

**科学研究費助成事業 研究成果報告書**

平成 27 年 6 月 7 日現在

機関番号：17601

研究種目：基盤研究(C)

研究期間：2012～2014

課題番号：24530878

研究課題名(和文) 児童に対する抑うつ予防プログラムの効果と中学校進学後の維持効果の分析

研究課題名(英文) Efficacy and long-term maintenance effect of a school-based universal depression prevention program with 4th and 6th grade children

研究代表者

佐藤 正二 (SATO, SHOJI)

宮崎大学・教育文化学部・教授

研究者番号：30107205

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,800,000円

研究成果の概要(和文)：本研究は、小学校6年生を対象とした学校ベースのユニバーサルプログラムの抑うつ症状の低減効果および中学校進学後の維持効果(5か月)を評価した。また、同様の試みを小学校4年生にも実施した。本プログラムは、心理教育、社会的スキル訓練、認知的再構成から構成された。1セッション45分で7セッションからなる介入が、学級単位で行われた。介入前後の比較から、介入群の子どもが自己評定した抑うつ症状、認知的誤り、社会的スキルの得点において介入なしの子どもより優れていた。さらに、こうした介入効果は、中学校進学後(5か月後)まで維持されていた。同様の介入効果は小学4年生においても見出された。

研究成果の概要(英文)：The present study evaluated the efficacy and the long-term maintenance effect(5 month) for depressive symptoms in 4th and 6th grade children of a school-based universal program. Key components of the program used in the present study were psychoeducation, social skills training, and cognitive restructuring. The intervention involved seven 45-minute sessions during school classes. In a pretreatment-post treatment comparison of 6th grade children, the self-report of a intervention group of depressive symptoms, cognitive errors, social skills were superior to those of the children in the no-treatment group. Furthermore, these intervention effects were maintained 5-month later. Similar results found in 4th grade children.

研究分野：社会科学(心理学)

キーワード：抑うつ予防プログラム 社会的スキル訓練 認知再構成法 中学進学後の維持効果

## 1. 研究開始当初の背景

### (1) 研究の背景と児童を対象とした抑うつ予防プログラム開発の必要性

今日、少子化や核家族化あるいは都市化の進展に伴い、家庭や地域社会での子どもの人間関係は希薄になっており、日常生活において人とのかかわりを円滑に進めるための技術やコツ（以下社会的スキルと呼ぶ）を学ぶ機会が減少してきている。こうした対人関係ネットワークの縮小と連動するように、子どものメンタルヘルスの問題が増加ようになってきた（佐藤・金山，2006）。

児童のメンタルヘルスに危機感を抱かせるデータが、抑うつに関する報告から出されている。佐藤ら(2006)は、公立小学校に通う4年生から6年生の児童3300人にパルソンの子ども用抑うつ傾向自己評価尺度(DSRs)を実施したところ、男児の約10%、女児の約13.5%に抑うつ傾向が見られた（全体では11.6%）と報告している。また、わが国における診断面接を用いた有病率調査においても、中学1年生では4.1%に大うつ病性障害がみられ（傳田，2008）、12歳から14歳では、大うつ病性障害の時点有病率が、4.9%に達するとの報告もある（佐藤・下津・石川，2008）。これらの数値は、わが国の児童生徒のメンタルヘルスがかなり悪化していることを示唆している。さらに、診断基準を満たしていない準臨床的な抑うつ症状でも、学業成績の低下、社会的不適応、薬物使用、自殺企図、自殺など現在の不適応と関連があるばかりでなく、後のうつ病性障害の発生率を高めるといわれている。こうしたことから、児童青年の抑うつに対して早期の対応が必要であり、そのためにわが国においても児童期からの抑うつ予防プログラムの開発が早急に求められる時期にきているといえよう。

### (2) 児童生徒に対する抑うつ予防的介入の内容と研究動向

児童青年の抑うつに対する早期対応の試

みとして、認知行動的技法を用いた学校場面での心理学的介入プログラムの実践が多く報告されている。これらのプログラムは、全ての対象者を介入対象とするユニバーサルタイプと、うつ病性障害のリスクを持つ、もしくは既にその兆候や症状のある児童青年を選抜し、介入対象とするターゲットタイプの2つに大別できる（詳細は、石川・戸ヶ崎・佐藤・佐藤，2006）。その中でも、学校場面におけるユニバーサルタイプのプログラムは、児童青年に対する不適切なラベリングを回避すること、リスクのある児童青年の見逃しの危険性を最小にする、といった長所があることから、近年注目が集まるようになってきた。

ユニバーサルタイプのプログラムの研究における最大の課題は、一貫した成果が得られていない点である。予防という観点からは、たとえ得られた効果サイズが小さくとも、ユニバーサルレベルの介入の成果は有意義であると解釈することができる（Spence & Shortt, 2007）。そして、先行研究においては、いくつかの有効性を示す報告がなされている（e.g. Merry, McDowell, Wild, Bir, & Cunliffe, 2004; Shochet, Dadds, Holland, Whitefield, Harnett, & Osgarby, 2001）。その一方で、Sheffield, Spence, Rapee, Kowalenko, Wignall, Davis, & McLoone (2006)によって行われた36の学校に在籍する12~13歳の児童生徒2,479名を対象に行われた無作為割り付け比較試験では、ユニバーサルタイプのプログラムの有効性が示されていない。

上記の大規模な研究において、有効性がみられなかった大きな原因として、プログラムの内容の問題が挙げられる。抑うつにおけるリスクファクターを考慮すると、環境調整、社会的スキルの獲得、問題解決能力の向上、抑うつに関連した認知への介入、といった4つの予防的介入の構成要素が仮定さ

れている（石川ら，2006）。これまでの児童青年の抑うつに対する介入においては，児童青年のおかれている社会的環境に焦点を当てているものはほとんどなく，個人的な変数を介入のターゲットとしているものがほとんどであった（Herman, Reinke, Parkin, Traylor & Agarwal, 2009）。しかしながら，最新の抑うつ予防プログラムの中では，個人的プロテクティブ要因と環境的プロテクティブ要因の両方にアプローチする必要性が指摘されている（Spence, 2008）。すなわち，効果的な抑うつ予防のためには，児童青年が適応的な認知行動的スキルを獲得するだけでなく，それらが適切に機能し，維持されるための社会的環境の整備が必要であるといえよう（Spence & Shortt, 2007; 竹島・松見，2007）。

### （3）わが国の研究の現状

わが国では，これまでに抑うつ予防プログラムの効果を検討した研究が4つ公表されている（石川・戸ヶ崎・佐藤・佐藤，2009；小関・嶋田・佐々木，2007；倉掛・山崎，2006；佐藤・今城・戸ヶ崎・石川・佐藤・佐藤，2009a）。そして，いずれの研究も，認知的再構成を中心とした認知的技法が含まれている点が共通している。これらのうち介入直後に抑うつ低減効果を示したのは，中学生を対象とした石川ら（2009）と小学5,6年生を対象とした佐藤ら（2009a）の2つの研究であり，3か月後のフォローアップで有意な抑うつ低減効果を見出した研究は，石川ら（2009）と小関・嶋田・佐々木（2007）であった。佐藤ら（2009a）の研究は，その後佐藤ら（2009b）によって，8か月後のフォローアップ時点で有意な維持効果が認められたとの報告がなされている。

わが国の抑うつ予防プログラムに関する研究は，欧米の研究に比較して，実践した研究やサンプル数が少なく，無作為割り付け試験が行われていないなど，今後の課題はあるが，介入後の維持効果が比較的良好に示されて

いる点は，今後の研究に期待がもてると共に，わが国で使用されているプログラムの内容が妥当であることを示しているといえよう。

### 2．研究の目的

海外の抑うつ予防プログラムの効果検討の多くは，中学生や高校生を対象としており，小学生を対象としているものは非常に少ない。既に指摘したように，わが国の小学生でも10%前後の子どもが抑うつ傾向を示すという状況（佐藤ら，2006）を踏まえるならば，抑うつ予防の取り組みは小学生から始めるべきであろう。こうした考えに基づいて，わが国では，佐藤ら（2009a）をはじめとしていくつかの抑うつ予防プログラムが児童を対象にして実施されていることは先に指摘したとおりである。

しかし，これまでに有意な維持効果を見出した抑うつ予防に関する研究は，いずれもフォローアップ査定を小学校在籍時の児童を対象としており，小学校で実施された抑うつ予防プログラムが，学校種の異なる中学校でも維持効果ないしは予防効果をもっているかどうかを検討していない。児童を対象とした予防プログラムの効果を検証するためには，抑うつ症状の急激な高まりが指摘される中学生を査定の対象に含める必要があると考えられる。

そこで，本研究では，佐藤ら（2009a）によって開発された抑うつ予防プログラムを小学校高学年の児童に実施し，その効果を中学生を対象として検証する。このような検討には以下のような大きな意義と独創性がある。第1に，最近，「中1ギャップ」という言葉に代表されるように，小学校から中学校への移行は，子どもたちにとってストレスフルな環境への移行となり，中学1年生にとっては，この移行が学校適応上の大きな問題になっている。よって，小学校の時期に予防的なメンタルヘルス教育を実施することが，中

学校でのメンタルヘルスの改善・向上をもたらすことが明らかにされれば、児童生徒の学校適応に対するレジリエンスを児童期に育成できることを実証することになり、中学校における学校適応の改善策に1つの道筋を示すことができる。第2に、わが国の中学1年生の4.1%が大うつ病性障害の診断を受けているという現状を考えると、小学校の時期に実施された抑うつ予防プログラムの効果は、児童期のみの短期の効果査定で終わるのではなく、大うつ病性障害が急激に増加する中学校の時期のアセスメント結果から妥当化されるべきであろう。このような試みが行われていない現在、本研究の学校種を超えたアセスメント手続きは、抑うつ予防プログラムの真の効果を検討するための新しいアセスメント・パラダイムを提案しているという点で、独創的な取り組みであるといえる。

### 3. 研究の方法

#### (1) 小学6年生の抑うつ予防プログラム：授業の実施手続き

1) 対象者：小学校6年生2学級の児童53名(介入群)及び介入に参加しない3学級児童105名(統制群)。

標準群・・・県内の公立小学校4校の小学6年生224名、公立中学校1年生657名(DSRS抑うつ尺度のみ実施)

2) アセスメント：介入前、介入後、フォローアップ(中学進学後5か月)の3時点で、以下の尺度を使って査定を行う。

児童用抑うつ尺度(CDI：大園ら，2006)

供用抑うつ傾向自己評価尺度(DSRS：村田ら，1996)

社会的スキル尺度(藤枝・相川，2001)

児童用認知の誤り尺度(石川・坂野，2003)

児童用自動思考尺度(佐藤・新井，2005)

3) 学級を1つの単位としたユニバーサルタイプの集団プログラム(現職教員(大学院生)

1名がメインリーダーとなり、2名の大学院生がサブリーダーとなって実施する)。対象児童生徒が在籍する学級で一斉におこなう。

#### 4) プログラムの概要

本プログラムの実施にあたっては、心理教育と認知的再構成は、現職教員による言語的教示とワークシート記入、そしてロールプレイによる行動リハーサルによって進められる。また社会的スキル訓練は、コーチング法の手続きで行われ、教示、問題場面の提示、モデリング、行動リハーサル、修正フィードバック、社会的強化から構成されている。本プログラムの概要は以下のとおりである。

第1セッション オリエンテーション(心理教育)

第2セッション 仲間強化スキル(あたたかい言葉かけスキル)

第3セッション 主張性スキル(頼み方)

第4セッション 主張性スキル(断り方)

第5セッション 認知と感情の関係

第6セッション ネガティブな考えをとらえる

第7セッション 他の考え方を見つける

#### (2) 小学4年生の抑うつ予防プログラム：授業の実施手続き

次年度には小学4年生37名を対象にして抑うつ予防プログラムを実施した。この年齢の子どもにプログラムを実施したのは、社会的スキル訓練と認知的再構成法がどれくらい低年齢の子どもにまで効果を及ぼすのかを明らかにするためであった。

実施手続きや査定法は小学6年生とほぼ同様に実施した。なお、フォローアップ査定は、プログラム終了後1年後(小学5年生)に行われた。

また、介入効果を検討するために、公立小学校4年生203名と5年生189名(DSRS抑うつ尺度のみ実施)が標準群として参加した。

### 4. 研究成果

### (1) 小学6年生への直後効果

社会的スキルでは、主張性スキル(頼み方、断り方)に有意な訓練効果が見出された。

認知的再構成法の効果を示す認知の誤り得点が介入後に有意に減少した。

同様に認知的変容の指標とした自動思考では、ポジティブな自動思考(将来への期待)の得点が有意に増加し、ネガティブな自動思考(自己否定と絶望的思考)の得点が有意に減少した。

抑うつ得点は、CDIのみで介入後に有意な減少が認められた。

介入群の抑うつ得点を標準群と比較してみると、介入前では、介入群、統制群とも標準群よりも抑うつ得点がやや低かったが(介入群8.80, 統制群9.0, 標準群9.51)、介入後になると、介入群の得点が大幅に減少した(介入群6.20)。

### (2) 小学6年生の中学校進学後の維持効果

社会的スキル(頼み方、断り方)及びネガティブな自動思考(自己否定と絶望的思考)の得点は、中学校進学後においても有意に維持されていた。

抑うつ得点と認知の誤り得点は、中学校進学後には、介入群と統制群に有意な差が認められなかった。

フォローアップ時点での抑うつ得点をみると、介入群の抑うつ得点は、標準群の抑うつ得点よりも大幅に低いことが分かった(介入群7.00, 標準群9.95)。

小学6年生の時点で見出された抑うつ低減効果は、子ども達が中学校に進学した後には有意な維持効果を持ち得ないことが明らかになった。しかし、標準群と比較すると、介入群の抑うつ得点はかなり低く、6年生時点の抑うつ得点よりも低い状態を維持していた。また、社会的スキルと自動思考といったプログラム介入要素は確実に維持されていたことから、介入要素と抑うつとの関連性を明確に伝え

るブースターセッション等が設定されれば、学校種を越えた抑うつ低減効果が期待できると考えられる。

### (3) 小学4年生への直接効果と維持効果

抑うつ得点は、介入前から介入後にかけて、有意に減少し、1年後のフォローアップ時点では、介入後よりもさらに得点が減少していた。

標準群と比較してみると、介入前では介入群の抑うつ得点が標準群の抑うつ得点よりもかなり高かったが(介入群12.05, 標準群9.33)、介入直後には標準群とほぼ同じ得点となっていた(介入群9.11)。1年後のフォローアップ時点では、逆に介入群の得点が標準群の得点よりも低くなっていることが確認された(介入群7.68, 標準群9.19)。

社会的スキルでは、主張性スキル(断り方)に有意な訓練効果が認められたが、1年後のフォローアップの時点では、訓練効果が消失していた。

認知の誤り得点には、有意な訓練効果及び維持効果が見出された。

自動思考では、ポジティブな自動思考であるサポートへの期待得点が有意に増加し、ネガティブな自動思考である絶望的思考の得点が有意に減少していたが、直後効果は自動思考には出現しなかった。

### 【本研究のユニークな知見】

本研究では、小学4年生でも、小学6年生でも本プログラムによる抑うつ低減効果が認められた。この結果から、本プログラムの有効性が確認されたといえる。本研究のもう1つの重要な知見は、フォローアップ査定によってもたらされている。小学4年生では、1年間の長期的フォローアップ査定が実施されており、長期的維持効果が見出されたことは意義のあることである。これに対して、小学6年生では、中学校進学後の維持効果を見出すことができなかった。このことから、学校種の移行を伴う場合には、移行後にブースタ

セッション等を実施して、維持促進をめざす働きかけが必要であることが示唆される。このことも今後の課題の解決に結びつく重要な知見である。

最後に、本研究では国内外の研究でほとんど用いられていない標準群をあらたに設定して、介入効果を多角的に分析した。標準群の設定によって、介入効果がクリアになった点を1つ挙げたい。小学6年生を対象としたプログラムの効果を見ると、統制群と介入群の間に有意な維持効果は見出されなかった。ところが、標準群との比較を行うと、介入群の中学1年生時点での抑うつ得点は、標準群よりも大幅に低いことが明らかとなった。このことから、介入群の生徒のメンタルヘルスは、介入終了後には良好であったといえるであろう。

#### 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2件)

松原耕平・佐藤寛・石川信一・高橋高人  
佐藤正二 子どものためのユニバーサル抑うつ予防プログラムの媒介変数の検討  
認知療法研究(印刷中) 査読あり  
高橋高人・石川信一・井上嘉代美・佐藤正二 中学生に対する社会的問題解決訓練の効果 認知療法研究 第8巻1号, 58-70頁 2015年 査読あり

##### [学会発表](計4件)

Takahito Takahashi & Shoji Sato  
Influence of social skills on depression in Japanese elementary school students. Association for Behavioral and Cognitive Therapies 48<sup>th</sup> Annual Convention 2014年11月20日~24日, Philadelphia, USA  
中野聡之・高橋高人・佐藤正二 中学3年間における抑うつ予防プログラムの長期的効果 日本認知・行動療法学会第40回大会 2014年11月1日~11月3日 富山国際会議場  
高橋高人・佐藤正二 幼児における集団社会的スキル訓練の問題行動への効果 - 標準群との比較 日本認知・行動療法学会第40回大会 2014年11月1日~11月

3日 富山国際会議場  
高橋高人・馬場章博・松原耕平・佐藤正二 定時制高校における認知的側面に焦点を当てた抑うつ予防プログラムの効果 第14回に本人治療法学会 2014年9月12日~14日 大阪国際会議場

##### [図書](計1件)

佐藤正二・佐藤容子・石川信一・佐藤寛・戸ヶ崎泰子・尾形明子 学校でできる認知行動療法 - 子どもの抑うつ予防プログラム 日本評論社 2013年 157頁 (141-149頁)

##### [産業財産権]

出願状況(計 件)

名称:  
発明者:  
権利者:  
種類:  
番号:  
出願年月日:  
国内外の別:

取得状況(計 件)

名称:  
発明者:  
権利者:  
種類:  
番号:  
出願年月日:  
取得年月日:  
国内外の別:

[その他]  
ホームページ等

#### 6. 研究組織

(1)研究代表者  
佐藤正二 (SATO Shoji)

研究者番号: 30107205

(2)研究分担者 ( )

研究者番号:

(3)連携研究者 ( )

研究者番号: