

令和元年6月11日現在

機関番号：35404

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2016～2018

課題番号：16K04364

研究課題名(和文) 学生の苦境を生き抜く力を涵養する心理教育プログラムの開発

研究課題名(英文) Development of Suicide Prevention Psycho-educational Program for University Students.

研究代表者

内野 悌司(Uchino, Teiji)

広島修道大学・健康科学部・教授

研究者番号：00294603

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,500,000円

研究成果の概要(和文)：大学生の自殺防止のために、心理教育プログラムを開発する研究を行った。まず学生の困っていることの特徴を明らかにした。つぎに困りごとに対する具体的な対処法を学ぶことができるように個人学習型のe-Learningプログラムを開発し、ウェブサイト公開した。そして困難状況に対処するときの社会的スキルと態度が身につくように集団演習型のワークショッププログラムに「コミュニケーション・エクササイズ」と個別に設定した目標行動の「行動改善エクササイズ」を構成し実施した。これらのプログラムに参加した学生は、自己内省を深め、相互扶助的な対人関係を体験していることが示唆された。

研究成果の学術的意義や社会的意義

本研究は、自殺防止をめざした心理教育プログラムとして、自己学習型のe-Learningプログラムおよび集団演習型のワークショップ・プログラムの開発を行った。これら2つの心理教育プログラムを実施することで、学生が困難状況に対処するときの主体的な姿勢や態度が身につく、社会的スキルの向上、相談や援助を求める行動を促進し、学生の自殺防止に資することが期待できる。

さらに相談機関を利用しない学生をも対象としてアクセシビリティを高める、webサイトを活用したヘルスプロモーション・プログラムとして多くの学生に利用されることが期待される。

研究成果の概要(英文)：A psycho-educational program was developed to prevent suicidal attempts by university students. First, characteristics of university students' difficulties were revealed. Next, an e-learning program, a personal training program which students are able to learn detailed coping skills for their difficulties, was developed and released on the web. A workshop, a group training program, was also organized for students to learn social skills and behaviors to cope with their difficulties. The workshop consisted of 'communication exercises,' and 'behavior improvement exercises' which attending students set their own behavioral goals. It was suggested that students who participated in the program deepened their self-reflection, and experienced mutual supporting relationships.

研究分野：社会科学

キーワード：学生相談 困っていること 生き抜く力 心理教育

様式 C - 19、F - 19 - 1、Z - 19、CK - 19（共通）

1. 研究開始当初の背景

(1) 研究の背景

我が国では、平成 10 年以降年間 3 万人を超える自殺者があり、平成 24 年にようやく 2 万 7 千人台と数は減ったものの、依然として自殺者数および自殺死亡率は高い水準にある。内閣府と厚生労働省の資料によると、平成 10 年の自殺率を基準にすると、全体的には減少傾向にあるものの、男女ともに 20 歳代 30 歳代が上昇傾向にある。「大学生の自殺者数の推移」(図 1)をみても男子学生の自殺者数が近年 360 名前後の高止まり状態にある。このような近年の傾向を踏まえ、平成 24 年に見直された自殺総合対策大綱でも、若年層への取り組みの必要性と重要性が強調されている。

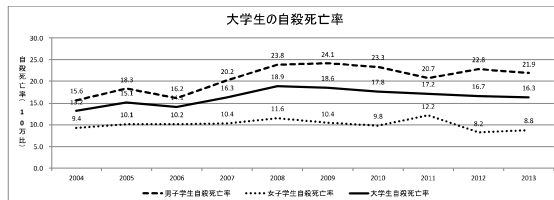


図 1. 大学生の自殺者数の推移（平成 17～27 年「警察庁自殺統計原票データ」より）

(2) 筆者らのこれまでの取り組み

学生の自殺については、これまで内野ら（2004）が自殺完遂および未遂に対するポストベンションを行い、その一連の経験から学生の自殺の特徴や危険因子を描出し、自殺防止プログラムを策定し、実践してきた。そして、IT を活用した自殺予防プログラム作成の研究（2007）も行った。その結果、自殺者数を最も多い時期の 1/4 にまで減らすことができた。

しかしながら、近年のわれわれの研究結果から、自殺完遂および未遂、自傷行為の背後にある特徴や危険因子として新たに特別な配慮を必要とするものとして、自閉スペクトラム特性をもつ学生、留学生の精神的健康、虐待や性犯罪等の被害経験のある学生、セクシャルマイノリティの問題等が明らかになった。

2. 研究の目的

本研究は、自殺防止の一環として、学生が生きづらさと取り組む上でのセルフマネジメントの向上、さらに相談機関を利用しない学生をも対象にするヘルスポモーション・プログラムの構築をめざし、個人学習用の e-Learning プログラムおよび集団演習的なワークショップ・プログラムを開発することを目的としている。

3. 研究の方法

自殺防止をめざした心理教育プログラムとして、個人学習用の e-Learning プログラムを開発するとともに、集団によるワークショップ・プログラムの開発を行う。

- (1) 過去 1 年間の相談経過のレビューを行い、学生の直面している生きづらさと苦境を切り抜けるプロセスにおける保護因子、それらの背景や関連を明らかにする。
- (2) (1)の研究に基づいて、自殺防止対策も包括した困っていることの対処法について検討を行い、学生が困難な状況に直面したとき、自らその改善に取り組めるようになるための e-Learning プログラムを開発する。
- (3) (1)の研究に基づいて、困難な状況に対処するための態度とスキルを身につけ定着できるようになるための集団演習型のワークショップ・プログラムを開発する。

4. 研究成果

(1) 【研究 1】学生が困っていること及び関連する心理的要因の探索

【目的】心理教育プログラムを開発するために、学生の直面している生きづらさの因子および苦境を切り抜けるプロセスにおける保護因子、それらの背景や関連を明らかにし、自殺防止プログラムの狙いを定めることを目的とした。

【方法】

調査対象：研究代表者および研究分担者が担当した相談事例1年度分を対象とした。

調査項目：個々の事例の所属、在籍年数、性別、支援開始時の年齢、出身国、相談内容。

分析方法：相談記録のレビューを行い、学生の直面している困難の具体的内容・状況、心理学的キーワード等のデータベースを作成した。相談内容に応じて困っていることを11のカテゴリーに分類し、事例ごとにメインカテゴリー、サブカテゴリーを集計した。

困り事の特徴それらに関連する心理学的要因を抽出、分類した。

【結果と考察】

調査対象の属性

180事例の属性による内訳は以下の通りである。日本人学生134事例（男性77名、女性57名）、外国人留学生46事例（男性21名、女性25名）。所属については、学部学生96名（日本人学生95、外国人留学生1）、大学院修士課程47名（34、13）、大学院博士課程20名（5、15）、その他（短期交換留学生）17名（0、17）であった。

相談カテゴリーの集計（サブカテゴリー複数選択可）

相談カテゴリー	メインカテゴリー集計	サブカテゴリー集計
	数	数
01.修学・履修上のこと	36	25
02.進路のこと	8	18
03.就職のこと	4	10
04.生活上のこと	8	19
05.身体面のこと	5	17
06.心理的悩み	65	30
07.性格のこと	14	51
08.対人関係のこと	25	71
09.コミュニケーション	3	45
10.ハラスメントのこと	3	2
11.その他	9	2
合計	180	290

困っていることに関連する心理学的要因

1)学修問題：「履修についての情報不足」「不本意入学」「自閉症スペクトラムやADHDなどの発達障害傾向」。2)発達課題：進路や就職の選択、親からの自立、アイデンティティをめぐる要因。3)承認：自信のなさなどの「自己評価」、嫌われることの恐れなどの「他者評価」に関わる要因。4)ソーシャルスキル：こだわりや興味関心が狭い、スケジュール管理や感情コントロールなど「対自己のスキル」、コミュニケーションの苦手さや対人関係など「他者と関わるスキル」。5)性格：「回避・逃避」「べき思考」「完璧主義」「ネガティブ思考」「自己愛」「受動性」など。6)不適応、孤立に関わる要因。7)精神疾患。8)外傷体験。9)LGBT。10)家族問題：家族の病気や家族関係などの要因。心理学的要因は、いくつかの要因がさらに影響しあって、困っていることになるため、複数のアプローチによる問題の対処が有効と考えられる。

日本人学生のイントラパーソナルな問題について

「心理的悩み」の特徴は「孤独感」「落ち込み」「嫉妬」「怒り」「不安」「劣等感」「無気力」「罪悪感」に関する悩み等があった。「自傷」「過食」「自殺企図」「ひきこもり」等の問題行動、「対人恐怖」「過呼吸」「不眠」「被害妄想」等の精神症状もあった。「いじめ」「虐待・DV」「家族の

自殺」等のトラウマ（喪失）体験の影響を語った事例や「LGBT」等の問題もあった。

インتراパーソナルな問題における共通する心理的な要因と背景は、発達障害傾向及び精神障害などの特性的要因、トラウマ的な体験などの背景、インターネットおよび SNS の長時間使用など現代大学生特有の生活環境による影響が挙げられる。学生相談場面では、当面の課題解決を支援しつつ、過去のトラウマに対しても丁寧な対応が求められる。インターネットおよび SNS の長時間使用や人間関係の希薄化のような生活スタイルに合わせた情報提供と心理教育のツールを提供することが大切だと思われる。

日本人学生のインتراパーソナルな問題について

- 1) 「対人関係のこと」で困っていることには、対人関係の苦手さ、コミュニケーションの不得手、感情の表現・コントロールの難しさ、
- 2) 「コミュニケーションのこと」で困っていることには、わかりやすい伝え方の苦手さ、共感的な対話の苦手さ、何をどのように話すかの苦手さ、
- 3) 「ハラスメントのこと」で困っていることには、指導教員の威嚇的発言、研究指導の不足、
- 4) 「その他」の困っていることには、性的指向、被害者心理が見出された。

「対人関係のこと」では、対人苦手意識、対人関係葛藤、対人援助志向に由来するものであった。「コミュニケーションのこと」では、コミュニケーション能力の低さに集約された。その内訳としては、発達障害（あるいはその傾向が窺える）によるもの、性格特性に由来するもの、多かれ少なかれコミュニケーションを苦手とするものが複合的に関連していた。

外国人留学生の問題について

日本人学生が困っていることと、外国人留学生の困り事は類似しているものが多かった。その中でも、外国人留学生特有の困り事の特徴として以下が見出された。1) 「修学・履修上のこと」では、日本特有の教育システムへの不適応、経済的問題、言語問題、家族や宗教への配慮のなさ。2) 「就職のこと」では、日系企業就職への難しさ。3) 「心理的悩み」では、異文化適応（不適応）、母国情勢。4) 「生活上のこと」「身体面のこと」「その他」では、家族に係わる問題（妻の妊娠・出産・中絶など）、事件・事故。

日本に留学してくる外国人留学生が抱える特有の問題として、日本・日本文化への不適応が示唆される。言語問題を抱えている上に、“空気を読むこと”“察すること”など、日本人特有の対人関係の持ち方があるために、日本人の指導教員、学生等とのコミュニケーションが難しい。外国人留学生が抱える問題を解決する第一歩として、日本文化の在り様や日本人特有のコミュニケーションについて理解し、自身について（宗教や母国情勢を含め）伝えていくことを促進できるよう支援していくことが必要と思われる。また、外国人留学生本人が、困っていることについて自身で対処できるようになることが必要であるが、「生活上のこと」「身体面のこと」における困っていることについては、専門スタッフによる現実的な対応も必要である。

（２）【研究２】個人学習用の e-Learning プログラムの開発

【目的】学生の直面する生きづらさ、および苦境を切り抜けるプロセスにおける保護因子に焦点を当て、学生が生きづらさと取り組む上でのセルフマネジメントの向上をめざし、心理教育プログラムとして個人で学習できるよう e-Learning プログラムを開発する。

【方法】e-Learning の教材の構成を以下のようにすることとした。1) 閲覧者が自分の困りごとに関連する項目を探して読むために、レベル 1 として困りごとのカテゴリー、レベル 2 として主訴、レベル 3 として問題を定義するような具体的な悩みのフレーズを記載する。2) 問題をリフレーミングするような形でレベル 4 として目標を設定する。3) 具体的な対処法を示唆したり、さらに自分でどのように考えればよいかを問いかけたり、相談を促すなどのヒントを記載する。教材の作成にあたっては、研究 1 で作成した事例記載シート、および抽出した「困っているこ

とに関連する心理的要因」に基づき、レベル2の主訴を整理し、担当者を決めてレベル3、4、5の内容を作成した。その後、全項目を統合して、全員で検討を行なった。

【結果と考察】

そのようにして29カテゴリー、91の主訴、357の困りごとのフレーズ、1096のヒントにまとめ、webサイト上にe-Learningプログラムを作成した(<http://kukyoikinuku.php.xdomain.jp>)。

困りごとのカテゴリー	レベル2 主訴	レベル3 フレーズ	レベル5 ヒント	困りごとのカテゴリー	レベル2 主訴	レベル3 フレーズ	レベル5 ヒント
勉強に関する悩み	2	12	45	不安、恐怖	4	12	38
学校に行けない、行きたくない	2	9	26	うつ	4	12	30
進路	4	13	41	性に関する悩み	3	26	89
休学、復学に関する悩み	2	11	39	アルコール、薬物に関する問題	3	5	13
退学に関する悩み	2	6	34	過食・拒食	2	6	16
部活、サークル	4	15	43	自傷	3	5	16
アルバイト	3	9	27	事件・事故	3	13	47
お金の問題	3	3	8	震災、災害による影響	3	15	44
人間関係	6	27	76	ハラスメント	3	28	89
家族関係、家族の問題	3	12	43	いじめ	4	9	35
引きこもり	1	6	18	ストーカー	2	12	41
コミュニケーション	3	5	18	カルト、マインドコントロール	5	14	59
発達障害	2	29	31	死にたい	3	14	48
身体に関する悩み	7	19	48	大切な人の死	1	6	23
睡眠に関する悩み	4	4	11				

たとえば、「将来について悲観的になってしまう」と感じている人は、以下の手順で自分の困りごとに関する項目を読んで対処を検討してもらおう。レベル1の「うつ」カテゴリーから、レベル2の「気分が落ち込む」に進み、レベル3で自分の悩みに該当しそうな「将来について悲観的になっている」を参照し、レベル4の目標設定である「将来はどうなることを望んでいますか」を見て、自分で考えてもらった後に、レベル5のヒントとなる具体的記述「現状について悲観していることを整理する。悲観している事がどう変化すれば良いかを考える。カウンセリングを受ける」を読んで自分に適していそうな行動を検討してもらおうように設計した。

作成したe-Learningパイロット版について学生に広報して利用してもらい、「役に立った」～「役に立たなかった」の3段階評定、および修正などの個別意見を自由記述で送信してもらえよう、webの個々の項目の最後に設定した。寄せられた意見を反映してプログラム修正を行った。学生からのフィードバックが少なかつたため、さらに利用数を増やして本プログラムの効果評価を行うこととプログラムに修正を加えることが今後の課題である。

(3) 【研究3】集団で演習するワークショップ・プログラムの開発

【目的】学生の直面する生きづらさに対処するための態度とスキルを身につけて定着できるよう集団で演習するワークショップ・プログラムの開発を行う。

【方法】本ワークショップ・プログラムは、Furr(2000)やFlanagan et al.(2000)、Martin & Thomas(2000)の心理教育グループの考え方や実施手続き等を理論的基盤としてデザインした。プログラムの実施に先立ち、参加者募集の後、応募者に対して個別面接を行い、心理教育プログラムの趣旨や実施方法等について詳細に説明した。そのうえで参加応募動機や改善したい状態や行動等について聴取し、計画しているワークショップ・プログラムで実施可能かどうか話し合っ、参加の同意を得た。プログラムは「コミュニケーション・エクササイズ」と応用行動分析学の方法を援用し、参加者個別に標的行動を定め、その改善に取り組む「行動改善エクササイズ」の課題を実施することにし、全4回のセッションを行った。参加者には参加前後の特性的自己効力感と大学生活適応感を測定する尺度、傾聴スキルおよびアサーション・スキルについての自己評価尺度を実施するとともに、4回のセッション終了後ならびに1ヶ月後に参加者ヘインタビューを行い、プログラムの効果を検討した。

【結果と考察】研究参加者が2名であった。ワークショップ(WS)に際し、目標を参加者個々人で明確に立て、翌週までに課題として取り組み、さらにその結果を毎日自己評価し、目に見え

る形で記録を行っていた。その結果をWSのセッションでファシリテーター(FT)と検討し、達成できていることと、できていないことを確認していた。FTと達成結果を見直すなかで、自己評価が厳しすぎることで、自分で思っていたのと他の人の受けとめ方が違っていることに気づくことが可能となり、できていることを評価する視点が増していた。

標的行動については、他の参加者からもアイデアをもらって改善計画を立てていた。ホームワークが継続され、評価は前の週よりも高くなっていたことから、WSプログラムには自分で考えるだけでなく、同じ学生という立場の参加者が一緒に考えてくれたことで、行動を改善する動機づけに結びついていた。

特性的自己効力感と大学生生活適応感、傾聴スキルおよびアサーション・スキルについてはいずれも向上していた。標的行動については自己評価により改善が確認された。WSでの参加者同士やFTとの相互作用を通じて、自己省察が向上し、エンパワーメント効果が示唆され、ワークショップ・プログラムには協働的な意義があると考えられた。しかしながら、本研究は参加者が少なく、自己報告式尺度や参加者の主観的な報告による肯定的変化の示唆に止まったため、今後はコミュニケーションスキルや行動の変化をさらに検証することが課題である。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕(計1件)

栗田智未、内野悌司、小島奈々恵、黄正国、大島啓利、大学生が困っていること及び関連する心理的要因 - 日本人大学生のインターパーソナルな問題について -、広島修道大学健康科学研究、査読無、第3巻第1号、印刷中

〔学会発表〕(計8件)

内野悌司、栗田智未、小島奈々恵、黄正国、学生が困っていること及び関連する心理的要因(1) - 総合的な結果について -、日本心理臨床学会第36回大会、2017

黄正国、内野悌司、栗田智未、小島奈々恵、学生が困っていること及び関連する心理的要因(2) - 日本人学生のイントラパーソナルな問題について -、日本心理臨床学会第36回大会、2017

栗田智未、内野悌司、小島奈々恵、黄正国、学生が困っていること及び関連する心理的要因(3) - 日本人学生のインターパーソナルな問題について -、日本心理臨床学会第36回大会、2017

小島奈々恵、内野悌司、栗田智未、黄正国、学生が困っていること及び関連する心理的要因(4) - 外国人留学生の問題について -、日本心理臨床学会第36回大会、2017

Teiji UCHINO, Tomomi KURITA, Nanae KOJIMA, Zhengguo HUANG, Hirotoishi OSHIMA, Development of Suicide Prevention Psycho-educational Program for University Students., 29th International Congress of Applied Psychology, 2018.

Tomomi KURITA, Teiji UCHINO, Nanae KOJIMA, Zhengguo HUANG, Hirotoishi OSHIMA, Features of Interpersonal Relationship Related Problems of University Students in Japan., 29th International Congress of Applied Psychology, 2018.

Zhengguo HUANG, Teiji UCHINO, Tomomi KURITA, Nanae KOJIMA, Hirotoishi OSHIMA, Traumatic Stress among University Students in Japan., 29th International Congress of Applied Psychology, 2018.

Nanae KOJIMA, Teiji UCHINO, Zhengguo HUANG, Tomomi KURITA, Hirotoishi OSHIMA, Difficulties of Supporting International Students with Disabilities in Japan., 29th International Congress of Applied Psychology, 2018.

〔その他〕

ホームページ等

e-Learning ウェブサイト (<http://kukyoikinuku.php.xdomain.jp>)

6. 研究組織

(1) 研究分担者

栗田智未 (KURITA TOMOMI) 福井大学・保健管理センター・講師 研究者番号：90467788

小島奈々恵 (KOJIMA NANA) 東北大学・高度教養教育・学生支援機構・講師 研究者番号：20726963

黄正国 (ZHENGGUO HUANG) 広島大学・保健管理センター・講師 研究者番号：80735275

(2) 研究協力者

大島啓利 (OSHIMA HIROTOSHI)