

令和 5 年 5 月 22 日現在

機関番号：17102

研究種目：基盤研究(C)（一般）

研究期間：2019～2022

課題番号：19K03287

研究課題名（和文）大学生が主体的に学べるICTを用いた心と体の健康教育の試み

研究課題名（英文）Trial of mental and physical health education using ICT for university students to learn independently

研究代表者

松下 智子（Matsushita, Tomoko）

九州大学・キャンパスライフ・健康支援センター・准教授

研究者番号：40618071

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 3,300,000円

研究成果の概要（和文）：本研究課題では、大学生が主体的に学べるICTを用いた健康教育の在り方を検討した。大学生のニーズの調査から、人間関係やキャリア選択、心身の健康等に関する新たな動画を作成しコンテンツ配信の工夫を試みた。eラーニング教材視聴による効果を検証した結果、9割以上の学生が新たな知識を得ることができたと回答し、人間関係と学業に影響するメンタルヘルスに興味を持つ者が多く見られた。また、教材の視聴前後で専門家への相談意欲が有意に高まり、身近な人のメンタルヘルスの問題に対する自己効力感が増加していた。eラーニング教材がセルフケアだけでなく、身近な人へのサポートという文脈でも有効な予防教育にす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

学生相談において、限られた時間枠の中でいかに多くの学生に心理教育的なサービスを提供するかということは重要な課題の一つである。本研究の結果から、短時間のeラーニング教材によりメンタルヘルスやストレス対処に関する知識の習得や、専門家への相談意欲と身近な人のメンタルヘルスの問題に対する自己効力感が増加することが明らかとなった。これらのことから、時間的、物理的制約のないeラーニング教材というツールを活用することにより、メンタルヘルスの問題や相談へのスティグマが低下し、身近な人との助け合いが促進され、ひきこもりやうつ病などの社会問題の予防に寄与する可能性が示唆された。

研究成果の概要（英文）：The purpose of this study was to examine the way of health education that university students can learn independently. Based on the needs of university students, we created new videos on human relationships, career choices, mental and physical health etc., and tried to devise content distribution. As a result of verifying the effect of viewing e-learning materials, more than 90% of the students answered that they were able to acquire new knowledge, and many were interested in mental health, which affects human relationships and academic performance. In addition, the willingness to consult a specialist increased significantly before and after viewing the e-learning materials, and the self-efficacy dealing with the mental health problems of people close to them increased. It was suggested that the e-learning materials would be preventive education not only in self-care but also in the context of supporting people close to them.

研究分野：臨床心理学

キーワード：大学生 主体性 ICT eラーニング 健康教育 自己効力感 相談意欲 予防教育

様式 C - 19、F - 19 - 1、Z - 19 (共通)

1. 研究開始当初の背景

現在、大学の学生相談機関では、様々な業務や深刻な相談への対応が増えているが、大学教育の一環として学生全体に提供できるサービスはまだまだ発展途上である。わが国の学生相談において、限られた時間枠の中で、いかに多くの学生に学生相談としての心理教育・心理療法的なサービスを提供できるかということは課題の一つである。その課題の解決の一つとして、ICT (Internet Communication Technology) の活用がある。アメリカの学生相談においては、すでに様々な ICT が用いたサービスが展開されており、例えば、400 を超える大学のカウンセリングセンターが参加している CCMH (Center for Collegiate Mental Health) では、匿名化されたデータをもとにアメリカの学生相談の経時的変化や近年の傾向をつかむことができ、予防的介入に活かされている。

効果的にリソースを集約するモデルである Stepped Care2.0 では、段階的に提供されるサービスのシステム化が進んでおり、学生の状態や希望に応じてまず e ラーニング教材を紹介したり、インターネットベースの治療やグループ活動を提案したりと、個別相談だけに偏らない様々なサービスを提供している。e ラーニング教材としては、自殺予防のゲートキーパー養成の教材や、マインドフルネス訓練、認知行動療法、ポジティブ心理学のプログラム、物質乱用予防、などが青年期の学生を対象に試みられてきており、その有効性が報告されている。対面での研修よりも ICT を活用することのメリットは、時間的、物理的な制約を取り除けるということである。学生相談の分野に限らず、我が国においていかに多くの人々に予防的な活動を行いメンタルヘルスの悪化を防ぐか、人々のストレス耐性を向上させるか、ということについてはまだ十分な実践が開発されていないのが現状である。ひきこもりやうつ病などの社会問題を考えていく上でも、予防医療の観点からの実践やその研究が望まれる。

2. 研究の目的

本研究チームでは、以前より学生相談が大学教育の一環として提供できるものは何か、また学内相談機関に来談しない学生や来談をためらっている学生に対してできることは何かという問題意識のもと、大学生のストレス対処能力、メンタルヘルスに焦点を当てた e ラーニング教材の開発を試みてきた。数回の改良を経て、学内の教材開発センターの協力を仰ぎながら多言語対応 (英語・中国語) の教材を提供するページを作成した。試作した教材を学生に視聴してもらったところ、教材体験群においてのみ精神的健康 (GHQ 得点) が改善し、ストレス対処法やメンタルヘルスの知識が向上した。一方で、このような心理教育的な教材を実際に多くの学生に活用してもらうためには、学生の主体性やモチベーションをいかに引き出すかが重要であることが課題として考えられた。

学生の関心やモチベーションを高めるためには、コンテンツの内容の拡充や配信方法の工夫、実体験との連動などの運用上の改良を行っていく必要があり、本研究課題ではそれらの開発と効果検証を行うことを目指した。しかしながら、新型コロナウイルス感染拡大下において、予定していた授業やワークショップ等での実体験との連動が困難となり、当初の予定を変更せざるを得なくなったため、コロナ禍でのストレス対処にも焦点を当てたコンテンツの拡充および配信方法の工夫、e ラーニング教材視聴による相談意欲の変化等についての効果検証を行うことを目的とした。

3. 研究の方法

本研究は、主に以下の3つの研究計画からなる。

(1) e ラーニングコンテンツの拡充

本研究では、臨床心理学や精神医学だけでなく、内科学や心身医学の視点を交えて新たなコンテンツを作成することを目的とした。大学生にこれまでの動画を視聴してもらい、興味を持った内容や新たに作成してほしいと考える内容について調査を行い、コンテンツ拡充の際に参考にした。

(2) 動画以外のコンテンツの充実や配信の工夫

新型コロナウイルス感染拡大下においてはオンライン授業中心となり、そのことでの心身の疲れも感じられていたことから、コロナ禍でのストレス対処に役立つコンテンツを準備した。また、e ラーニング教材を視聴する大学生の主体性やモチベーションを高めるために、学生の興味関心に合わせてお勤めの機能を追加するなど、配信の工夫を考えることを目的とした。

(3) e ラーニング教材の効果および学生からの評価の検証

実際に e ラーニング教材を視聴してもらい、視聴前後での相談意欲の変化や、各 e ラーニングコンテンツに対する学生からの評価について調査することを目的とした。その際、学生の抑うつ程度やレジリエンス得点の高低による違いも検討した。研究対象者は、大学生および大学院生 64 名であり、様々な学部・学科の学生を対象とした。その他、授業の中で e ラーニング教材を活用し、学生が関心を持つ動画についても検討した。

4. 研究成果

(1) e ラーニングコンテンツの拡充

授業において 225 名の学生にこれまでに作成した動画を視聴してもらい、感想を自由記述で問うとともに、興味を持った内容と新たに作成してほしい内容を挙げてもらった。その結果、大学生が日常生活の中でうまく自己管理ができないと感じていることについて改善していきたい

気持ちが強いことが伺えた。また、動画の内容を友人や家族などの身近な人に役立てたいと言う感想も複数見られたことから、周囲の人との良好な関係性や自ら他者をサポートする側に回ることを想定した学びも求めていることが分かった。

新たに作成してほしい内容としては、「集中力」や「将来」、「理想と現実」、「部活とバイトと勉強と遊びの両立」等の大学生の日常生活に即したものが多く、人間関係に関することにおいても「大人数の人との交流の仕方」や「相手の気持ちを読み取るコツ」といった自分が苦手と感じている場面が挙げられており、その他にも「うつ病以外の精神疾患」や「バランスのよい食事」、「ストレス解消としての運動」などの予防医学的な内容も挙げられていた。

上述の結果から、新たに作成したeラーニングコンテンツは、「自分も相手も大切に自己表現」、「SNSとうまくつきあうために」、「心と体のつながり」、「ストレスとうまく付き合うために」、「人に助けを求めることについて」、「キャリア選択」、「ネットやゲームとうまく付き合うために」、「食事で気を付けたいこと」の8つの動画である。いずれも英語版と中国語版も作成し、ナレーションと字幕をつけるように改善を行った。

▶ E-learning contents



eラーニングコンテンツの内容（HPより一部抜粋）

(2)動画以外のコンテンツの拡充や配信の工夫

新型コロナウイルス感染拡大下において、コロナ禍でのストレス対処の記事（PDF）を準備して所属先のTwitterで紹介するという、こちらから積極的に情報を届ける工夫を行った。新たに作成した記事は、「在宅でのオンとオフ」、「在宅での生活リズムの整え方」、「コロナ禍での心の健康」、「オンライン授業による肩こり」、「オンライン授業による目の疲れ」、「COVID-19による自粛からの回復」の6種類であった。また、スマートフォンでも見やすいように技術面での改善を加えたり、他のオンラインツールであるメンタルヘルスのアプリ（本研究のメンバーが開発に携わったもの）にリンクを貼ったりするなど、オンラインでの活用を広げるよう取り組んだ。

その他の配信の工夫としては、学生の興味や関心に応じて、ホームページ内の全コンテンツの中からお勧めの内容を紹介するという機能も新たに作成した。これは、簡単な質問に2、3つ答えた後にお勧めの内容を示すという簡単な内容であり、コンテンツが増えたことで学生がどれを見たらよいか迷う場合に利用してもらおうものである。ホームページ全体の内容が増えたことから、全体の配置等の改善を加え、新たなデザインのホームページに作成し直した。



おすすめ機能の装備（HPより一部抜粋）

(3)eラーニング教材の効果および学生からの評価の検証

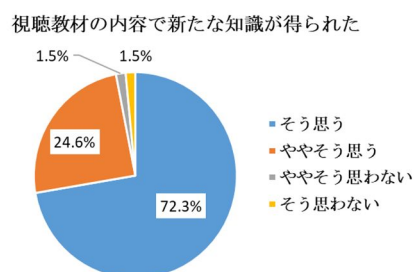
今回作成したeラーニング教材を視聴することによる効果や各コンテンツに対する学生からの評価について調査を行った。調査協力者は、所属のことなる大学生65名（男性31名、女性34名）であり、平均年齢は20.7(SD2.2)であった（学部生51名、大学院生14名）。調査協力者には、自宅等で1、2週間の間に自由にeラーニング教材を視聴してもらい、各コンテンツの視聴の順番や感想を記録してもらい、視聴の前後で複数の質問紙に回答を依頼した。その結果、主に以下の3点についての結果が得られた。

学生の興味・関心を引くコンテンツの内容

eラーニング教材視聴後の全体的な印象として、「視聴教材の内容は分かりやすかったかどうか」、「内容に関心を持ったかどうか」、「新たな知識が得られたかどうか」、「自分のためになりそうかどうか」について4件法で尋ねたところ、「そう思う」と「ややそう思う」と答えた学生がいずれも9割を超えた。各コンテンツが扱う内容は基礎的なものが多かったものの、新たな知識

が得られたと答えた学生が多かったことから、健康教育や予防教育の視点から考えると、授業以外でこのような情報を提供することの意味はあると考えられる。

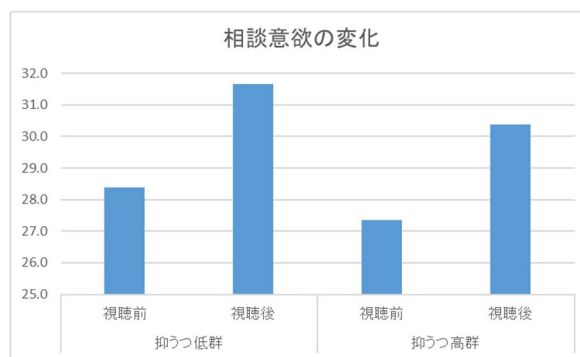
興味深かった内容や印象に残った内容について尋ねたところ(複数回答あり)、「雑談ってどうするの? (29名)」、「相談で話を聴くとき(28名)」、「自分も相手も大切に自己表現(26名)」といった人間関係のコンテンツが最も関心が高く、次いで「ネガティブ思考とのつきあい方(24名)」、「ストレスとうまく付き合うために(24名)」、「キャリア選択(22名)」、「勉強が手につかないとき(21名)」という結果であった。



なお、本eラーニング教材を授業で用いた際に受講学生に関心を持った内容を尋ねたところ、有効回答110名のうち(複数回答なし)、「雑談ってどうするの? (22名)」、「ネガティブ思考とのつきあい方(16名)」、「勉強が手につかないとき(12名)」、「相談で話を聴くとき(8名)」、「自分も相手も大切に自己表現(8名)」といった結果であり、概ね同様の傾向が得られた。学年毎の違いも見ていく必要があるが、大学生が友人関係構築と学業に影響するメンタルヘルスの問題に関心の強いことが分かった。

視聴前後での効果検証

eラーニング教材の視聴前後での専門家への相談意欲(ATSPPH得点)の変化を検討した結果、視聴前よりも視聴後に有意に相談意欲が高まっているという結果が得られた(視聴前平均27.92(SD3.76)から視聴後平均31.09(SD3.97), $t=-7.186$, $df=64$, $p<.001$)。また、視聴前の抑うつ程度やレジリエンスの程度に関係なく(2要因分散分析にて交互作用なし)、いずれも視聴後に相談意欲が高まっているという結果であった。この結果は、eラーニング教材というリソースを通じた健康教育が、個人的な悩みを専門家に相談することの抵抗感やスティグマの低下に寄与する可能性を示していると言える。



また、視聴前後でのメンタルヘルスやストレス対処についての知識、身近な人のメンタルヘルスの問題に対する自己効力感、自身のメンタルヘルスの問題に対する自己効力感等についての認識が改善しているという結果が得られた。その中でも自身の問題への自己効力感はやや改善したのに対し、身近な人の問題に対する自己効力感は大いに改善しているという結果が得られた。

自分がメンタルヘルスの問題で悩んだとき、適切に対処できると感じる

	前		後	
	n	%	n	%
そう思わない	5	7.7	1	1.5
あまりそう思わない	33	50.8	19	29.2
ややそう思う	21	32.3	35	53.8
そう思う	6	9.2	10	15.4
合計	65		65	

身近な人がメンタルヘルスの問題で悩んでいるとき適切な対応ができると感じる

	前		後	
	n	%	n	%
そう思わない	20	30.8	0	0.0
あまりそう思わない	32	49.2	19	29.2
ややそう思う	10	15.4	35	53.8
そう思う	3	4.6	11	16.9
合計	65		65	

その他のコンテンツの評価と改善点

今回学生におすすめのeラーニングコンテンツを提案する機能を作成したが、調査に参加した学生のうち、その機能を利用したものは全体のおよそ3割であった。また、各コンテンツの改善点については、「詳しい事例を増やした方がよい」、「動画のまとめが最後に見れるとよりよくなると思う」、「大学院生がこの動画にスムーズにたどり着くことができればいい」といった意見があり、内容と広報等の課題が残った。その他、音声スピードや機械音声、字幕についての技術的な改善点も挙げられた。

新たに知りたい内容として、学内の相談窓口の丁寧な紹介や人間関係の悩み、研究(室)に関するストレス、各コンテンツに関連するより詳細な情報(運動、食事、自傷行為のやめ方、過眠症、ポジティブ思考など)が挙げられていた。今後はeラーニングコンテンツの拡充の方向性ととも、詳細な知識や十分な対応策については、他のリソース(関連書籍や身近な人との支え合い、相談利用等)を利用する必要性を周知することも求められるだろう。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計0件

〔学会発表〕 計0件

〔図書〕 計1件

1. 著者名 吉良安之・高松里（編）松下智子（第2部第1章担当）	4. 発行年 2021年
2. 出版社 有限会社 花書院	5. 総ページ数 24
3. 書名 学生相談の広がりと深まり	

〔産業財産権〕

〔その他〕

九州大学 3 RESQ-Pセルフケアプログラム https://selfcare.chc.kyushu-u.ac.jp/index.html
--

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
研究分担者	安野 広三 (Anno Kozo) (30747994)	九州大学・大学病院・助教 (17102)	
研究分担者	福盛 英明 (Fukumori Hideaki) (40304844)	九州大学・キャンパスライフ・健康支援センター・教授 (17102)	

6. 研究組織（つづき）

	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
研究分担者	高柳 茂美 (Takayanagi Shigemi) (80216796)	九州大学・キャンパスライフ・健康支援センター・講師 (17102)	
研究分担者	山本 紀子 (Yamamoto Noriko) (80726729)	九州大学・キャンパスライフ・健康支援センター・准教授 (17102)	
研究分担者	面高 有作 (Omodaka Yusaku) (80749474)	九州大学・キャンパスライフ・健康支援センター・准教授 (17102)	
研究分担者	小田 真二 (Oda Shinji) (60618073)	九州大学・キャンパスライフ・健康支援センター・准教授 (17102)	
研究分担者	梶谷 康介 (Kajitani Kosuke) (10597272)	九州大学・キャンパスライフ・健康支援センター・准教授 (17102)	
研究分担者	船津 文香 (Funatsu Fumika) (80778928)	九州大学・キャンパスライフ・健康支援センター・講師 (17102)	

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