様　式　Ｃ－１９、Ｆ－１９、Ｚ－１９　（共通）

科学研究費助成事業　　研究成果報告書

平成 ２６ 年　 ６ 月 ２７ 日現在

機関番号：１２６０１
研究種目：挑戦的萌芽研究
研究期間：2012～2013
課題番号：２４６５０４１９

研究課題名（和文）中学から大学まで一貫した精神保健教育の開発：双生児を核とした縦断データ解析

研究課題名（英文）Development of the mental health education

研究代表者
佐々木　司（Sasaki, Tsukasa）

東京大学・教育学研究科（研究院）・教授

研究者番号：５０２３５２５６

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

研究成果の概要（和文）：思春期から青年期は精神疾患の好発年代であるが、わが国の教育ｼｽﾃﾑではこの年代は中学、高校、大学と区分されており、その間で連携した精神疾患への予防対応は極めて不十分である。本研究では中高大と一貫した精神保健教育の開発を最終目標に、中高から卒業後までの縦断研究の為の調査を実施した。中高の年齢で睡眠習慣を含む様々な生活習慣、抑うつ等の精神症状、希死念慮、いじめ被害等について毎年の調査を受けている卒業生(主に大学生)、約450人(その約2割が双生児ﾍﾟｱ)を対象に現在の生活習慣、精神的健康等に関する調査を郵送法で実施、約150人から協力が得られた。現在、双生児ﾍﾟｱ比較を含めた縦断解析を進めている。

研究成果の概要（英文）：Development of education program for the prevention of mental disorders in adolescence is a critical issue, which has little been studied in Japan. The present study examined mental status and the related information including lifestyle and adjustment in university students who participated in the mental health/lifestyle examination yearly in their junior and senior high school ages. This aimed to help develop a mental health education program which is to be systematically given from junior high school through university. Approximately 450 adolescents who participated in the mental health/lifestyle examination in their junior and or senior high school ages were invited to the study. Most of them were university (undergraduate) students and 20% of them were twin pairs, Approximately 150 agreed to participate in the present study and filled out the questionnaire. Longitudinal analysis of the data is on-going at present.

研究分野：総合領域

科研費の分科・細目：健康・スポーツ科学、応用健康科学

キーワード：健康教育　精神保健調査　思春期　青年期　学校　縦断調査

１．研究開始当初の背景

思春期から青年期にかけては精神疾患の好発年齢が始まり、罹患の増加する年代である。近年の海外の疫学研究によれば成人の精神疾患罹患者のうち半数は 14 歳までに、4 分の 3 は 24 歳までに発症することが示されており、この年代における精神疾患発症予防は、一次予防、二次予防を含めて極めて大きな課題である。これらの予防を実現する上で一つの鍵は、この年代の子どもが精神疾患とその予防・治療についての知識をきちんと持っていることである。また子ども達の保護者、子ども達の生活の中心となっている学校教員が、正しい知識をもっていることも必要である。海外では、このような精神疾患リテラシー向上並びに予防のための教育プログラムが盛んに行われているが、わが国ではこれが極めて不十分な状態である。例えば我が国の保健の教科書をみると、1970 年代以降、精神疾患についての記載は皆無であり、また予防や早期発見の観点で精神疾患が教科書や学校の正式カリキュラムに採用されたことはない。我が国でも海外と同様、精神疾患の予防に関する知識を、疾患の好発年齢にあたる子ども達に提供するためのプログラムを開発し普及させることは、重要な課題である

この課題を考え、実現する上で、一つ重要な問題は、わが国の教育システムの問題である。我が国ではこの年代、すなわち思春期から青年期にかけては、小学校、中学校、高校、大学と４つの別々のレベルに区分されているが、精神疾患への対応に関する各レベル間の連絡は、全校レベルの対応は勿論、各事例の対応でもシステムが未整備であり、整備に必要な研究データも不足している。また筆者の経験ではあるが、実際に大学で精神疾患に罹患した学生の診察を行ってみると、その発症と悪化が、実は高校以前で、一時的に状態が改善してその後の治療や再発予防策がとられることなく放置されていた例が少なくない。発症が浪人を含む受験勉強の厳しい時期の生活習慣や負荷に関連していることも多い。しかしそれを予防する知識、あるいは大学入学以前の情報がきちんと大学の支援部門に伝えられて、再発をきちんと防ぐ対策がとられることもほとんどない。このような状況を考えると、高校以前から大学までの一貫した精神保健対策を実施することが、思春期・青年期の精神的健康を向上するうえで極めて重要な課題であると考えられる。

２．研究の目的

本研究は高校以前から大学までの一貫した精神保健対策を実施するための第一歩として、１）中高生の時期の生活習慣や健康状態などが高校卒業後（大学等進学後）の生活と健康状態、特に精神的健康の状態にどのように関連しているかを明らかにすることをまず第一の目的とする。２）さらに、その結果をもとに中高大と一貫した精神保健教育プログラムの概要を作成することを目的に実施した。

３．研究の方法

2009 年より研究代表者が精神保健調査を実施している中高一貫校の卒業生を対象に、卒業後の生活状況と適応、健康状態について中高でのデータと合わせた縦断解析を行うための質問紙調査を実施した。具体的には、まず中高生の時点で、睡眠習慣を含む様々な段階で、睡眠時間、就寝時刻などの睡眠習慣、部活動、携帯電話の使用などの生活習慣に関する質問、抑うつ症状や精神病様体験などの精神的健康度に関する質問、自傷や希死念慮、いじめとその被害等に関する質問、また援助希求行動の有無についの質問を含む年１回(6 月に実施）の質問紙調査に参加したことのある同校の卒業生（主に大学生）450 人余りを対象に、現在の生活習慣、学校への適応や満足、精神的健康状態等に関する調査を、質問を送付して回答を求めた。その結果、約 150 人から同意と回答が得られたた。これらの卒業生について、現在中高時代の回答と結合した縦断的解析を進めている。

なお質問紙調査は中高の時点でも本研究でも匿名で行っているが、次のような方法で各個人のデータを連結した。すなわち中高時代を含めいずれの調査票においても、個人名は記入させず、研究者側には個人名との連結ができない学籍番号を記入してもらっている。この学籍番号を匿名 ID として連結を行った。また解析にあたっては

なお協力いただいた学校（中高一貫校）では毎年 10 組ほどの双生児ペアを入学させている。すなわち本研究の対象者の約 2 割が双生児ペア（うち約 7 割が一卵性双生児ペア）である。これらの双生児ペア、特に一卵性双生児ペアについては、別途ペア間の比較解析を実施する。

４．研究成果

質問紙データの収集、データの入力、および高校以前のデータと卒業後のデータとの連結を完了した。統計解析については、今回実施した卒業生への質問紙に関する横断解析をまず行い、さらに中高での調査とを合わせた縦断解析を現在進めている。

中高時代の生活習慣については睡眠習慣、携帯電話使用、運動習慣、部活動参加などについて、卒業後の精神的健康状態との関係に特に注目して解析を行っている。いじめの加害、被害の影響についても解析予定である。また、それらの生活習慣や、抑うつ症状、精神病様体験などの精神状態・症状の、中学高校から卒業後までの trajectory についても解析を行う。

これらの解析結果を、主に中高生を対象とした精神保健教育プログラムに組み込んでいく。ちなみにその元となる中高生向けの精神保健プログラムの開発は、本研究期間中に

大きく進めることができている。中学向けのプログラムは 2012 年度に、学校教員が実施できる形のものを初めて開発し実施した。このプログラムは、50 分の授業 2 回からなり、ビデオを使った精神疾患に関する知識の提供、スライドその他を用いた治療に関する知識の提供、さらに精神的不調時の援助希求の促進とそのために重要な条件となる stigma の軽減を目的としたグループ討論等から構成されている。この 2012 年度の試行をもとに、2013 年度はその改良版を中学でさらに試行するとともに、高校生用を作成し試行した。高校生用では stigma 軽減のためにビデオの使用などを試みた。現在はさらにこれらを改良するためのアニメの作成などを進めている。これらの授業では、授業実施前に比べて、授業直後、その 3 か月後のいずれにおいても、精神疾患についての知識、その治療に関する知識の有意な改善が見られている。援助希求行動については、その必要性の理解は進んだが、実際に援助を求めることについては「恥ずかしさ」等 stigma と関わる問題からの躊躇が授業後にも以前としてみられた。

今後これらのプログラム、また保護者や教員向けのプログラム（開発中）に、高校卒業後のデータ解析から得られる知見を組み込んでいくが、その際の目標は１）中学・高校卒業後も必要な知識が定着し、卒業後（大学入学後等）にも活かされるものとすること、２）高校卒業後の精神的健康や援助希求行動に関連する要因を理解されることで、中高は勿論、高校卒業後の一次予防・二次予防に役立つようにすること、３）stigma 軽減に役立つプログラムとすることである。

５．主な発表論文等

〔雑誌論文〕（計 11 件）

①Matamura M, Tochigi M, Usami S, Yonehara H, Fukushima M, Nishida A, Togo F, Sasaki T. Associations between sleep habits and mental health status and suicidality in a longitudinal survey of monozygotic-twin adolescents. **Journal of Sleep Research** (in press).

②股村美里、小塩靖崇、北川裕子、福島昌子、米原裕美、東郷史治、西田淳志、佐々木司. 中高生の子どものパニック発作と睡眠習慣に関する検討. **不安障害研究**（印刷中）.

③ Tochigi M, Nishida A, Shimodera S, Inoue K, Okazaki Y, Sasaki T. Season of birth effect on psychotic-like experiences in Japanese adolescents. **European Child and Adolescent Psychiatry** [Epub ahead of print].

④小塩靖崇、東郷史治、佐々木司. 学校精神保健リテラシー教育の効果検証と各国の現状に関する文献レビュー. **学校保健研究** 55(4): 325-333.

⑤北川裕子, 小塩靖崇, 股村美里, 佐々木司, 東郷史治(2013) 学校におけるいじめ対策教育-フィンランドの KiVa に注目して- **不安障害研究** 5. 31-38.

⑥小塩靖崇・北川裕子, 股村美里, 佐々木司, 東郷史治 (2013) 不安・抑うつ，精神疾患に関する英国の学校教育 **不安障害研究** 5. 39-48

⑦Ando S, Yamasaki S, Shimodera S, Sasaki T, Oshima N, Furukawa TA, Asukai N, Kasai K, Mino Y, Inoue S, Okazaki Y, Nishida A. (2013) A greater number of somatic pain sites is associated with poor mental health in adolescents: a cross-sectional study. **BMC Psychiatry** 13:30

⑧股村美里, 宇佐美慧, 福島昌子, 米原裕美, 東郷史治, 西田淳志, 佐々木司.(2013) 中高生の睡眠習慣と精神的健康の変化に関する縦断的検討. **学校保健研究** 55, .186-197.

⑨Tochigi M, Nishida A, Shimodera S, Oshima N, Inoue K, Okazaki Y, Sasaki T . (2012) Irregular bedtime and nocturnal cellular phone usage as risk factors for being involved in bullying: A cross-sectional survey of Japanese adolescents. **PLoS ONE**; 7(9):e45736..

⑩Oshima N, Nishida A, Shimodera S, Tochigi M, Ando S, Yamasaki S, Okazaki Y, Sasaki T . (2012) The suicidal feelings, self-injury, and mobile phone use after lights out in Adolescents. **Journal of Pediatric Psychology**. 37(9): 1023-1030.

⑪Watanabe N, Nishida A, Shimodera S, Inoue K, Oshima N, Sasaki T, Inoue S, Akechi T, Furukawa TA, Okazaki Y (2012) Help seeking behaviors among Japanese school students who self-harm: Results from a self-report survey with 18,104 adolescents. **Neuropsychiatric Disease and Treatment** 8: 561-9

〔学会発表〕（計 2 件）

①Kitagawa Y, Togo F, Nishida A, Shimodera S, Okazaki Y, Sasaki T. Increased help-seeking in bullied adolescents and its decrease by suicidal ideation. ***2nd International Conference on Youth Mental Health***, 2013, 30 September - 2 October, Brighton Dome, UK.

②北川裕子, 東郷史治, 西田淳志, 下寺信次, 佐々木司.： いじめ被害の思春期生徒における希死念慮と help-seeking との関連-中高生を対象とした大規模疫学調査の結果から- *第 9 回日本健康相談活動学会学術集会*, 日本

健康相談活動学会．北翔大学 北方圏学術情報センターPORTO，2013 年 3 月.

〔図書〕（計 2 件）
①Ojio Y, Ohnuma K, Miki T, Sasaki T. Development of a mental health literacy program for secondary school students in Japan. (A book chapter) Cambridge Press, London (in press)

②佐々木司、竹下君江．思春期の精神疾患．少年写真新聞社（東京） 2014.

〔産業財産権〕
○出願状況（計０件）
○取得状況（計０件）

〔その他〕
ホームページ等：
http://www.p.u-tokyo.ac.jp/~kenkou/seishonen/

６．研究組織
(1)研究代表者
佐々木司
（東京大学大学院教育学研究科　教授）
研究者番号：５０２３５２５６

(2)研究分担者
なし

(3)連携研究者
山本義春
（東京大学大学院教育学研究科　教授）
研究者番号：６０２５１４２７

大島紀人
（東京大学学生相談ネットワーク本部講師）
研究者番号：７０４０１１０６