

令和 6 年 6 月 13 日現在

機関番号：33302

研究種目：若手研究

研究期間：2022～2023

課題番号：22K13857

研究課題名（和文）若年者の自殺予防に生かす強み活用に関する研究

研究課題名（英文）Studies on strengths use for suicide prevention in young people

研究代表者

伏島 あゆみ（Fusejima, Ayumi）

金沢工業大学・情報フロンティア学部・准教授

研究者番号：30782099

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 1,400,000円

研究成果の概要（和文）：本研究では「強みの活用は若者の自殺予防に役立つのか？」に着目した。強みの活用が自殺念慮に影響するかを明らかにするため、4か月間隔の縦断的な質問紙調査を行った。強み（特に親切や感謝などの他者のために使われる強み）の活用が自殺念慮の低下と関連することが示された。次に他者のために強みの活用を行うことが、自殺リスクを低減させるかを明らかにするため、介入研究を行った。2週間、他者のために強みを活用し、記録したグループでは自殺念慮が下がった。ただし、生活習慣を記録した別のグループでも自殺念慮が下がったため、強みの活用が自殺予防に効果があるかは十分に明確でなく、自殺予防効果の更なる検討が必要である。

研究成果の学術的意義や社会的意義

強みは誰もが持つポジティブな心理的特性であるが、強みの活用を自殺予防に利用する取り組みは少なく、自殺予防にもたらす効果は十分に実証されていなかった。本研究では、強みを生かすこと、特に他者のために生かすことが自殺予防に対して効果を持つ可能性を、部分的に実証することができた。これらの知見は、自殺念慮のある若者に向けたセルフケア方法として、そして自殺予防に関わる支援者に向けた支援方略として、新たな選択肢を提案できたと考える。

研究成果の概要（英文）：This study focuses on the question; "Can strengths use help suicide prevention in young people?" First, the longitudinal questionnaire study at four-month intervals examined the effect of strengths use on suicidal ideation. It was found that strengths (especially strengths for the benefit of others, such as kindness and gratitude) use was associated with lower suicidal ideation. Next, the intervention study examined whether strengths use for the benefit of others reduces suicidal ideation. Suicidal ideation was reduced in the intervention group who used and recorded their strengths for others, but also in the control group who recorded their lifestyle habits. It is not enough clarified whether strengths use is effective in suicide prevention, and further studies are needed on its effectiveness.

研究分野：健康心理学

キーワード：強みの活用 自殺予防 若年者 縦断的調査 介入研究

## 様式 C-19、F-19-1、Z-19 (共通)

### 1. 研究開始当初の背景

日本の若年層の自殺者は、2020年以降、増えつつある(厚生労働省, 2021)。自殺の対人関係理論(Joiner, 2011)では、自殺潜在能力(経験から身についた恐怖や痛みへの慣れ)、所属感の減弱(孤独感や社会的孤立)、負担感の知覚(低い自己価値)という3つの要素が合わさった際に、自殺が生じると考えられている。主に他者とのかかわりから生じる感情(所属感の減弱、負担感の知覚)は変容可能な要素として位置づけられており、特に自殺リスクの高い人には対人関係問題への対処が必要とされる。

近年、個人にとってのポジティブな性格特性である、強み(character strengths)は自殺予防に役立つことを示した研究が増えつつある。強みには、様々な種類がある。焦点を当てる対象によって、「独創性」、「好奇心」など自己に焦点を当てた強みと「チームワーク」、「公平」など他者に焦点を当てた強みに分類できる。一般に、強みの活用は自殺予防に役立つ(Seligman et al., 2005)。ただ、強みの種類によっては、自殺リスクを高めることもある(Sueki, 2021)。強みの種類によって認識・活用のしやすさ、活用しやすい場面が異なるために、強みが自殺リスクにもたらす影響や過程が異なることが推測される。

### 2. 研究の目的

二つの研究を行い、強みの活用が自殺リスクの低減に及ぼす効果を明らかにする。

#### 研究1

自己に焦点を当てた強み(以下、対自的強み)と他者に焦点を当てた強み(以下、対他的強み)とに分け、有する強みの種類別に、強みの認識や活用、自殺リスク要因(所属感の減弱、負担感の知覚、抑うつ)、自殺抑制要因(ソーシャルサポート、ウェルビーイング)や自殺念慮との関連を明らかにする。

#### 研究2

対者のために強みを活用することが、気分、自殺リスク要因(所属感の減弱、負担感の知覚)、自殺念慮にもたらす影響を明らかにする。

### 3. 研究の方法

#### 研究1

日本国内に在住する10代から20代のインターネット調査会社の登録モニター419名を対象とした。4か月間隔で2回の質問紙調査を行った。調査内容は、強み認識・活用、強みの種類、自殺の抑制・促進要因(ウェルビーイング、抑うつ、所属感の減弱、負担感の知覚、ソーシャルサポート)、自殺念慮だった。

#### 研究2

日本国内に在住する1つの大学に所属する学生42名を対象とした(事前のサンプルサイズ設計により、44名の参加者が必要とされた)。参加者をランダムに2群に割り付け、介入群は「他者のために強みを活用し、記録する課題」を、対照群は「生活習慣を記録する課題」を、それぞれ2週間実施した。介入前後、介入終了2週間後の計3回、気分、自殺念慮や自殺リスク要因(所属感の減弱、負担感の知覚)、強みの活用感の変化を群ごとに比較した。

### 4. 研究成果

#### 研究1

##### 強みの種類による強みの認識・活用感の違い

性と年齢の影響を調整したうえで、対他的強みを有する群と対自的強みを有する群の強みの認識・活用感を比較した。どの時点も群による違いはみられず、強みの種類によって強みの認識・活用感、活用する場面は大きく異ならなかった。

##### 強みの認識・活用感が自殺念慮にもたらす影響

次に、対他的強みを有する群と対自的強みを有する群の多母集団同時解析によって、潜在変化モデルを検討した。どちらの群も、強みの認識、強みの活用、ウェルビーイングとの間に正の関連、強みの活用はソーシャルサポートと正の関連がみられた。有する強みの種類に限らず、強みを活用することは、ウェルビーイングやソーシャルサポートを向上させると推測される。

対自的強みを有する者の場合、強みの活用は、自殺念慮とは直接的には関連しなかった。ウエ

ルビーリングやソーシャルサポートは、自殺念慮との負の関連を示した。一方、対他的強みを有する者の場合、強みの活用は、自殺念慮や自殺の促進要因（所属感の減弱や負担感の知覚）と負の関連性だった。

## まとめ

これより、強みの活用は自殺念慮の低減に役立つことが推測された。特に、対他的強みの活用のように、他者のための強みの活用が自殺念慮の低減に役立つ可能性が示された。

## 研究 2

2 週間の課題実施と 3 回の調査を完了した者は、介入群では 16 名、対照群では 16 名であった。課題の負担感や課題への興味程度は、どちらの群も同程度だった。

### 自殺リスク要因の変化

各変数の 3 時点での変数の変化を分散分析によって検討した (図)。自殺念慮の変化を検討したところ、時期の主効果が有意であり、どちらの群も介入前から介入終了 2 週間後にかけて、自殺念慮が低下した。所属感の減弱、負担感の知覚、気分、強みの活用は、時期や群の主効果、交互作用とも有意ではなかった。

### 課題の記載内容の精査

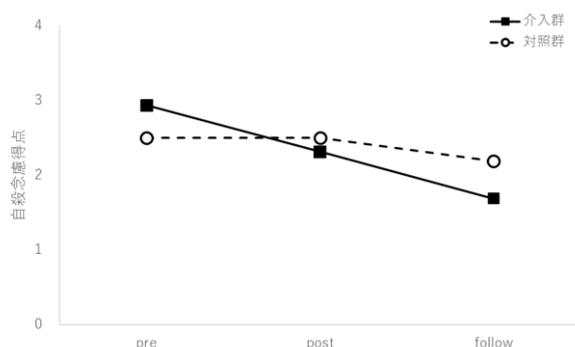
2 つの群が、課題として記載した内容を、それぞれテキスト分析によって比較した。介入群では、友人や家族に関する語が多く、普段から接する相手に対して強みを活用したと記述された。対照群では、日々の睡眠や食事に関する語が多く、それにまつわる出来事に関して記述された。

## まとめ

課題内容の違いに関わらず、自殺念慮が低下したため、強みの活用が自殺念慮に影響したのかは明らかとならなかった。一つに、自己の生活の振り返りが自殺念慮の低減に影響した可能性が考えられる。どちらの課題にも、自身の生活の振り返りが含まれた。良かった行動や楽しかった出来事への着目によって、どちらの課題も自殺念慮の低減に寄与したことが考えられる。

いずれの群も途中脱落者は 2 割程度であり、負担や興味を感じた程度も大きく変わらなかった。介入群における強みの活用感の変化はみられなかった。そのため、介入課題は日常的に行っている強みの活用の記録となったことが考えられる。普段の強みの活用を超えて、新しい方法での活用や個人の特性にあった活用はメンタルヘルスの向上に役立つ (Proyer et al., 2015)。そのため、普段接しない相手に対して強みを活用したり、普段は行わないような内容で強みを活用するなどが必要であった可能性も考えられる。

図 介入による自殺念慮の変化



5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計2件（うち査読付論文 2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 Fusejima Ayumi, Tsuda Akira, Tanaka Yoshiyuki	4. 巻 93
2. 論文標題 Mediating effects of well-being on character strength and suicidal tendencies in university students	5. 発行年 2022年
3. 雑誌名 The Japanese journal of psychology	6. 最初と最後の頁 209～218
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.4992/jjpsy.93.21016	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 伏島あゆみ	4. 巻 60
2. 論文標題 大学生におけるCOVID-19流行時の生活下の「よいこと」および抑うつとの関連	5. 発行年 2022年
3. 雑誌名 行動科学	6. 最初と最後の頁 21～29
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 伏島あゆみ, 津田彰, 田中芳幸
2. 発表標題 強みの認識やウェルビーイングと自殺念慮との縦断的相関変化
3. 学会等名 日本心理学会
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 伏島あゆみ, 津田彰, 田中芳幸
2. 発表標題 強みの活用が自殺の抑制・促進要因にもたらす影響—対自的強みと対他的強みの比較から—
3. 学会等名 日本心理学会
4. 発表年 2023年

1. 発表者名 伏島あゆみ, 津田彰, 田中芳幸
2. 発表標題 他者に向けた強みの活用が日本人大学生の自殺念慮低減にもたらす影響 ランダム化比較試験による検討
3. 学会等名 日本行動科学学会
4. 発表年 2024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	津田 彰  (TUSDA AKIRA)  (40150817)		
研究協力者	田中 芳幸  (TANAKA YOSHIYUKI)  (50455010)		

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