

科学研究費助成事業（科学研究費補助金）研究成果報告書

平成 24 年 5 月 31 日現在

機関番号：34416

研究種目：研究活動スタート支援

研究期間：2010～2011

課題番号：22830119

研究課題名（和文）

認知行動療法に基づく大学生のうつ病と自殺の予防

研究課題名（英文）

Prevention of Depression and Suicidality: Cognitive-Behavioral Prevention Program for At-Risk College Students

研究代表者

佐藤 寛 (SATO HIROSHI)

関西大学・社会学部・准教授

研究者番号：50581170

研究成果の概要（和文）：本研究では、日本の大学生においてうつ病と自殺のリスクを高める心理学的要因として自動思考、社会的スキル、快活動といった認知行動的な要因の関与を検討した。これらの研究に基づき、リスクの高い大学生を対象とした心理学的予防プログラムを開発した。本研究において開発されたプログラムは日本の大学生のうつ病と自殺のリスク低減に有効であることが示唆された。

研究成果の概要（英文）：This study was designed to examine whether depression and suicidality in Japanese college students would be predictable from psychological factors. It was revealed that cognitive-behavioral factors such as automatic thoughts, social skills, and pleasant activities predict depressive symptoms and suicidal ideation. A cognitive-behavioral prevention program for at-risk college students was developed based on this preliminary survey. Results of an efficacy trial suggested that the program was effectively decreased depressive symptoms and suicidal ideations.

交付決定額

（金額単位：円）

	直接経費	間接経費	合計
2010 年度	1,240,000	372,000	1,612,000
2011 年度	1,140,000	342,000	1,482,000
年度			
年度			
年度			
総計	2,380,000	714,000	3,094,000

研究分野：社会科学

科研費の分科・細目：心理学・臨床心理学

キーワード：大学生，うつ病，自殺，予防，認知行動療法

1. 研究開始当初の背景

(1) うつ病は最も頻繁に認められる精神疾患であり、わが国では特に大学生を含めた若年層における有病率の高さが指摘されている(坂本・西河, 2002)。国内の有病率調査によれば、20～34歳の8.8%がうつ病の診断基準を満たし(川上, 2003)、18～34歳の

27.6%がうつ病に罹患した経験を持つ(Kitamura et al., 1999)。

うつ病は慢性的な経過をたどりやすく、追跡調査を7年間にわたって行くと70%が再びうつ病の診断基準を満たすことがわかっている(Rao et al., 1995)。うつ病に罹患すると学業成績の悪化、対人関係の問題、

就職の失敗といった生活上の困難を抱えやすくなり (Klein et al., 2008), 重大な生活の質の低下を引き起こしてしまう。

(2) うつ病の最も深刻な結末は自殺である。全国の国立大学における自殺率を集計した内田ら (2004) の報告によれば, 1990~2000 年における大学生の自殺者の割合は 10 万人あたり 10.0~17.4 人で推移しており, 大学生 10 万人あたりの病死者の割合 (6.1~13.0 人) を常に上回っている。保健管理センターで診察を受けていた自殺者のうち 48.4% は生前にうつ病の診断基準を満たしており, これはすべての精神疾患の中で最も高い割合であった。このように, 大学生にとってうつ病は看過できない問題となっており, 効果的な予防法の確立が急務である。加えて, うつ病は大学生の自殺の主要なリスクファクターとなっており, 大学生のうつ病を予防することは自殺予防の手段としても有効である。

2. 研究の目的

本研究では大学生のうつ病と自殺の予防を目標とした心理学的プログラムを認知行動療法に立脚して開発し, その有効性を検討した。

3. 研究の方法

(1) 平成 22 年度には質問紙法を用いた縦断調査によって, 大学生のうつ病と自殺のリスクファクターを検討した。

(2) 平成 23 年度には前年度の研究において明らかにされたリスクファクターに働きかける予防プログラムを作成し, その効果を検討する実践研究を行った。

4. 研究成果

(1) 縦断調査によって大学生の抑うつ症状と自殺念慮に影響を及ぼす認知行動的要因を検討したところ, ネガティブな自動思考が強い対象者は抑うつ症状や自殺念慮が強く, ポジティブな自動思考が強い対象者は抑うつ症状が低くなることが示された。また, 社会的スキルや快活動は自動思考を経由して間接的に抑うつ症状や自殺念慮に影響していることが明らかにされた。

(2) スクリーニング面接によって, 抑うつ尺度のカットオフスコアを上回る得点を示すものの, うつ病 (大うつ病, 気分変調症) の診断基準を満たさない大学生を抽出し, これを予防プログラムの対象者とした。90 分×5

セッションからなる, 集団認知行動療法に基づいたプログラムを作成し, 介入実施前後における効果指標の分析を実施した。

その結果, プログラムに参加した 7 名の参加者は, 介入実施前から実施後にかけて抑うつ症状が有意に低減し, 自殺念慮も有意に減少していることが示された。一方で, 介入に参加しなかった 3 名の統制群の対象者は, 抑うつ症状と自殺念慮のいずれについても有意な変化が認められなかった。

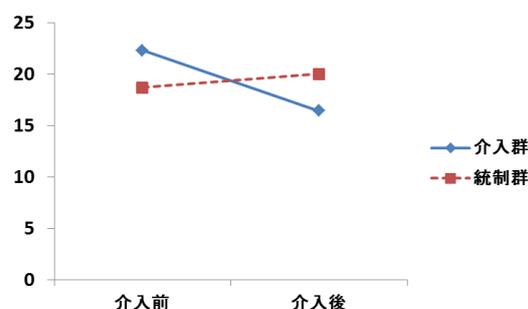


Fig. 1 介入に伴う抑うつ症状の変化

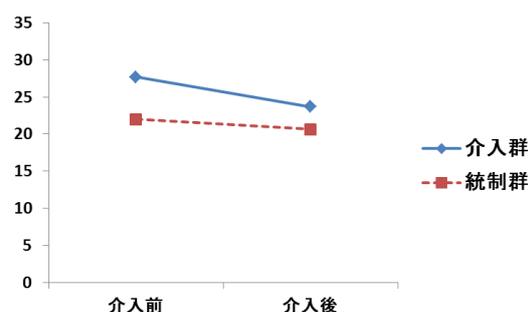


Fig. 2 介入に伴う自殺念慮の変化

(3) 予防プログラムに参加した大学生のデータをもとに, 抑うつ症状と自殺念慮の改善に関連している媒介要因の検討を行った。その結果, プログラムへの参加を通じてポジティブな自動思考, 快活動の楽しさといった要因が大きく改善している対象者ほど, 抑うつ症状の改善も大きいことが示された。また, ポジティブな自動思考が大きく改善した対象者については, 自殺念慮の改善効果も大きいことが明らかにされた。

快活動については, 抑うつ症状と自殺念慮のそれぞれに対して異なる側面が影響を及ぼしていることがわかった。単純に快活動の頻度のみが増加した対象者は, 自殺念慮の得点は減少していたものの抑うつ症状の得点は増加していることが示された。一方で, 快活動の楽しさが増加した対象者は, 抑うつ症状が大きく改善していたものの自殺念慮には変化が見られないことが明らかにされた。すなわち, 快活動を介入に応用する際には, 自殺念慮に対しては快活動の単純な増加に焦

点を当てるが、抑うつ症状に対しては快活動の楽しさに注目させる必要があることが示唆された。

以上の点から、大学生のうつ病や自殺の予防を目指した心理学的支援を実施する際には、これらの認知行動的要因に焦点を当てた介入技法が有効であることが示された。

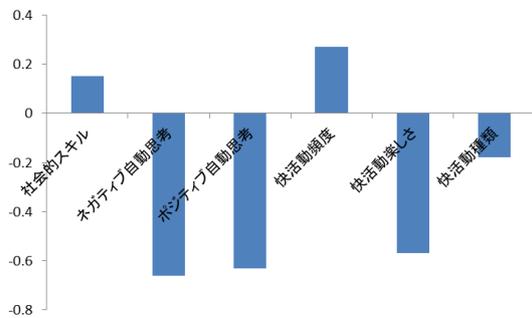


Fig. 3 抑うつ症状の変化量と認知行動的要因の変化量との相関係数

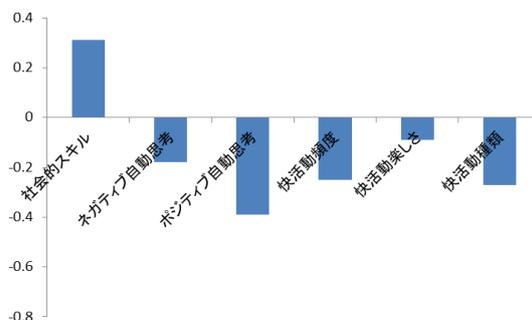


Fig. 4 自殺念慮の変化量と認知行動的要因の変化量との相関係数

5. 主な発表論文等

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

[雑誌論文] (計 3 件)

- ① 佐藤 寛、丹野義彦、日本におけるうつ病に対する認知行動療法の有効性：心理士による介入に焦点をあてた展望、行動療法研究、査読有、2012 (印刷中)
- ② 佐藤 寛、佐藤美幸、三田村仰、Suicidal Ideation Questionnaire 日本語版の作成：日本の大学生における信頼性と妥当性、関西大学社会学部紀要、査読無、2012 (印刷中)
- ③ 神村栄一、佐藤 寛、小林奈穂美、本田真大、尾形明子、吉田沙蘭、谷晋二、元村直靖、子どもと思春期に対する認知行動療法：工夫と秘訣の展覧会、認知療法研究、査読無、5 巻、2012、31-40

[学会発表] (計 11 件)

- ① 佐藤 寛、大学生のメンタルヘルスと健康心理学、日本健康心理学会第 25 回大会、東京家政大学、東京都板橋区、2012.9 (採録決定)
- ② 佐藤 寛、心理士によるうつ病の認知行動療法のエビデンス、日本行動療法学会第 38 回大会、立命館大学、京都府京都市、2012.9 (採録決定)
- ③ 三田村 仰、高岡しの、金谷尚佳、佐藤美幸、佐藤 寛、うつ病リスクの高い大学生に対する集団認知行動療法の試み (1)：予防プログラムの効果に関する予備的研究、日本行動療法学会第 38 回大会、立命館大学、京都府京都市、2012.9 (採録決定)
- ④ 佐藤美幸、三田村 仰、高岡しの、金谷尚佳、佐藤 寛、うつ病リスクの高い大学生に対する集団認知行動療法の試み (2)：抑うつ症状と自殺念慮の改善に關与する媒介要因の検討、日本行動療法学会第 38 回大会、立命館大学、京都府京都市、2012.9 (採録決定)
- ⑤ 佐藤 寛、三田村 仰、佐藤美幸、大学生の抑うつと自殺念慮に影響を及ぼす認知行動的要因の縦断的検討、第 9 回日本うつ病学会総会、京王プラザホテル、東京都新宿区、2012.7.27.
- ⑥ 三田村 仰、佐藤 寛、佐藤美幸、大学生の抑うつと自殺念慮に対する認知行動的要因の影響、日本行動療法学会第 37 回大会、飯田橋レインボービル、東京都新宿区、2011.11.28.
- ⑦ 佐藤美幸、佐藤 寛、三田村 仰、Suicidal Ideation Questionnaire (SIQ-JR) 日本語版の作成、日本行動療法学会第 37 回大会、飯田橋レインボービル、東京都新宿区、2011.11.28.
- ⑧ 下津咲絵、坂本真士、佐藤 寛、亀山晶子、抑うつセルフステイグマ尺度 (DSSS) 日本語版作成の試み、日本心理学会第 75 回大会、日本大学、東京都世田谷区、2011.9.16.
- ⑨ 佐藤 寛、野口美幸、下津紗貴、佐藤容子、大学生の物質使用と家族機能、抑うつ、自殺念慮の関連、第 17 回日本行動医学会学術総会、東京大学、東京都文京区、2011.3.11.
- ⑩ Sato, H., Noguchi-Sato, M., Shimotsu, S., & Sato, Y. Family relationships in Japanese young adults and its influence on depression, suicidality, and substance use, ABCT Preconference Meeting: Social Learning and the Family, Hilton San Francisco Union Square, San Francisco, 2010. 11. 17.
- ⑪ 佐藤 寛、青年期の薬物依存と自殺、

日本心理臨床学会第 29 回大会秋季大会、東北大学、宮城県仙台市、2010.9.4.

[図書] (計 2 件)

- ① 内山喜久雄、佐藤寛、他、日本評論社、認知行動療法事典、2010、165-176、352-362
- ② 坂野雄二、佐藤寛、他、北大路書房、60 のケースから学ぶ認知行動療法、印刷中

[その他]

ホームページ等

<http://www2.ipcku.kansai-u.ac.jp/~hsato/>

6. 研究組織

(1) 研究代表者

佐藤 寛 (SATO HIROSHI)
関西大学・社会学部・准教授
研究者番号：50581170

(2) 研究分担者

()

研究者番号：

(3) 連携研究者

()

研究者番号：