

令和 4 年 4 月 13 日現在

機関番号：32688

研究種目：若手研究

研究期間：2018～2021

課題番号：18K13358

研究課題名（和文）臨床ポジティブ心理学にもとづく若年層自殺予防プログラムの開発

研究課題名（英文）Development of suicide prevention program for young people based on clinical positive psychology

研究代表者

末木 新 (Sueki, Hajime)

和光大学・現代人間学部・教授

研究者番号：80637439

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 2,500,000円

研究成果の概要（和文）：本研究課題の探索する「問い」は「自殺を予防し人を生き永らえさせる心理的特性がどのようなものであり、その特性を涵養することで自殺リスクが低減するか？」というものである。ウェブ調査（N = 2000）の結果、結（人と積極的にかかわることができる）、愛（愛し愛されることができる）、危（リスクを負うことをいとわない）といった強み特性が自殺念慮と関連することが示唆された。また、感謝を数える介入を実施した結果（N = 225）、感謝を数える介入にしっかりとコミットすることは、介入後の自殺念慮・抑うつ感の低さと関連していた。

研究成果の学術的意義や社会的意義

これまでの自殺対策は、自殺の危険因子をいかに取り除くか？という観点から、危機介入が実施されることが主要な政策であった。一方で、そもそも、どのようにすれば自殺をしたいと考える状況にならないか？、自殺の危険性が一時的に過ぎ去った後により幸せに生きていくためにはどうすれば良いのか、という問題については十分に検討されて来なかった。本研究の結果から、人と積極的に関わり、愛し愛される関係を作っていくことが幸せに生きていくためには重要なことであり、そのためには与えられたものに注意を意識的に向けて感謝することが役に立つ可能性があることが示唆された。

研究成果の概要（英文）：The research question for this study is what psychological traits prevent suicide and keep people alive, and whether cultivating these traits reduces suicide risk. Results of a web-based survey (N = 2000) suggested that strength traits such as being able to relate positively to others, being able to love and be loved, and being willing to take risks are associated with suicidal ideation. In addition, the results of “Counting Blessings” intervention (N = 225) showed that firm commitment to “Counting Blessings” was associated with lower suicidal ideation and depression after the intervention.

研究分野：臨床心理学

キーワード：臨床心理学 自殺予防 自殺対策 ポジティブ心理学

1. 研究開始当初の背景

自殺は日本における解決すべき社会的問題となって久しい。2006年に制定された自殺対策基本法以降の対策の強化も奏功し、中高年の自殺率が減少傾向を示す一方で、若年層の自殺率はやや上昇している。若年層の自殺対策を困難にしている要因は、若年層の自殺の危険因子が明確化していない点にある。自殺対策は通常、特定されている自殺の危険因子を除去する(例:自殺と関連の深いうつ病の治療を行う)ことによって進められるが、危険因子の明確化していない若年層ではこのようなアプローチが採用しづらい。そのため、若年層の自殺に対して有効な対策が打てていない。

若年層の自殺に対する有効な対策を開発するための一つの方法として、従来の「自殺の危険因子を除去する」という発想を逆転することが考えられる。つまり、自殺を予防する個人の心理的特性(保護因子)を同定し、その特性を涵養することを通じて自殺を予防するということである。しかしながら、自殺の保護因子に関する研究は十分に実施されていない。

2. 研究の目的

そこで本研究では、特に若年層を対象とした研究を行うことで、「自殺を予防し人を生き永らえさせる心理的特性(自殺の保護因子)がどのようなものであり(問1)その特性はどのようにすれば涵養することが可能か?(問2)」を明らかにする。この問いの背景には、既存の自殺予防戦略が主として自殺の危険因子を除去することに偏重してきたという問題点がある。本研究では上述の問題を解消するために、ポジティブ心理学の知見を自殺予防のために臨床応用するという立場をとる。

3. 研究の方法

研究1 大学生を対象とした横断的質問紙調査を実施した(N = 195)。
(大規模質問紙調査/研究2のための予備調査)

研究2 20-60代のインターネット調査会社の登録モニターを対象とした横断的質問紙調査を実施した(N = 2000)。測定項目は、自殺念慮、強み特性、デモグラフィック要因である。

研究3 大学生を対象に、「愛し愛されるスキルを涵養するための教育プログラム」と題した介入を行った。プログラムの参加者は29名(女性17名、男性12名)であり、完遂者は19名(女性13名、男性6名)、脱落率は34.5%であった。
(大規模介入研究/研究4のための予備調査)

研究4 インターネットを介して約2か月にわたる継続的介入・調査を行い、感謝を数える行動("counting blessings")が自殺ハイリスク者の自殺念慮、人生満足度尺度、抑うつ・不安感に与える影響を検討した。

4. 研究成果

研究1 自殺念慮の有無を従属変数としたロジスティック回帰分析の結果、自殺念慮(1項目)があった/あることと関連があるのは、女性、精神科受診(現在)、「独創性」の高さ、であることが示唆された。自殺念慮の保護因子となる要因は確認されなかった。

研究2 自殺念慮の強さを従属変数とした重回帰分析の結果、結(人と積極的にかかわることができる)の高さ、愛(愛し愛されることができる)の高さ、危(リスクを負うことをいとわない)の低さといった強み特性が自殺念慮の高さと関連することが示唆された。ここから、人と積極的にかかわり、愛し愛される関係性を形成することが自殺念慮の保護因子となると考えられた。

研究3 プログラムの事前および事後の、人生満足度尺度、K6(抑うつ・不安感)、希死念慮の得点の変化からプログラムの有効性を検討した。その結果、他者に親切にし/親切にされ、感謝する行動が軽度または中程度の抑うつ・不安状態を改善させる傾向があることが示唆された。

研究4 225名の実験参加者のデータを解析した結果、感謝を数える介入にしっかりとコミットすることは、介入後の自殺念慮・抑うつ感の低さと関連していた($p = 0.055$, $d = 0.22$)。ただ

し、インターネット調査においては、縦断的に介入にきちんとコミットする者の割合が低く、今後、この割合をあげていく手法を考えることが課題となった。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計2件（うち査読付論文 1件/うち国際共著 0件/うちオープンアクセス 1件）

| | |
|--|-----------------|
| 1. 著者名 Sueki, H., & Ishikawa, K. | 4. 巻 - |
| 2. 論文標題 The feasibility and utility of gratitude intervention for suicidal internet users | 5. 発行年 2021年 |
| 3. 雑誌名 プレプリント | 6. 最初と最後の頁 - |
| 掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.31234/osf.io/vzcu2 | 査読の有無 無 |
| 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 Sueki H. | 4. 巻 - |
| 2. 論文標題 Which character strengths could be a protective factor for suicidal ideation? : A cross-sectional study in Japan | 5. 発行年 2020年 |
| 3. 雑誌名 Psychology, Health & Medicine | 6. 最初と最後の頁 - |
| 掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.1080/13548506.2020.1758334 | 査読の有無 有 |
| オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難 | 国際共著 - |

〔学会発表〕 計0件

〔図書〕 計1件

| | |
|----------------|-----------------|
| 1. 著者名 末木新 | 4. 発行年 2020年 |
| 2. 出版社 金剛出版 | 5. 総ページ数 194 |
| 3. 書名 自殺学入門 | |

〔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 |
|---------------------------|-----------------------|----|
|---------------------------|-----------------------|----|

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 |
|---------|---------|
|---------|---------|