

平成 30 年 9 月 10 日現在

機関番号：32421

研究種目：基盤研究(B) (一般)

研究期間：2015～2017

課題番号：15H03457

研究課題名(和文) オンラインツールを用いた肯定的心理資源育成と抑うつ予防プログラムの開発

研究課題名(英文) Development of a positive psychological intervention program that employs online tools to prevent depressive symptoms

研究代表者

羽鳥 健司 (Hatori, Kenji)

埼玉学園大学・人間学部・准教授

研究者番号：10458698

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 7,000,000円

研究成果の概要(和文)：本研究ではオンラインツールを援用したポジティブ心理学的心理教育プログラムを開発し、その効果を検討することとした。まず、肯定的心理資源の育成強化に資するポジティブ心理学的構成概念を概観し、プログラムの概念モデルを構築することとした。次に、感謝を用いた対面形式での短期的予備介入およびオンラインツールを介して筆記表現法を応用した短期的予備介入を実施した。最終年度は、大学生を対象として開発されたweb漫画を用いたポジティブ心理学的心理教育プログラムの効果を検証した。その結果、介入を受けた群はプログラム実施前後で抑うつの防御要因の一つであるポジティブ感情が増大し、ネガティブ感情が低減することが示された。

研究成果の概要(英文)：During the first year of this study, we reviewed positive psychological constructs that contribute to cultivating positive psychological resources and then constructed a conceptual model of the intervention program. Next, we conducted short-term preliminary interventions with face-to-face and through online tools using gratitude and writing expression. During the final year, we verified the effect of the positive psychological education program using web-manga, which was developed for college students. Results indicated that participants receiving intervention reported an increase in positive emotions, a defense against depression, and a decrease in negative emotions.

研究分野：臨床心理学、健康心理学、ポジティブ心理学

キーワード：ポジティブ心理学 マンガ 認知行動 抑うつ web online

1. 研究開始当初の背景

我が国ではうつ病は有病率の高い精神疾患の一つであり、近年では若年層にも増えている(梅垣・木村, 2012)。その治療における時間的、経済的負担が大きい(上田, 2002)にもかかわらず、従来の病理モデルによる抑うつ者への心理的援助は、必ずしも十分な回復効果および再発防止効果が認められていないとの批判がある(Seligman, 2002)。病理モデルに傾斜した今日のうつ病治療のあり方についての反省とポジティブな側面に対するアプローチへの着目と期待は、斯界の先導的研究者からも指摘されている(国立精神・神経医療研究センター認知行動療法センター所長・日本ポジティブサイコロジイ医学会第三回学術集会 大野裕学会長講演, 2014年10月26日)。すでに精神医療においても、患者のウェルビーイングを獲得するためのレジリエンス能力の育成に大きな関心が寄せられており(加藤・八木, 2009)。ポジティブ心理学が蓄積している知見と方法論はそれを支える基盤となることが期待されている。

メンタルヘルス問題に対するポジティブ心理学的介入は、従来の病理モデルによる心理療法と比較して来談意欲、再発予防、治療効果の点で優れている(Padesky, 2012; O'Hanlon, 2011; Seligman et al., 2006)。ポジティブ心理学的介入は個人の肯定的心理資源を開発、活性化させ、それによって主観的ウェルビーイングが増大し、抑うつなどの精神的不健康のリスクが軽減されることが示されている(Linley et al., 2010; Seligman, 2012; 羽鳥・石村他, 2013; Kodama, Ishimura, Hatori, et al., 2011)。さらに、近年では臨床的実効性をより一層高める方法としてネット環境を援用した介入プログラムが採用されつつある(例えば, Sergent & Mongrain, 2011)。

メンタルヘルスに問題を抱えつつある者への心理学的支援環境の整備を考えた場合、インターネット環境下でのオンライン方式の支援ツールの活用は、精神的不健康のリスクを軽減する予防的介入あるいは再発防止の方法として大きな可能性を有していると考えられる。特に来談者のレジリエンス能力と肯定的心理資源の活性化を目指すポジティブ心理学的介入プログラムは、オンライン環境下で施行されることで、より効果が発揮されることが考えられる。その理由として、ポジティブ心理学的介入は在宅課題の継続的・習慣的な実施によって、より高い介入効果が発揮される(e.g. 羽鳥・石村・北見, 2013)ことがあげられる。したがってオンライン環境下での介入により、在宅課題の実施状況へのフィードバックと援助を適時的に行うことができるため、高い動機づけによる介入効果が得られる(L'Abate, 2013)と考えられるのである。加えて、時間的、経済的、労力的側面での利便性が高い。

以上より、ポジティブ心理学的な視点から肯定的心理資源を育成・強化し、抑うつリスクを軽減・予防する心理教育的介入法のオンラインツールの開発は、社会的にも、臨床心理学的にもきわめて重要な課題であると思われる。

2. 研究の目的

本研究の目的は、オンラインツールを援用したポジティブ心理学的心理教育プログラムを作成し、その効果を検証することである。そのために、第一の目的として、本介入プログラムに関連すると想定されるポジティブ心理学的構成概念の整理を行う。第二に、プログラム作成に関連する概念間のモデルを作成し、試験的に作成したオンライン援用プログラムを用いて短期間の予備的検討を行い、その効果を通してプログラムを改善する。第三に、開発されたオンライン援用抑うつ予防プログラムの効果を検証するために、大学生を対象として抑うつと抑うつに関連する心理学的変数に及ぼす影響を検討する。

ネット環境型支援システムを構築することによって、利用者は少ない負担で在宅でのモニタリングを実施でき、より一層の防止効果が高まるのではないかと考えられる。また、ポジティブ心理学的な視点からオンラインツールを用いて個人の肯定的心理資源を促進する支援プロセスを体系的にプログラム化した研究は世界的にも少ない(Saulsberry et al., 2013)。以上から本研究は先進的な試みであり、社会的、学術的、臨床的に意義深いものであると考えられる。

3. 研究の方法

本研究では、全ての調査および介入において、著者らが所属する大学に設置されている研究倫理審査委員会の承認を受け、十分なインフォームド・コンセントと倫理的配慮のもとに実施された。研究協力者が所有しているスマートフォンを用いて研究を実施する場合は、通信費は研究協力者の負担であることを伝え、同意を得てから実施した。

調査(1)

調査協力者

大学生 243 名(男性 98 名、女性 137 名、未記入 8 名: 平均年齢 19.40 歳、SD=1.38)を対象とした。

調査手続き

大学の講義時間内に集団回答形式で質問紙を配布、回収して実施した。

調査内容

1. 幸せ恐怖心性尺度(日本語版 Fear of Happiness Scale) Fear of Happiness Scale (Gilbert et al., 2012)の邦訳版の作成にあたっては、原版著者に翻訳の許可を取り、COnsensus-based Standards for the selection of health Measurement Instruments (COSMIN: Mokkink, Terwee,

Patrick, Alonso, Stratford, Knol, Bouter, & deVet, 2012) に従って実施した。2. 内的作業モデル尺度(戸田, 1988)、3. DEQ-J(桑原・坂戸・染矢・上原・佐藤, 2000)、4. 抑うつ、不安、ストレスを測定できる DASS21(Lovibond & Lovibond, 1995)、5. 多面的感情状態尺度(寺崎・岸本・古賀, 1992)、6. 主観的幸福感尺度(SHS; 島井・大竹・宇津木・池見・Lyubomirsky, 2004; Lyubomirsky & Lepper, 1999) への回答を求めた。

予備的介入(1)

SNS(Social Networking Service ソーシャル・ネットワーキング・サービス)を介した筆記表現法(Pennebaker & Beall, 1986)の効果を検討することを目的とした。

実験協力者

大学生 25 人(男性 9 人、女性 16 人、平均年齢 20.96 歳、SD = 1.21)を対象とした。

実験計画

4 水準(筆記課題において他者からの FB の有無と事前のグループワーク(以下、GW とする)の有無)×3 水準(pre, post, follow up)の混合計画である。すなわち、筆記に対する FB と GW 共にある FBGW 条件、筆記に対する FB はあるが GW のない FB 条件、筆記に対する FB がなく GW のみある GW 条件、筆記に対する FB がなく GW もない筆記群条件の 4 条件と介入前の Time 1、介入後の Time 2、一ヶ月後のフォローアップ時の Time 3 の 3 条件である。

手続き

協力者が所有しているスマートフォンに SNS の無料アプリケーションをインストールし、実験実施者が用意したアカウントにログインするよう求めた。そのアプリケーションを用いて日常の苛立ち事を 1 日に 6 回以上筆記するよう求めた。FBGW 条件と FB 条件の協力者には筆記に対してコメントするよう求め、GW 条件と筆記条件の協力者にはコメントしてはいけないと教示した。

測定指標

1. 感情気分評定 20(福島・高橋・松本・土田・中村, 2005)、2. 日本語版大学生用 STATE-TRAIT ANXIETY INVENTORY(清水・今栄, 1981)、3. ストレス反応尺度(岡安・嶋田・坂野, 1992)、4. 主観的幸福感尺度(伊藤・相良・池田・川浦, 2003)、5. the Satisfaction With Life Scale(Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985)の邦訳版(角野, 1994)を用いた。

予備的介入(2)

「新しく獲得した物事への感謝(presence of grateful events、以下 PG とする)」と、「普段意識しておらず存在して当然と思っていることが無かったことを想像して、今存在していることへの感謝(absence of grateful events、以下 AG とする)」が感情状態に及ぼす効果を検討することを目的と

した。この介入ではオンラインツールは使用されておらず、対面して実施された。

実験協力者

参加に同意した大学生を無作為に AG と PG に割り振り、最後まで参加した AG12 名(男性 7 名、女性 5 名)と PG8 名(男性 3 名、女性 5 名)を分析対象とした。

実験計画

2 水準(AG と PG)×2 水準(pre, post)の混合計画である。

手続き

紙を配布し、AG 条件の協力者には、「日常の中であって当たり前と思っていることですがよく考えてみると感謝できること(例えば、母が毎日朝食を作ってくれる)を一つ以上挙げてください。仮にそのことが存在していなかったと想像して下さい。普段当たり前と思っていたことが実は貴重なものだったと気づいた時に沸き起こってくる感謝に注意を向けてみて下さい。今のあなたの気持ちや浮かんでくる考えを書いて下さい。文法の正しさや言葉の正確さにはこだわらずに書いて下さい。」と教示した。PG 条件の協力者には、「この一週間であなたの身の回りに起こった感謝できる出来事をできるだけ多く書いて下さい。今のあなたの気持ちや浮かんでくる考えを書いて下さい。文法の正しさや言葉の正確さにはこだわらずに書いて下さい。」と教示した。

測定指標

1. 感情気分評定 20(福島・高橋・松本・土田・中村, 2005)を用いた。

Web 漫画を用いた介入プログラムの効果

これまで実施された調査や予備的介入で得た知見を基にして、全 4 話で構成される Web 漫画によるポジティブ心理学的心理教育プログラムを作成し、その効果を検証することを目的とした。

実験協力者

参加協力者を無作為に介入プログラムを受ける介入群とウェイトングリスト群に割り振り、最後まで参加した介入群 21 名(男性 9 名、女性 12 名)とウェイトングリスト群 28 名を分析対象とした。

実験計画

2 水準(介入有無)×2 水準(pre, post)の混合計画である。

手続き

本介入プログラムは 4 セッションで構成される。内容は、認知行動モデルの心理教育、ポジティブ感情の拡張形成理論、認知再構成、感謝であり、各セッションで理解したことを一週間以内実践するためのホームワークが設定されている。研究協力者が所有しているスマートフォンに SNS の無料アプリケーションをインストールし、実験実施者がこのアプリケーションを利用して協力者に 1 話ずつ 4 週連続で配信した。このアプリケーションは協力者同士でグループを作り、グループ内

で本プログラム内容の理解やホームワークの実践について文字で話し合ったり共有したりすることができる。

測定指標

1.日本語版 Overall Anxiety Severity and Impairment Scale (OASIS)(Ito, Oe, Kato, et al., 2015)、2.日本語版 Overall Depression Severity and Impairment Scale (ODSIS)(Ito, Horikoshi, Kato, et al., 2016)、3.感情気分評定 20(福島・高橋・松本・土田・中村, 2005)を用いた。

4.研究成果

調査(1)

幸せ恐怖心性尺度の探索的因子分析を行った結果、英語版と同様の9項目で構成される1因子構造が抽出された。Cronbachの係数は.84であった。1因子構造の確認的因子分析を行ったところ、GFI = .944、AGFI = .907、CFI = .958、AIC = 82.67、RMSEA = .063と十分な適合度指標を得た。

幸せ恐怖心性と各変数との相関分析を行った結果、内的作業モデルの下位尺度である回避型 ($r = .47, p = .000$) とアンビバレント型 ($r = .44, p = .000$)、DEQの各下位尺度(依存: $r = .27, p = .000$ 、自己批判: $r = .47, p = .000$)、DASS21の各下位尺度(抑うつ: $r = .58, p = .000$ 、不安: $r = .42, p = .000$ 、ストレス: $r = .46, p = .000$)との間に有意な正の相関を示していた。以上から、幸せ恐怖心性は、不安定な愛着スタイルや依存的、自己批判的な抑うつ体験スタイルと関連があるといえる。また、内的作業モデルの下位尺度である安定型 ($r = .19, p = .009$)、多面的感情の各下位尺度(活動的快: $r = .36, p = .000$ 、非活動的快: $r = .27, p = .000$ 、親和: $r = .20, p = .008$)、主観的幸福感 ($r = .27, p = .000$)などのポジティブな指標との間には有意な負の相関がみられた。以上からは、幸せ恐怖心性のある人はポジティブな感情への恐れや回避があることが示唆されたといえる。

予備的介入(1)

各尺度得点合計(肯定的感情、否定的感情、状態不安、ストレス反応、主観的幸福感、人生満足感)を従属変数とした4水準(GWFB群、FB群、GW群、筆記群)×3水準(pre, post, follow up)の2要因分散分析を行った。その結果、いずれの従属変数に対しても有意な交互作用は見られなかったが、主観的幸福感と人生満足感に対する介入群の主効果が有意であった。多重比較を行った結果、主観的幸福感も人生満足感もFB群がGW群よりも高かった。

予備的介入(2)

肯定的感情および否定的感情の各尺度得点合計を従属変数とした2要因分散分析を行った結果、交互作用が有意であった。単純主

効果の検定を行った結果、介入前後でAG条件は肯定的感情が有意に増大して否定的感情が有意に低減した。また介入後においてPG条件はAG条件よりも肯定的感情が高く、否定的感情が低かった。

Web漫画を用いた介入プログラムの効果

肯定的感情、否定的感情、日本語版OASIS、日本語版ODSISの各尺度得点合計を従属変数とした2要因分散分析を行った結果、交互作用が有意であった。単純主効果の検定を行った結果、介入前後で介入有条件は肯定的感情が有意に増大して否定的感情が有意に低減した。また介入後において介入有条件は介入無よりも肯定的感情が高く、否定的感情が低かった。しかしながら、OASISとODSISを従属変数とした分散分析では、交互作用も主効果も有意ではなかった。

全体考察

本研究の主な成果は以下の通りである。不安定な愛着スタイルと、依存的で自己批判的な体験スタイルは、自分が幸せになることを自分で禁止する幸せ恐怖心性を形成する可能性がある。また、幸せ恐怖心性が高いと自分がポジティブ感情を感じることに恐怖を覚えたり、ポジティブ感情から回避する傾向がある。以上から、幸せ恐怖心性を低める要因として、安定的な愛着スタイルを築くことやポジティブ感情に曝露することなどがあげられる。メッセージ発信型のオンラインツールを利用した筆記表現法にはほとんど効果が認められなかった。以上から、本研究では、SNSにおける「つぶやき」は抑うつや抑うつに関連する心理学の変数には効果がないことが示唆された。AG条件はPG条件よりも肯定的感情を増大し、否定的感情を低減することが示された。以上から、本研究では、新しく感謝できることを探すことに注意を向けるよりも、普段当たり前と思っている日常に溶け込んでいるような出来事に注意を向けて感謝する方がポジティブな感情を高め、ネガティブな感情を低める効果があることが示唆された。本研究で開発されたweb漫画を用いたポジティブ心理学的心理教育プログラムは、肯定的感情を増大させ、否定的感情を低減させることが示された。その一方で、病理学的な抑うつ症状や不安症状には効果がないことが示された。以上から、本介入プログラムは、抑うつの防御要因の一つである肯定的感情を増大させ、否定的感情を低減させたことから、抑うつの予防に一定の効果をもつものと推測できる。この意味で、本介入プログラムは、本研究で開発を目指したプログラムとして機能できるものと考えられる。しかしながら、うつ病や不安障害等の診断を受けている場合にはほとんど効果を期待できないものと考えられる。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕(計3件)

1. 羽鳥健司・石村郁夫 (2016). 筆記と語りに関するポジティブ心理学的研究の概観 東京成徳大学臨床心理学研究, 16, 205-212.
2. 羽鳥健司・石村郁夫 (2016). 人生における意味づけに関するポジティブ心理学的研究の概観 埼玉学園大学心理臨床研究, 2, 12-16.
3. 羽鳥健司・石村郁夫 (2017). 情熱に関する心理学的実証研究の概観 Vallerand の情熱研究を中心に 東京成徳大学臨床心理学研究, 17, 198-208.

〔学会発表〕(計5件)

1. 竹内大樹・羽鳥健司 (2016). Twitter を用いた筆記表現法が主観的幸福感へ及ぼす効果 中間報告 日本ヒューマン・ケア心理学会第18回大会発表論文集, 44, 埼玉県立大学
2. 羽鳥健司 (2016). 日常への感謝の表明が感情変化に及ぼす効果 起こった事への感謝と今あることへの感謝の比較: 中間報告 日本ヒューマン・ケア心理学会第18回大会発表論文集, 46, 埼玉県立大学
3. Hatori, K., & Kodama, M. (2017). Effects of mentally subtracting positive events on emotions in Japanese college students. 31st Conference of the European Health Psychology Society, 15, Padova.
4. 羽鳥健司・大木葉友宣・小玉正博 (2017). Web 漫画を用いたポジティブ心理学的心理教育プログラムの開発とその効果の検討 実施計画 日本ヒューマン・ケア心理学会第19回大会発表論文集, 37, 山梨大学
5. Hatori, K., Kodama, M., & Ohkiba, T. (2018). Effects of Web-Manga based positive psychological intervention on the emotions of Japanese college students. The Asian Conference on Psychology & the Behavioral Sciences 2018, 37, Kobe.
6. Hatori, K., Ishimura, I., & Kodama, M. (in press). The effects of mentally subtracting positive events on affective status in Japanese college students. *Japanese Psychological Research*.

6. 研究組織

(1)研究代表者

羽鳥 健司 (Hatori, Kenji)
埼玉学園大学・人間学部・准教授
研究者番号: 10458698

(2)研究分担者

小玉 正博 (Kodama, Masahiro)

埼玉学園大学・人間学部・教授

研究者番号: 00114075

(3)研究分担者

石村 郁夫 (Ishimura, Ikuo)

東京成徳大学・応用心理学部・准教授

研究者番号: 60551679