

平成 26 年 6 月 12 日現在

機関番号：12604

研究種目：基盤研究(C)

研究期間：2011～2013

課題番号：23530894

研究課題名(和文)抑うつに対する予防的學生支援システム構築に関する臨床健康心理学的研究

研究課題名(英文)Development of a preventive student services system for depression in university: From the view of clinical health psychology

研究代表者

及川 恵(Oikawa, Megumi)

東京学芸大学・教育学部・准教授

研究者番号：60412095

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,900,000円、(間接経費) 1,170,000円

研究成果の概要(和文)：本研究では、大学生の抑うつ予防に向けて、大規模授業及び学生相談室で実施可能な予防教育プログラムを開発することを目的とした。プログラム開発のための基礎研究と国内外の学生相談機関における予防的取り組みに関するレビューを踏まえ、授業及び学生相談の場で実践研究を行った結果、双方のプログラムで参加者における自己効力感が向上しており、プログラムの有効性が示された。一連の研究成果に基づき、予防的學生支援システムの構築に役立つ示唆が得られた。

研究成果の概要(英文)：The purpose of this study was to develop preventive programs for depression that were appropriate for large-scale university classes and student counseling services. We conducted basic research about the effects of cognitive behavioral skills and reviews of preventive group activities in student counseling services; then, we conducted two types of psycho-educational programs in a large-scale university class and a student counseling service setting. The results suggested that both programs were effective for enhancing self-efficacy for coping with depression among undergraduates. This study could provide useful information for developing preventive services systems to improve students' mental health.

研究分野：社会科学

科研費の分科・細目：心理学、臨床心理学

キーワード：抑うつ 予防 学生支援 認知行動療法 大学生

1. 研究開始当初の背景

大学生は、抑うつ症状を経験しやすい世代である。抑うつ症状は、他の心理社会的不適応とも関連が見られ、将来のうつ病の重要なリスク要因とされる(Gillham et al., 2000)。抑うつ有病率の高さを踏まえれば、教育現場において広く予防教育を提供することが重要である。

欧米では、抑うつ予防プログラムの効果検証が重視されており、効果的なプログラムの特徴として、(a)認知行動療法に基づく点、(b)集団形式での実施、(c)心理教育的要素を含む点等が挙げられている(Cardemil & Barber, 2001)。また、抑うつリスク要因の高い学生を対象とするプログラムも実施されているが、教育現場で広い対象に向けた実施を想定したものではなく、内容や実施の仕方などに改善が必要である。

一方、日本では、大学生の抑うつ予防については萌芽的段階にあり、教育現場を活用し、集団形式で実施可能な予防教育に関して理論的かつ実証的な研究が極めて少ないのが現状である。

以上のような問題意識から、申請者らはこれまで授業の場で実施可能な抑うつ予防に関する実践研究を行ってきた(e.g., 及川・坂本, 2007, 2008)。これまでのプログラムはグループワークを重視するという点で、小・中規模講義に適している点が特徴であった。しかしながら、今後、予防教育の機会をより一層増やすためには、大規模講義での実施や、早期発見を視野に入れ、学生相談室でも実施できるような短期のプログラムを開発していくことが不可欠である。

以上を踏まえ、大学生の抑うつを予防するため、大規模授業及び学生相談室の双方で実施できる予防プログラムを開発し、メンタルヘルスの向上を目指した予防的學生支援システムを構築することが重要であると思われる。

2. 研究の目的

本研究では、大学生のメンタルヘルスの問題について、精神疾患の中でも大学生の有病率が高い抑うつに焦点を当て、大学の授業及び学生相談室で実施可能な予防教育プログラムを開発し、効果検証を行うことを目的とする。研究を通して、大学生のメンタルヘルスの向上のため、予防的學生支援システムの構築に関する示唆を得る。

3. 研究の方法

(1) プログラム開発のための基礎研究及び情報収集

認知行動的要因に関する質問紙調査

認知行動的対処方略の効果的活用に関連する要因や、本研究における心理教育プログラムの主要な効果指標である抑うつ対処の自己効力感の効果について、質問紙調査により検討を行った。

プログラム開発のための情報収集

プログラム内容の選定を行うため、これまで申請者らが行ってきた小・中規模の授業における実践研究の成果をまとめるとともに、国内外の学生相談機関における予防的取り組みや集団形式のプログラムを概観した。その上で、日本で集団形式の予防的プログラムを実施する際の留意点を検討した。

(2) 心理教育プログラムに関する実践研究

大規模授業における実践研究

2校の大学において、受講者100名以上の授業の一部を活用し、計3回の心理教育プログラムを実施した。プログラムの効果を測定するため、各回の終了時に授業内容に関する理解度に関する4項目(1~5の5段階評定)について評定を求めた。プログラムの実施前後には質問紙調査を行い、効果指標として抑うつ対処の自己効力感(及川・坂本, 2008)の25項目(1~5の5段階評定)を測定した。あわせて、自動思考やストレス反応、抑うつ等の指標も測定した。

学生相談における実践研究

調査協力の得られた一大学の学生相談室において、曜日や時間を固定したグループプログラムの1つとして実施した。プログラムは、大規模授業用に構成した内容を基に1回で終了するものとした。参加者には介入前後に抑うつ対処の自己効力感の評定を求めた。加えて、介入後に総合評価(有効性や難易度、実行可能性等)の評定を求めた(1~10の10段階評定)。

学生相談に関するプログラムについては、複数の大学の学生相談担当者に調査協力を依頼し、グループ討論により他大学で実施する場合の改善点などを検討してもらった。

なお、実践研究は東京学芸大学の倫理委員会の審査を経て実施した。また、質問紙調査の際には調査趣旨とデータの扱い(統計的に処理され、個人が特定されることはないこと等)を説明し、同意が得られた者に協力してもらった。

4. 研究成果

(1) 大規模授業におけるプログラム開発

認知行動的要因の効果に関する基礎研究

本研究のプログラムで取り上げる主要な対処方略の1つである気晴らしの効果的活用を促進する要因を検討するため、対人ストレス場面における気晴らしの活用に関するデータを検討した。

パス解析の結果、気晴らし時の集中が肯定的情動を促進し、問題解決行動を促進する可能性が示唆された。また、自分にとって適切な気晴らしに関する知識があるほど反すうの程度が低く、気晴らしの頻度や集中の程度が高いことが示唆された。

また、プログラムの効果指標である抑うつ対処の自己効力感が、日常生活においてどの

ようなプロセスを経て抑うつ低減に至るの
かについて検討するため、縦断調査を行った。
調査は1か月間隔で実施し、1回目の調査(T1)
では抑うつ対処の自己効力感、抑うつを測定
し、2回目の調査(T2)では期間中の対人スト
レッサーと気晴らし時の集中、抑うつを測定
した。パス解析の結果、抑うつ対処の自己効
力感が気晴らし時の集中を介して抑うつを
低減するプロセスが示された(Figure1)。

以上の結果から、抑うつ対処の自己効力感
の高さが気晴らしの効果的活用を促進し、抑
うつ低減に役立つことが示され、抑うつ予防
を目的とする介入において、抑うつ対処の自
己効力感にアプローチする有効性が示唆さ
れた。

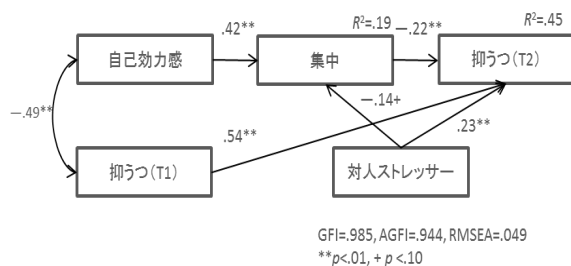


Figure1. 自己効力感の抑うつ低減プロセス
(及川・山薫・坂本, 2013)

大規模授業におけるプログラムに関する実践研究

の基礎研究やこれまでの申請者らの実践研究の成果を踏まえ、計3回のプログラムを構成した。プログラム内容を選定するにあたり、短期間かつ大規模な講義形式でも効果が見られやすい内容を選定した。具体的には、客観的・多面的な認知の学習や気晴らし・ストレス対処を取り上げた。また、従来の小・中規模の授業における実践と比べ、授業時間における講義の比重を増やし、ホームワークの代わりに授業内で実施するワークシートを導入するなどの工夫を行った (Table1)。

Table1. 授業用プログラムの概要

回とテーマ	学習内容	ワークシート
認知的対処	思考と気分の関連。客観的、多面的な見方を行うための観点。認知の歪み	失敗場面で浮かぶネガティブな考えのメリット・デメリットの整理
気晴らし	気晴らしを効果的に活用するための観点。様々な対処方略の学習と問題解決技法	成功する気晴らしと失敗する気晴らしの違い
うつ病の理解	認知行動療法の基本的枠組み、青年期の課題、うつ病などの不適応の問題	仮想のストレス場面における問題解決技法の練習

及川・西河・坂本(2014)を基に作成

作成したプログラムについて、抑うつのリスクが高いとされる女子大学生を対象に実施した。各回終了時の理解度の平均値(標準偏

差)は 3.63(0.97) ~ 4.52(0.68)であり、授業内容はよく理解されていたと思われる。また、プログラム実施前後の質問紙調査の結果から、プログラム参加者において抑うつ対処の自己効力感が向上していること、抑うつ対処の自己効力感の高さが抑うつ低減に役立つことが示唆された。

また、異なる大学の大規模授業においても同様の手続きによる実践研究を行い、プログラムを含む授業を受けていない統制群と介入群を比較した結果、介入群において抑うつ対処の自己効力感が向上していることが示唆された。

(2) 学生相談におけるプログラム開発

国内外の学生相談機関における予防的活動に関する展望

近年の研究動向に関する学生相談研究の展望論文や各大学の学生相談紀要等を参照し、国内の学生相談室における予防的機能を持つ取り組みに関するレビューを行った結果、対人関係トレーニングや自己分析、体験活動など、曜日や時間帯を固定した多様なプログラムが提供されており、学生相談のグループ活動が人間関係を作る居場所としての機能を持つことが示唆された。

海外の学生相談については、英国、米国の学生相談機関が行っている集団形式のプログラムの概要を展望し、日本の学生相談機関で精神的不適応の予防を目指した集団形式のプログラムを導入する際の留意点を検討した。

5つの大学の学生相談機関のホームページを基に情報収集した結果、不安の解消やコピーングスキルの獲得、抑うつに対処するためのスキルの学習、自信の獲得など、様々な課題を扱う集団形式のプログラムが実施されていた。また、ワークショップやグループカウンセリング形式のものなど、実施形態や期間も多様であった。展望に基づき、日本の学生相談で予防的な集団形式のプログラムを導入する際には、(a)認知行動療法に基づくこと、(b)抑うつまたは不安の予防であること、(c)学生の偏見を低減し、学生の参加を促進する方法を組み込むことが重要であることが示唆された。

学生相談におけるプログラムに関する実践研究

これまでの申請者らの実践研究の成果及び上記の情報収集を基に、調査協力の得られた一大学の学生相談において、試行的なプログラムに関する実践研究を行った。本研究では認知的対処に焦点を当てた1回の介入に関して検討を行った。

プログラム実施前後の質問紙調査及び実施後の総合的評価を検討した結果、プログラム参加者において、プログラムが焦点を当てた認知的対処に関する自己効力感が向上したことが示された。参加者数が非常に少なか

ったため得られた知見は限定的なものであるが、参加者のコメントから本プログラムに対する学生の興味関心やニーズの高さがうかがわれた。本研究の結果からプログラムの有効性が示唆されるとともに、参加者数を増やす広報活動を工夫することが課題と考えられた。

複数の大学での実施に向けた調査

学生相談用のプログラムについては、今後複数の大学における実施を視野に入れて内容の洗練を行うため、学生相談におけるグループワークの実施経験が豊富なカウンセラー複数名に調査協力を依頼した。

調査では、調査協力者のカウンセラーに上記の で実施したプログラムの一部を体験してもらった上で、調査協力者が所属する大学等、他大学での実施を想定した場合の改善点についてグループ討論を行った。

グループ討論の結果、(a)専門用語の使い方や用語の統一、(b)実施回数と介入内容のバランス、(c)参加学生の状態やニーズに応じた導入時の配慮や動機づけ、(d)実施後のフォロー体制など、今後学生相談におけるプログラムを改良、運営していく上で非常に有益な示唆が得られた。

一連の研究を通して、大規模授業及び学生相談で実施可能な心理教育プログラムを開発した。申請者らのこれまでの小・中規模の授業における実践研究の成果を合わせれば、授業による一次予防と学生相談における二次予防を視野に入れた予防的支援システムの構築が可能になると思われる。

今後、大学における抑うつ予防教育をさらに普及させるためには、導入可能な授業科目の拡大やプログラム実施者に向けた効果的な教材開発、学生相談における広報活動など、予防教育プログラムに興味を持った学生や教職員がアクセスしやすい環境を整備することが課題である。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕(計8件)

及川恵・西河正行・坂本真土 大規模授業を活用した抑うつ予防のための心理教育プログラムの開発 女子大学生を対象とした実践 東京学芸大学紀要総合教育科学系, 65, 2014, 153-160. (査読無) (<http://ir.u-gakugei.ac.jp/handle/2309/134610>)

及川恵・山蔦圭輔・坂本真土 抑うつ対処の自己効力感による抑うつ低減プロセス 気晴らしへの集中に着目して パーソナリティ研究, 22, 2013, 185-188. (査読有) (DOI:10.2132/personality.22.185)
西河正行・及川恵・伊藤拓・山蔦圭輔・坂本真土 学生相談における抑うつ予防のためのCBTプログラム導入の試み 人間生活文化研究, 23, 2013, 157-166. (査読

無) (DOI:10.9748/hcs.2013.157)

伊藤拓・及川恵・西河正行 英国、米国の学生相談機関による集団形式のプログラムの展望 日本における精神的不適応予防のための集団形式のプログラム実施のポイントの検討 明治学院大学心理学紀要, 23, 2013, 123-136. (査読有) (<http://repository.meijigakuin.ac.jp/dspace/handle/10723/1742>)

〔学会発表〕(計14件)

Oikawa, M., & Sakamoto, S. Effects of a short psycho-educational program on self-efficacy in undergraduates. International Society for the Study of Individual Differences, Biannual Meeting 2013, 2013年7月24日, CosmoCaixa(バルセロナ・スペイン)

及川恵・林潤一郎 反すうと活動選択の知識が気晴らし方略の効果に及ぼす影響 気晴らし方略の頻度と集中に着目した検討 日本パーソナリティ心理学会第20回大会, 2011年9月4日, 京都光華女子大学(京都府)

山蔦圭輔・及川恵・坂本真土・伊藤拓・西河正行 ライフイベントと抑うつ状態との関連 抑うつ対処の自己効力感を考慮して 日本心理学会第76回大会, 2012年9月11日, 専修大学(神奈川県)

〔図書〕(計3件)

及川恵 学生支援 京都大学高等教育研究開発推進センター編 生成する大学教育学 ナカニシヤ出版 2012, pp.145-154.

6. 研究組織

(1)研究代表者

及川恵 (OIKAWA Megumi)
東京学芸大学・教育学部・准教授
研究者番号: 60412095

(2)研究分担者

西河正行 (NISHIKAWA Masayuki)
大妻女子大学・人間関係学部・教授
研究者番号: 50218137

伊藤拓 (ITO Taku)
明治学院大学・心理学部・准教授
研究者番号: 20412306

山蔦圭輔 (YAMATSUTA Keisuke)
早稲田大学・人間科学学術院・准教授
研究者番号: 80440361

(3)連携研究者

坂本真土 (SAKAMOTO Shinji)
日本大学・文理学部・教授
研究者番号: 20316912