

科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 28 年 6 月 16 日現在

機関番号：32404

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2012～2015

課題番号：24500831

研究課題名(和文) 大学生のレジリエンス向上のための電子自己学習プログラム開発に関する研究

研究課題名(英文) Development of a Web-based resilience strategy program for University students

研究代表者

樋口 倫子 (Higuchi, Noriko)

明海大学・外国語学部・准教授

研究者番号：70276179

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 4,100,000円

研究成果の概要(和文)：本研究では、大学生のレジリエンスを促す電子自己学習プログラムを開発しその効果を検討した。5つのModuleからなるプログラムを作成し、プログラムの有用性と実行可能性を検討した。その結果、修正し完成したプログラムの短期効果として、自己イメージの改善、レジリエンス向上、抑うつ軽減効果が確認され、3か月後の中期効果は、レジリエンスの向上効果が確認された。

本レジリエンス向上プログラムは、大学生の肯定的な自己イメージの再構築、レジリエンス向上や精神健康度の改善に有効であることが結論づけられた。

研究成果の概要(英文)： In this study, we developed and utilized a web-based program encouraging resilience for university students, and to examine the effects of the program. For the first step, a program consisting of five modules was planned. For the second step, we utilized the resilience strategy program on the web, and studied the short-term effectiveness and implementation potential based on state of psychological index and sense of usage. After the intervention, improvements in state of psychological index were confirmed. For the final stage, the usefulness of the web-based resilience strategy program was studied. Results of improvement in self-image, improvement in resilience and reduction in depression persisted for up to roughly one month afterwards, while only results of improvement in resilience persisted three months afterwards. In conclusion, this program is effective in the reconstruction of the self-image of university students, as well as the improvement of resilience and mental health.

研究分野：複合領域

キーワード：レジリエンス 精神健康度 自己イメージ ストレスマネジメント e-learning

1. 研究開始当初の背景

青年期後期にあたる大学生は、自己の未熟さに直面すると葛藤が生じ、抑うつを経験しやすい。また、精神面のみならず、身体化した症状や行動上の問題も生じやすい。さらには、大学生の無気力・不登校などの学校不適応が問題となっている。したがって、大学生にはストレスマネジメントの修得が必要とされる。

こうした大学生の抑うつや不適応の増加に関して、我々は以下のように捉えた。抑うつ症状は、「理想の自己を目指す生真面目さや几帳面さがあるが故に生じ、理想と現実の自己とのひらきを直感し、理想の自己像への向上欲求の執着性が潜在している状態」である。その向上欲求は2種類ある。ひとつは、他者との競争に勝ち、好成績を修めること、一流企業への就職を目指すことなど、他者報酬追求型の達成動機である。この達成動機は、恒常的に他者の評価を気にして自己抑圧し努力し続けるが故に、心身の問題の発生を余儀なくさせることになる。そのために、抑うつ・不適応克服には、他者報酬追求型のライフ・キャリア（人の目を気にして恐怖感から目標を喪失する生き方）から、本来的自己に気づき、人と愉しく、感謝の気持ちを持ち、自分を満足させる自己報酬追求型ライフ・キャリアへと、人生の愉しみに基づいた生き方へと変容することが要求される。

また、若い世代の抑うつに関しては医療機関を受診せず、自宅に引きこもるという特徴を持つ。対象が自宅、自室で利用できる電子自己学習プログラムを開発することが効果的であると考えられる。

ITを活用したうつ支援のプログラム開発は、Cavanagh& Shapio(2004), Kawakami et. Al. (2006), Seligman et. Al. (2007), Bregie AJ van Spijker(2011)などによって報告されている。

いずれの先行研究も、電子テキストによる一方向のプログラムの構成などのシステム面での課題、認知行動療法がその内容の基盤となっており、ネガティブな自動思考の修正のみでは問題の解決が図れない点等、介入内容についての課題も残っている。また、従来の不適応や抑うつ予防の方略は、完全主義という認知のスタイルの変容を目指す認知行動療法、環境調整法、ストレス解消法やリラクゼーション法などが中心である。

しかしながら、強制的な認知の変容を試み、短期的には効果が認められたとしても継続が困難である。そこで、我々は、自己報酬追求型の自己イメージを形成し、その自己で前向き生きることを促す「レジリエンス促進支援」という新たな理論基盤を用いた。

本研究に採用しているプログラムは、本人の持つ過去の記憶情報に頼らない仮定法を

用い、「本来的自己」への気づきを促し、その本来的自己のイメージ脚本を定着化させるという点で、従来の方法論と異なる。無理なく自動的に認知の変容が起こるには、他者報酬依存を脱した自己報酬追求型の自己イメージ形成が、重要な支援のポイントと考えた。

2. 研究の目的

本研究は、大学生を対象とした自己報酬型ライフ・キャリア（他者評価より自己評価による生き方）を促す電子自己学習プログラムを開発するものである。作成した電子学習プログラムをweb配信し、大学生を対象に、プログラムの効果（抑うつ軽減、自己イメージの改善、レジリエンス向上）と持続効果について検討を行う。

第一段階として、5つのModuleからなるプログラムを作成し、DVD化した教材を、介入群とコントロール群を設定して、プログラム効果を測定する。

第二段階として、大学生を対象にレジリエンス促進のために電子自己学習プログラムをweb上で運用し、1)その効果について自己イメージ・レジリエンス・精神健康度のアウトカム指標から検討すること、2)参加者の使用感の内容からシステム改良の手がかりを得ること、を目的とした。

最終段階として、修正し完成した電子自己学習プログラムをweb上で運用し、その有用性を自己イメージ・レジリエンス・精神健康度のアウトカム指標から検討した。

3. 研究の方法

(1) 第一段階として、5つのModuleからなるプログラムを作成し、DVD化した教材を、介入群とコントロール群を設定して、プログラム効果を測定する。

[作成されたプログラムの構成]

本プログラムは、5つのModuleでプログラムが構成されている。

・あるがままの自己への気づきとその活用：

Module1-3は、気質や心理特性、抑うつ度やレジリエンス得点のチェックを用い、自己を客観視し、自己理解を促すことを目的としたプログラムである。

・自己イメージの再構築：

Module4は、社会的な目を気にする他者報酬追求型の自己イメージから、自分の生き方を愉しみ、家族や友人との心のコミュニケーションができる自己報酬型の自己イメージへの変容を促すことを目的としたプログラムである。

・あるがままの自己を活かすスキルの獲得：

Module5 は、Module4 で見出された自己イメージを定着させた上で、自己報酬型のコミュニケーションスキルを修得し、自己効力感を高めることを目的としたプログラムである。

分析対象者
欠損データを除いた大学生 139 名とした。介入群は、115 名（男子 59 名、女子 56 名）、非介入群は 24 名（男子 15 名、女子 9 名）であった。

倫理的配慮

研究趣旨を説明し、対象者から同意を得た。

アセスメント

自記式質問紙法によって実施した。介入群、非介入群ともに、介入前と介入 3 週間後の 2 時点で評価した。

アウトカム指標

自己イメージ指標

- ・自己価値感(Rosenberg,1965 宗像訳)
- ・自己抑制型行動特性尺度(宗像,1996)
- ・問題解決型行動特性尺度(宗像,1996)

レジリエンス指標

- ・レジリエンス尺度(小塩, 2002)

精神健康度指標

- ・特性不安尺度(Spielberger 1977,水口他訳 1987)

介入・非介入群のプログラム実施方法

介入群は、DVD 化した試作版教材の一部を使用し、自己イメージ変容ワーク、アサーション演習(60 分×2 回)とホームワークのプログラムを実施した。

一方、非介入群は、コミュニケーション促進プログラム(60 分)を 2 回実施した。

(2) 第二段階として、作成したプログラムを web. 上で運用し、その有用性について自己イメージ・レジリエンス・精神健康度のアウトカム指標・使用感から検討する。

対象者

研究趣旨を説明し、同意を得られた大学生 44 名であった。離脱者 8 名とデータ欠損者 4 名を除いた大学生 32 名(男子 16 名、女子 16 名)を分析対象とした。

倫理的配慮

厳重な倫理的配慮の下、研究の趣旨を説明し、学生の同意を得て実施した。

アセスメント

自記式質問紙法により、プログラム介入・開始 3 ヶ月前、開始直前、終了直後、終了 2 週間後、の 4 時点で評価した(単一時系列介入)。

アウトカム指標

自己イメージ指標

- ・自己価値感(Rosenberg,1965 宗像訳)
- ・自己抑制型行動特性尺度(宗像,1996)
- ・問題解決型行動特性尺度(宗像,1996)

レジリエンス指標

- ・レジリエンス尺度(小塩, 2002)

精神健康度指標

- ・抑うつ度(Zung,1965)
- ・使用感と気づき

介入方法

参加者に ID およびパスワードを割り当て、プログラムを web 配信した。3 週間の学習期間を設け、各自のペースでの実施を求めた。電子自己学習プログラムは、1) 自己理解と自己の活かし方: Module1 (自己報酬型ライフキャリアと遺伝的気質の理解) Module2 (自己イメージチェック) Module3 (抑うつ度とレジリエンスのチェック) 2) 自己イメージの再構築: Module4 (ポジティブな自己イメージ形成) 3) 環境を変えるスキル: Module5 (レジリエンスの高いコミュニケーション - アサーション -) であった。

(3) 最終段階として、修正し完成した電子自己学習プログラムを web. 上で運用し、その有用性を自己イメージ・レジリエンス・精神健康度のアウトカム指標から検討した。

分析対象者

プログラム参加者は、大学生とした。研究として、プログラム介入による短期効果(Baseline 期とプログラム介入期(介入 5 週間後まで)の効果)を、研究では、プログラム介入による中期効果(介入 3 か月後までの効果)を検討した。研究の参加者は 64 名(男: 33 名 女: 31 名)、研究の参加者は 77 名であった。

倫理的配慮

研究趣旨を説明し、対象者から同意を得た。

アセスメント

自記式質問紙法により、4 時点で評価した(単一時系列介入)。

研究は、プログラム介入 3 ヶ月前、介入直前、介入直後、介入 5 週間後とした。研究は、介入直前、介入直後、介入 5 週間後、終了 3 か月後とした。

アウトカム指標

自己イメージ指標

- ・自己価値感(Rosenberg,1965 宗像訳)
- ・自己抑制型行動特性尺度(宗像,1996)
- ・問題解決型行動特性尺度(宗像,1996)

レジリエンス指標

- ・レジリエンス尺度(小塩, 2002)

精神健康度指標

- ・抑うつ度(Zung,1965)

参加者に ID およびパスワードを割り当て、プログラムを web 配信した。3 週間の学習期間を設け、各自のペースでの実施を求めた。

修正し完成した電子自己学習プログラムの内容は、1) 自己理解と自己の活かし方: Module1 (自己報酬型ライフキャリアと遺伝的気質の理解) Module2 (自己イメージ

エック) Module3(抑うつ度とレジリエンスのチェック) 2) 自己イメージの再構築: Module4(ポジティブな自己イメージ形成) 3) 環境を変えるスキル: Module5(レジリエンスの高いコミュニケーション - アサーション -)から構成された。

4. 研究成果

(1) DVD化したプログラムを用いた予備介入調査結果

介入群ではプログラム後、全てのアウトカム指標に有意な改善が認められた(表1)。さらに、特性不安の程度を高・中・低の3群に分けて観察すると、低群は全指標が有意に改善したが、中群・高群は自己抑制度を除く、アウトカム指標が有意に改善していた。不安が強い者ほど、自己抑制度が改善されず、率直に自己表現できる自己イメージの獲得が難しくなることが明らかになった。

一方非介入群では、全てのアウトカム指標に有意な変化が認められなかった(表1)。

いくつかの課題が残されたが、介入後に自己イメージの変化を伴ったメンタルヘルス改善に一定の効果が示されたことから、DVD化した本プログラム教材は、大学生のレジリエンス促進プログラムとしての応用が可能と推察された。

表1 介入群・非介入群のプログラム前後におけるアウトカム指標の変化

介入群	前	3週間後	p値
自己価値感	4.83(0.2)	6.10(0.2)	p<.001
自己抑制度	8.64(0.2)	8.15(0.2)	p<.05
問題解決度	10.44(0.4)	11.88(0.4)	p<.001
レジリエンス	74.17(1.0)	78.70(1.0)	p<.001
特性不安	49.38(0.9)	45.48(0.9)	p<.001
非介入群	前	3週間後	p値
自己価値感	4.50(0.4)	5.17(0.4)	n.s.
自己抑制度	8.00(0.6)	8.00(0.5)	n.s.
問題解決度	9.71(0.8)	9.48(0.8)	n.s.
レジリエンス	67.52(2.5)	67.33(2.7)	n.s.
特性不安	52.44(2.2)	51.06(2.1)	n.s.

Mean(SE)

(2) 作成したプログラムの有用性と運用可能性(予備的介入)

介入3ヶ月前と介入直前に、全ての得点において、有意な差は認められなかった。

介入3ヶ月前と介入2週間後で、すべての心理指標の得点に、有意な改善が認められた。プログラム終了後と終了から2週間後の自己価値感(p<.001)、自己抑制度(p<.01)、問題解決度(p<.001)、レジリエンス(p<.001)および抑うつ度(p<.001)は、プログラム開始直前に比べ有意に改善した。抑うつ度の高低で2群に分けて検討した結果、両群ともに有意な改善が認められた。抑うつの高い群においても、プログラムの有用性が示された。

5つのモジュールによる構造化された学習

システムの実施は、自己報酬型自己イメージへの気づきを獲得させ、行動目標の設定を促す。その結果、自己自信感が強まり、レジリエンスが促進され、抑うつ度を低減させると考えられる。

参加者に、プログラムの使用感についてたずねた結果、ほとんどの大学生が学習を順調に進めており、PC操作に関して大きな問題もなかった。電子自己学習システムにおけるメリットは、「繰り返し学習できる」、「自分のペースで進められる」、「イメージワークが実施しやすかった」こと、などであった。一方、デメリットは、「自宅にPCがないと実施できない」、「人間味がなく一人でやるとやる

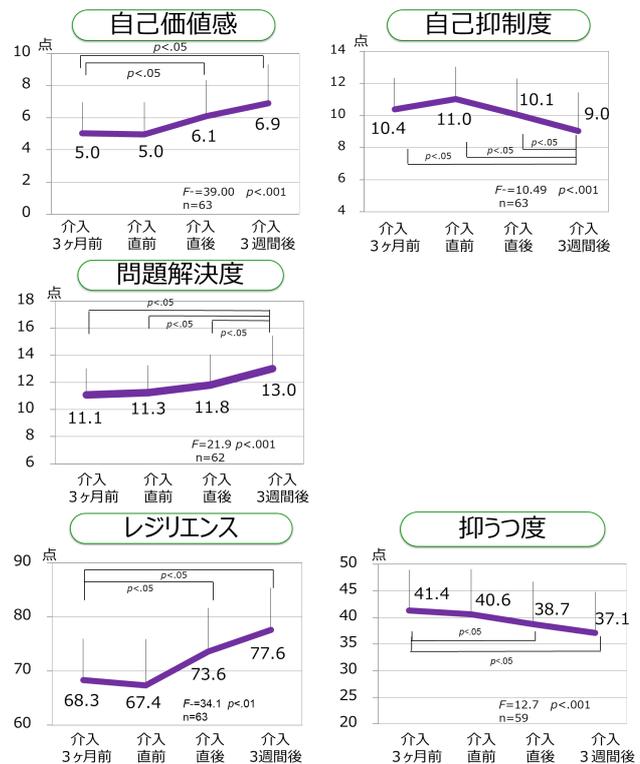


図1 完成した電子自己学習プログラムの短期効果

気が起きない」、「などであった。

すなわち、e-learning型の支援は、学習者が場所を選ばず、繰り返し使用でき、学習のフロー体験といったメリットがあることを確認できた。これらの結果から、自己報酬追求型自己イメージへの変化を伴ったメンタルヘルス改善の短期的な効果が示された。

(3) 修正し完成した電子自己学習プログラムの短期効果と中期効果(本介入)

プログラムの短期効果(図1)

Baseline期(介入3ヶ月前と介入前)では、全ての得点で、有意な差は認められなかった。プログラム介入期(介入直前-直後-3週間後)では、全ての心理指標の得点で有意な改善が認められた。

プログラムの中期効果 (図2)

全ての心理指標の得点は、介入5週間後まで有意な改善が認められた。

自己価値感とレジリエンスの得点は、介入3

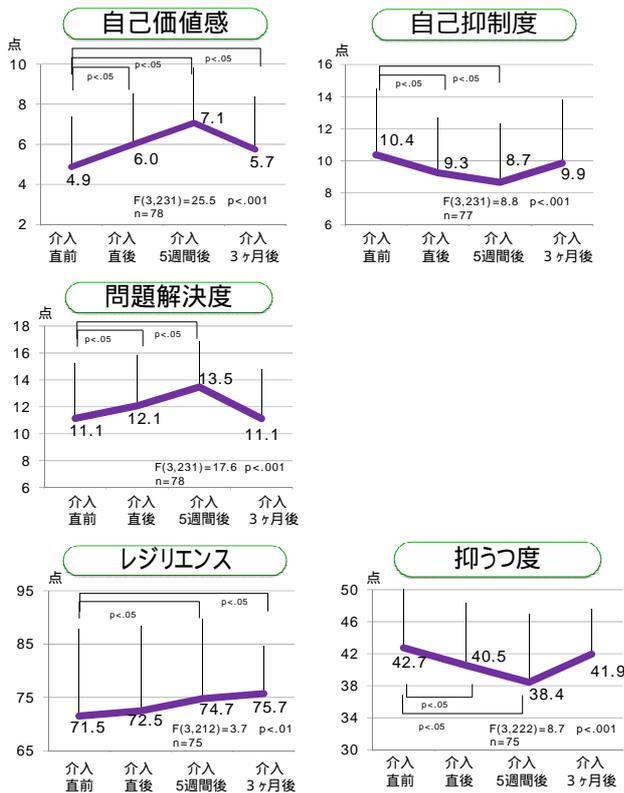


図2 完成した電子自己学習プログラムの中期効果

か月後まで有意な改善認められた。

短期効果では、自己報酬型自己イメージへの気づきを得た上での行動目標設定とその達成が、レジリエンスを高め、抑うつ度を低減させたと推察された。

3か月後に測定された中期効果では、一定水準の効果が保たれたものの、自己報酬型の自己イメージの定着が不完全であると考えられた。そのため、単回のみでなく、プログラムの繰り返し学習が必要であることが示唆された。

総合考察

これらの結果から、web.を活用したシステムにおいても、大学生の自己報酬追求型自己イメージへの変化を伴ったメンタルヘルスの改善効果が示された。また、このシステムが大学生にとって、使いやすく受容されることも明らかになった。

わが国では、気分障害(うつ病)に対して行う「認知行動療法」は、広く普及しつつある(大野,2012)。しかし、理論的に思考や認知を変える「認知行動療法」は、精神症状が改善しても、ストレスが身体化、行動化し、自覚のない形で問題が発現する可能性が否

めない。これらの実情を鑑みて、「認知行動療法」の開発の中で「マインドフルネス認知行動療法」が生み出され、認知や思考内容の修正よりも、認知と感情との関係性の変化が必要となっている(Hofmann SG,2010)。本レジリエンス促進プログラムでも、「認知の修正(考え方の修正)」に先行し、「感情の変容(感じ方の変更)」を行うアプローチを導入した。「自己報酬追求型」の自己イメージを再構築するために、養育者の穏やかで温かみを感じる顔表情を繰り返し見ることによって、情動の変容を先行させた。「感じ方」を変え、安心感、穏やかさや落ち着きが得られたうえで、前向きな適応的思考を促し、全ての心理指標の改善につながっていると考えられた。

さらに、参加者の使用感の感想から、web.活用による電子自己学習形式が、イメージワークを円滑にしていることが伺えた。このことは、プログラムの内容の工夫と電子自己学習システムのメリットが活かされた結果、といえよう。

本研究で得られた主な知見は以下のとおりであった。

アイデンティティの確立の途上にある大学生に対して、困窮した状態でストレスを抱えた際に、むしろそれを「成長の糧」とし得るレジリエンスを育てていくことは、ポジティブな自己概念形成に寄与していだろう。「あるがままの自己への気づきとその活用」と「自己イメージの再構築」、「あるがままの自己を活かすコミュニケーションスキルの習得」から構成された本レジリエンス向上プログラムは、大学生の「自己報酬追求型」の自己イメージの再構築、レジリエンス向上や精神健康度の改善に有効であることが示唆された。

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2件)

1. 樋口倫子, 星野伸明, 杉浦雄策: 大学生のレジリエンス促進 Web-Based Psychoeducation プログラムの効果 質的データを中心に, CAMPUS HEALTH 52 (1),472-474,2015. (審査なし)

2. 樋口倫子, 杉浦雄策, 星野伸明, 橋本佐由理: 大学生のレジリエンス促進のための Web-Based Psychoeducation プログラム, Journal of Health Counseling 20,41-49, 2014. (審査あり)

〔学会発表〕(計10件)

1. 樋口倫子, 杉浦雄策, 橋本佐由理: レジリエンス促進支援の電子自己学習システムの開発とその有効性, 第22回日本未病シス

テム学会、北海道大学、札幌、2015.10.

2. 樋口倫子、杉浦雄策、橋本佐由理：大学生のレジリエンス促進のための電子自己学習システムの有効性、第30回日本保健医療行動科学会、京都看護大学、京都、2015.6.

3. 樋口倫子、杉浦雄策、橋本佐由理：大学生のレジリエンス促進のための電子自己学習システムの開発 試験運用結果からの検討、第21回日本未病システム学会、大阪、2014.11.

4. 樋口倫子、星野伸明、杉浦雄策：大学生のレジリエンス促進 Web-Based Psychoeducation プログラムの効果 質的データを中心に、第52回全国保健管理研究集会、東京、2014.9.

5. 樋口倫子、杉浦雄策、星野伸明、稲場夢有、橋本佐由理：大学生のレジリエンス促進のため電子自己学習プログラム 試験運用の結果から、第21回ヘルスカウンセリング学会学術大会、市川、2014.9.20

6. 仁部ゆかり、橋本佐由理、樋口倫子：気質コーチング法冊子配布によるストレスマネジメント介入効果、第21回ヘルスカウンセリング学会学術大会、市川、2014.09.20

7. 樋口倫子：大学生のレジリエンス促進のための Web-Based Psychoeducation の効果、第55回日本心身医学会、幕張、2014.6

8. 樋口倫子、橋本佐由理：大学生のレジリエンス促進を目指した Web-Based Psychoeducation、第20回ヘルスカウンセリング学会、千葉、2013.9.

9. 樋口倫子、杉浦雄策、星野伸明、橋本佐由理：大学生のレジリエンス促進 Web-Based Psychoeducation プログラムの開発 予備介入の有効性について、第29回日本保健医療行動科学会、東京、2014.6.

10. 樋口倫子、杉浦雄策、村上弘子、星野伸明：大学生のレジリエンス促進を目指した心理教育 集団に対するレジリエンス促進プログラムの効果、第31回日本学生相談学会、琉球大学、2013.5.

〔図書〕(計 0 件)

〔その他〕

ホームページ等

1. ストレスをエネルギーに変えるころのしなやかさ(レジリエンス)向上プログラム
<http://kurione.or.jp/learning/>

6. 研究組織

(1)研究代表者

樋口 倫子 (HIGUCHI NORIKO)

明海大学・外国語学部・准教授

研究者番号：70276179

(2)研究分担者

杉浦 雄策 (SUGIURA YUSAKU)

明海大学・不動産学部・教授

研究者番号：50245156

橋本 佐由理 (HASHIMOTO SAYURI)

筑波大学・体育系・准教授

研究者番号：10334054