委員等の保健福祉分野の対人援助者を対象とした自殺予防研修においても役立つ実践的教材となる。このゲーム教材のモデルは、うつ病以外の精神疾患の生涯学習にも応用できる。今後、このようなゲーム教材が開発されれば、精神的健康の生涯学習は急速に広がり、精神障害者に対するスティグマが大きく軽減される可能性を有している。

2. 研究の目的

うつ病についての「気づき編」と「関わり編」の2種類のゲーム教材を作成する。「気づき編」は、身近なストレス状況を契機に起こりやすいうつ病の徴候(思考、感情、行動面)を察知できる知識を身につけることを目的としたゲームである。関わり編は、うつ病により起こった問題状況(例えば、「夜眠れない」等)に、その状況に気づき、相談を受けた者としてどのように関わるか、その関わり方を理解することを目的としたゲームである。いずれも対話型のカードゲームで、ゲーム中は参加者がうつ病の徴候や関わり方のカードを元に、自分がその状況に置かれた際の気持ちを話し合ったり、演じたりして、うつ病の徴候や関わり方の多様なプロセスを学ぶことができる。そして、そのゲーム教材使用が、様々な年代の人に対して、うつ病に対する肯定的なイメージを高め、スティグマを軽減させることを明らかにする。ゲームの実施に際しては、ファシリテーター(進行役)の役割が重要となるが、これについては、進行の手引きを作成し、不安なく進行できるような教材を作成する。

3. 研究の方法

- (1) ゲームカード(気づき編、関わり編)と、ゲームの手引き(冊子)を作成する。
- (2) 大学生のモニターを対象にゲームを試行する。モニターの意見をもとに、ゲームカードと手引きの内容を修正し、教材を完成させる。
- (3) 本研究の趣旨を説明し、同意を得た被験者に今回開発した教育を実施し、実施前後で、う

うつ病についての肯定的イメージを無記名の質問紙調査で検証する。

4. 研究成果

2020年度はうつ病のゲーム教材（うつ病かるた）を作成した。作成した教材は、うつ病の背景、症状、治療、予防、支援について、生物・心理・社会的視点から踏まえたカードと実施の手引きである。このゲーム（うつ病かるた）を実施することにより、参加者間で、うつ病の様々な側面について、対話できる内容になっている。ゲームの参加者は、かるたをしながらカードに書かれたうつ病についての質問について答え、他の参加者と意見交換する。このゲームでは、うつ病についての基礎知識を得ること、うつ病と健康の相違を考える機会をもつことを主目的としている。ゲームは、かるた形式であるため、実施方法自体は簡便であるが、1枚1枚のカードが参加者にもたらず対話は多様になる。

2021年度は前年度に作成したうつ病のゲーム教材（うつ病かるた気づき編・関わり編・人生編）を大学生等のモニターを対象に試行した。臨床心理士等の実務者を対象とした研修会で内容、実施についての意見、感想を募った。結果として、大学生のモニター参加者（15人）は概ね内容を理解し、うつ病の知識が向上したと回答したが、ゲーム実施前後で、うつ病の人に対するイメージ（暗い-明るい、悪い-良い、心が弱い-心が強い）についても1項目（暗い-明るい）で有意な変化がみられた。実務者（14人）からは、楽しんで取り組める、親しみやすい、わかりやすいといった意見を得た一方で、うつ病についてほとんど知識がない者や中学生に対して実施する際には、安全に実施するために十分な説明が必要であること、内容がやや難しいのではないかといった意見が得られた。これらの意見を受けて、ゲーム実施に際しての説明書の修正、ゲーム内容の簡略化を行った。合わせて、「楽しく遊べるゲーム」として観点から、内容の修正も行った。

2022年度は、主にうつ病予防のためのカードゲーム教材を作成した。このゲームは、うつ病になりやすい思考を持つ人（「何でも否定的に考えてしまう人」、「白黒はっきりしないといられない人」、「とても心配性な人」）が、さまざまな年齢（10歳～80歳）と家族状況、日常生活場面の中で、どのようなことに困り、その時どのような気持ちになるか、周囲の人はどのような支援ができるかについて考えるカードゲームである。うつ病のことを知らない人や小学校高学年程度の児童でも取り組める内容になっている。作成後、大学生を対象に試行し、うつ病の予防教育の際に使用できる教材であることを確認した。前年度までに作成した「うつ病かるた」については、中学生、高校生を対象とした際にも、わかりやすく使用できるように内容（使用の手引き）に加筆修正を行った。

2023年度は、うつ病かるたを作成し、その内容をもとに、一般市民向けのうつ病研修で実施した。うつ病人生ゲームも完成させ、大学生を対象に実施した。11月から2月までの3か月間は、三菱DCS社のコミュニケーションロボットNAOの貸与を受け、かるたやクイズ内容を入力し、コミュニケーションロボットを使用して、うつ病教育ができる教材を作成した。

今後は、これまで作成したゲームを、コミュニケーションロボットを相手に体験できるような、より楽しく使用できる教材作成を目指して研究を継続する予定である。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計3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 2件）

1. 著者名 小嶋秀幹	4. 巻 16巻
2. 論文標題 共生社会を考えるカードゲーム「色々な人の気持ち (somebody's feelings)」開発の試み	5. 発行年 2024年
3. 雑誌名 福岡県立大学心理臨床研究	6. 最初と最後の頁 17-25
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 小嶋秀幹	4. 巻 14巻
2. 論文標題 自殺予防啓発劇の実践報告～大学生のうつ病編～	5. 発行年 2022年
3. 雑誌名 福岡県立大学心理臨床研究	6. 最初と最後の頁 23-34
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 オープンアクセスとしている (また、その予定である)	国際共著 -

1. 著者名 小嶋秀幹	4. 巻 第9号
2. 論文標題 大学生を対象とした「依存の心理」の啓発教育の実践報告	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 独立行政法人国立青少年教育振興機構青少年教育研究センター紀要	6. 最初と最後の頁 90-99
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1件（うち招待講演 0件/うち国際学会 0件）

1. 発表者名 小嶋秀幹
2. 発表標題 福岡県中間市における自殺予防啓発劇10年間の試みと今後に向けて
3. 学会等名 第46回日本自殺予防学会総会
4. 発表年 2022年

〔図書〕 計1件

1. 著者名 小嶋秀幹	4. 発行年 2022年
2. 出版社 翔雲社	5. 総ページ数 120
3. 書名 こころをつなぐ～身近な人に自殺の危険が迫ったら～	

〔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
---------	---------