

令和 4 年 5 月 29 日現在

機関番号：15401

研究種目：研究活動スタート支援

研究期間：2020～2021

課題番号：20K22285

研究課題名（和文）精神障害の予防を目的とした青年の反すうを軽減する自助プログラムの開発

研究課題名（英文）Development of a self-help program to reduce rumination for the prevention of mental disorders in adolescents.

研究代表者

神原 広平（Kambara, Kohei）

広島大学・人間社会科学研究科（教）・助教

研究者番号：70881259

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 2,200,000円

研究成果の概要（和文）：ネガティブに考え込む傾向である“反すう”は青年の落ち込みの原因である。反すう軽減の方法として、出来事の詳細や体験を具体的に考える“具体モード”を高める方法があり、本課題では一人で具体モードを高めることのできる自助プログラムの開発を目的とした。研究1では具体モードを測定する尺度を改訂した。研究2では大学生約80名を対象に、参加者をプログラムを受ける群（介入群）と待機群の2つに振り分け、介入群に1週間の自助的プログラムを提供した。その結果、介入群のみ1か月後の落ち込みが軽減し具体モードが高まること示された。以上より、本課題を通じて青年の落ち込みの予防に有効な自助的プログラムを明らかにした。

研究成果の学術的意義や社会的意義

本研究課題を通じて、反すう傾向のある青年の落ち込みを軽減する自助的プログラムを明らかにした。自助的プログラムは専門家のリソースの乏しい環境であっても提供可能であるというメリットがある。また、本課題実施時のCovid-19のようなパンデミックによる対面の心理的支援が提供しづらい状況であっても自助的プログラムは活用しやすい。本研究の自助的プログラムはこれらのメリットを持つ方法と考えられ、今後は幅広い青年に提供可能な心理的支援法として期待される。

研究成果の概要（英文）：Rumination, which is the tendency to think negatively, is a cause of depression in late adolescence. Increasing concrete mode, which is the ability to think concretely about the details of events and experiences, is one of the strategies to reduce rumination. In Study 1, we developed and revised the scale to measure concrete mode. In Study 2, we collected approximately 80 university students and divided them into two groups: an intervention group and a wait-list group; the intervention group received training for one week. The results showed that only the intervention group showed a significant decrease in symptoms of depression and an increase in concrete mode one month after the intervention. In summary, we have developed an effective training program for the prevention of depression that can be provided online.

研究分野：臨床心理学

キーワード：反すう 抑うつ 青年 具体モード 処理モード 予防

様式 C - 19、F - 19 - 1、Z - 19 (共通)

1. 研究開始当初の背景

青年期(特に青年期後期)は自らの生きる道を模索する中で取り巻く環境が大きく変化する時期である。そのため、青年期はうつ病や不安症等の精神障害の好発期とされ、それらの精神的な問題は学業や就労を阻害する要因でもある(Thapar et al., 2012)。ネガティブに考え込む傾向(以下、反すう)は落ち込みを増悪する心理的要因であり(Watkins, 2008)、反すう傾向の高い青年は成人期に移行する中で精神状態を悪化させやすい可能性が高く、精神健康上の脆弱性が高い集団と考えられる。よって、反すうを早期に軽減する方法を幅広い青年に提供する必要がある。先行研究はこの課題に対して専門家を必要とする対面型のアプローチを提案しているが、既存の方法は治療者を必要とし高コストで実施場所が限られる問題がある。その方法に比べて、教材を用いて自主学習を行う自助プログラムは治療者を必要とせず低コストで実施場所を選ばないため幅広い青年に提供可能な手段といえる(Cuijpers et al., 2015)。よって、青年の反すうを軽減する自助プログラムの開発が必要といえる。

反すうを軽減するメカニズムとしては、Watkins(2016)によると、反すう傾向の高い者は出来事の原因や評価を求める考え方である抽象モードを過剰に用いる傾向があり、その抽象モードが落ち込み気分や反すうを維持させる。そのため、出来事の詳細や体験をそのまま振り返りような考え方である具体モードを高めることによって1つの出来事に過剰に振り回されない態度を形成し、適応的な問題解決を促進することができるようになる。先行研究ではこの具体モードの考え方に沿って介入が開発されてきたが、自助プログラムでの効果は十分ではない(Cook et al., 2019b)。その理由として、既存の自助プログラムには心理療法の治療者が質問により具体モードを高める関わりが無いことが挙げられる(図1)。具体モードを促す治療者の質問を収集し作成された「体験質問法」は、決められた質問に回答させる方法であり、治療者の関わりと同様に具体モードを高める効果がある(Kambara, Ogata, et al., 2019)。体験質問法が治療者の関わりが無い場合で具体モードを高めるならば、体験質問法を加えた自助プログラムは反すう軽減効果を示すと考えられる。

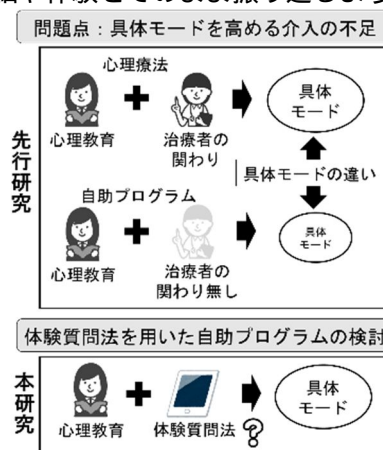


図1. 先行研究と本研究の位置づけ

2. 研究の目的

以上の背景より、本研究課題は青年にオンラインで自助的に活用可能な具体モードを高めるプログラムの開発とその効果の検討を目的とする。

(1) 研究1の目的

具体モードを測定する尺度である日本語版 Mini Cambridge-Exeter Repetitive Thought Scale (以下、CERTS)の改訂が必要であるため(Kambara, Kira, et al., 2019)、研究1の目的はCERTS改訂版の作成とする。

(2) 研究2の目的

次に、研究2の目的は、体験質問法を加えた自助プログラムの開発を行いその効果を検討することとする。

3. 研究の方法

(1) 研究1の方法

参加者：成人1030名(女性583名、平均年齢40.86歳、標準偏差10.38歳)

手続き：先行研究のCERTSの因子構造に問題のあった項目を抽出し、日本語の表現について専門家3名による検討を行った。改定案を作成し、原著者のBarnard氏へ逆翻訳された改定案を送付し、レビューを受けた。レビュー後に日本語の表現に関する調和を行い、最終版を作成した。最終版について、オンライン調査会社による全国調査を実施した。調査では、最終版のCERTSと先行研究で比較された反すう尺度(Rumination Responses Scale; RRS, Hasegawa, 2013)のほかに、問題解決行動の尺度(Behavioral Activation for Depression Scale-short form; BADS, Yamamoto et al., 2015)を測定した。

解析：CERTSの因子構造について探索的因子分析および確認的因子分析を行った。また、反すう尺度、問題解決行動の尺度との相関分析を行った。

(2) 研究2の方法

参加者：大学生、大学院生計86名(女性61名、平均年齢21歳、標準偏差1.68歳)

手続き：実験前に体験的質問法のオンライン実施の実行可能性を検討するためにパイロットスタディを行い、参加者が一人でプログラムに取り組むことができることを確認した。次に、本実験の参加者は大学のオンライン調査参加者募集システムを介して募集した。参加者へのインフォームドコンセントおよび実験参加同意を取得した後、ランダムに参加者を介入群と待機群へ配置した。介入群の参加者は、1回の具体モードトレーニングの心理教育動画を視聴した後、1日1回の体験質問法に基づく具体モードの誘導(以下、具体モード日誌)を1週間にわたって

実施した。待機群の参加者には何も提供されなかった。介入前と介入後、および介入後1か月に CERTS, BADS, および抑うつ症状(CES-D, Shima et al., 1985)を測定した。

解析：尺度得点を目的変数, 介入群と経過日数を独立変数とした線形混合モデルによる解析を実施した。

4. 研究成果

(1) 研究1の成果

探索的因子分析の結果, 改訂版 CERTS は原版と同様に抽象モードと具体モードの2因子構造を持つことが示された(図2)。また, 確証的因子分析の結果, 原版通りの因子構造は本データとの適合度も十分であることが示された(GFI = .922, AGFI = .896, CFI = .876, RMSEA = .074, SRMR = .086)。さらに, 改訂版 CERTS と他尺度の相関分析の結果, 反すう尺度得点と抽象モード因子は正の相関, 具体モード因子は無相関を示し, 仮説通りの基準関連妥当性が確認された。加えて, 問題解決行動の尺度得点と抽象モード因子は負の相関, 具体モード因子は正の相関を示した。研究1より, 具体モードを適切に測定する尺度が開発され, 問題解決行動を促す可能性も示された。研究1の成果を踏まえて, 研究2では目的変数に問題解決行動の尺度を加えることとした。本研究の成果は国際雑誌である Cogent Psychology に投稿中であり, 現在は1回目の査読を終えている。

項目内容	因子負荷量 (抽象モード)	因子負荷量 (具体モード)	共通性
(1)私は、頑(かたく)なに同じようなことばかり考え込んでしまう	.652	-.318	.418
(2)私は、自分や周りの変化について、あまり深く考えずに、感じ取ったり、それに反応したりできる	-.099	.388	.149
(3)私は、自分自身を他の人と比較する	.649	-.106	.412
(4)私の考えは、開放的で自由であり、広がりやすく、創造(そうぞう)的なものになりやすい	-.093	.666	.435
(5)私は、自分の決まりきった価値(かち)基準(きじゆん)で自身を評価する	.414	.120	.199
(6)私は、どうしてそのようなことが起こったのか気になって頭がいっぱいになる	.756	-.046	.563
(7)私は、自分が取りかかれていないことについてばかり考える	.690	-.011	.473
(8)私は、新しいことや興味のあることに考えが向きやすい	.067	.615	.393
(9)私は、自分の身のまわりで起きていることを、今まさに体験しているかのように感じることができる	.264	.460	.315
(10)私は、私には良いところが全くないと考える	.534	-.190	.292
(11)私は、頭にうかんだ考えやイメージにとらわれずに過ごすことができる	-.203	.440	.210
(12)私は、私にとって恐ろしいことがこれ以上起きないようにしなければいけないというプレッシャーを感じる	.645	.030	.422
(13)私は、アイデア探しを楽しみ、そこから生み出される可能性に興味がある	-.061	.713	.499
(14)私は、ある特定の出来事について考えていると、自分のことや過去の経験について考えこんでしまう	.737	.037	.551
(15)私は、他の人が自分について考えていることを気にする	.681	-.024	.459
(16)私は、私の周りで起こったことについて、すばやく感じとったり直感的にとらえたりする	.249	.471	.316

図2. 改訂版CERTSの因子構造

(2) 研究2の成果

介入の離脱率は約10%であり, オンラインの自助的介入としては少ない割合であり, 介入群の参加者は, 「(本プログラムが自分の)役に立つと思う」と答えた参加者が30名, 「とても役に立つと思う」と答えた参加者が7名であり, 介入プログラムに対する満足度は高かったと考えられる。介入効果については線形混合モデルによる解析を実施した(図3)。解析の結果, 群と経過日数の交互作用が有意または有意傾向であり, 介入群のみ具体モードが増加し($b = 0.021, p = .096$), 抑うつが低減していた($b = -0.073, p = .090$)。さらに, 介入群では問題解決行動が促進されていることも明らかになった($b = 0.049, p = .028$)。以上より, 本研究課題で開発したオンラインの自助的な具体モードプログラムは, 青年期の抑うつを予防し, かつ適応的な行動を増加させる可能性も明らかとなった。本研究の成果は日本認知・行動療法学会第47回大会で発表されており, 国際雑誌である Journal of Behavioral Therapy and Experimental Psychiatry に投稿され, 1回目の査読を受けている。

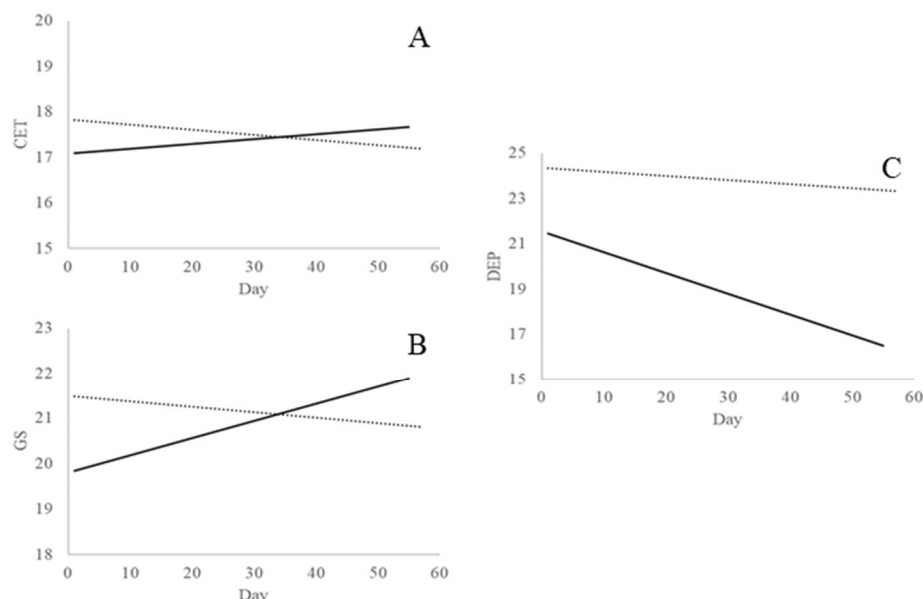


図3. 線形混合モデルによる介入効果の推定

注. 実線＝介入群、破線＝待機群。A…具体モード(CET)得点の変化;B…問題解決行動(GS)得点の変化;C…抑うつ(DEP)得点の変化。

(3) 本研究の成果のまとめと今後の展望

本研究課題を通じて、反すう傾向のある青年の具体モードを促し抑うつを低減することのできる自助プログラムを開発することができた。また、本プログラムは副次的に適応的な問題解決行動を促進することも示された。これらの成果は、青年期の抑うつ予防に対する新しい方法を提供し、反すうのメカニズムの解明に寄与すると考えられる。今後の展望として、本研究のプログラムを高校生から新社会人といった幅広い青年に提供し、その抑うつ予防効果や反すう軽減効果を検討することや、臨床群の青年（例えば、抑うつが重篤など）に対する抑うつ軽減効果を確認することが考えられる。

< 引用文献 >

- Cook, L., Mostazir, M., & Watkins, E. (2019a). Reducing stress and preventing depression (RESPOND): Randomized controlled trial of web-based rumination-focused cognitive behavioral therapy for high-ruminating university students. *Journal of Medical Internet Research*, 21(5), 1–18. <https://doi.org/10.2196/11349>
- Cook, L., Mostazir, M., & Watkins, E. (2019b). RESPOND (REducing Stress and Preventing Depression): web-based rumination-focused cognitive behavioural therapy (i-RFCBT) for high ruminating university students at risk for depression: a randomised controlled trial (Preprint). *Journal of Medical Internet Research*, 21, 1–18. <https://doi.org/10.2196/11349>
- Cuijpers, P., Riper, H., & Andersson, G. (2015). Internet-based treatment of depression. *Current Opinion in Psychology*, 4, 131–135. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2014.12.026>
- Hasegawa, A. (2013). Translation and initial validation of the Japanese version of the Ruminative Responses Scale. *Psychological Reports*, 112(3), 716–726. <https://doi.org/10.2466/02.08.PR0.112.3.716-726>
- Kambara, K., Kira, Y., & Ogata, A. (2019). Development of a Japanese version of the Mini-Cambridge Exeter Repetitive Thought Scale. *SAGE Open*, 9(2), 1–8. <https://doi.org/10.1177/2158244019856722>
- Kambara, K., Ogata, A., & Kira, Y. (2019). Effects of rumination processing modes on the tendency to avoid failure. *Current Psychology*, 38, 1204–1214. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9655-z>
- Shima, S., Shikano, T., Kitamura, T., & Asai, M. (1985). New self-rating scale for depression. *Seishin Igaku / Clinical Psychiatry*, 27, 717–723.
- Thapar, A., Collishaw, S., Pine, D. S., & Thapar, A. K. (2012). Depression in adolescence. *The Lancet*, 379(9820), 1056–1067. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(11\)60871-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(11)60871-4)
- Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 134(2), 163–206. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.2.163>
- Watkins, E. R. (2016). *Rumination focused cognitive behavioral therapy for depression*. Guilford Publications.
- Yamamoto, T., Shudo, Y., & Sakai, M. (2015). Development of the Japanese version of behavioral activation for depression scale-short form (BADS-SF) and examination of its reliability and

validity. *Japanese Journal of Cognitive Therapy*, 8, 96–105.

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計0件

〔学会発表〕 計1件（うち招待講演 0件 / うち国際学会 0件）

1. 発表者名 神原広平・松本美涼・波光涼風・重松潤・尾形明子
2. 発表標題 Webセルフヘルプ形式の具体化トレーニングが大学生の抑うつ、活動性、マインドフルネス傾向に及ぼす効果の検討
3. 学会等名 日本認知・行動療法学会
4. 発表年 2021年

〔図書〕 計0件

〔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
---------	---------