

科学研究費助成事業 研究成果報告書

令和元年6月27日現在

機関番号：34514

研究種目：若手研究(B)

研究期間：2016～2018

課題番号：16K21523

研究課題名(和文)生活分析的カウンセリング法を用いた大学生の抑うつ軽減への心理教育プログラムの開発

研究課題名(英文) Development of a psycho-educational intervention program to reduce depression in undergraduates by using life analytic counseling

研究代表者

松本 麻友子 (MATSUMOTO, MAYUKO)

神戸親和女子大学・発達教育学部・准教授

研究者番号：00771693

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 1,800,000円

研究成果の概要(和文)：本研究では、大学生の抑うつ軽減のための新たな援助手法として大学の授業で実施可能な生活分析的カウンセリング法を用いた心理教育プログラムを開発し、抑うつ軽減効果を検証した。プログラムの効果を検証するために、抑うつや個人特性、生活習慣に関する質問紙調査を実施した結果、介入群は統制群と比較して介入後の抑うつが有意に低く、介入効果を示した学生はそうでない学生と比較して、学習時間や生活満足度が有意に高くなることが示された。以上の結果を踏まえ、生活分析的カウンセリング法を用いた抑うつ軽減プログラムは大学生の抑うつが悪化するのを抑える効果だけではなく、生活習慣の改善にも有効であ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

本研究の学術的意義や社会的意義は、新たな抑うつ軽減プログラムを開発し、プログラムの効果を実証的に明らかにしたことである。従来のアプローチだけでは多くの学生に適用するには限界があり、新たな方法を用いた本プログラムを提供することによって、学生支援の可能性を広げ、より幅広い学生にアプローチできるという利点がある。また、生活分析的カウンセリング法は、学生自身で目標を設定し、どの程度達成できたかを振り返る手法である。そのため、本プログラムは授業実践を終えて日常生活でも容易に活用でき、長期的な抑うつ軽減効果が期待できる。

研究成果の概要(英文)：This study developed a psycho-educational intervention program using life-analytical counseling that could be implemented with groups. The program, which was a new method of reducing depression in undergraduates, was implemented, and its effects were investigated. The effects of the program was verified by a questionnaire survey on depression, personal characteristics, and lifestyle. The results indicated that the intervention group had significantly lower depression scores after the intervention compared to the control group. Moreover, students showing the effects of the intervention had significantly higher learning time and life satisfaction scores compared to those that did not show an intervention effect. The results of the complete study suggested that the program for reducing depression using lifestyle analytic counseling for undergraduates was useful, not only for reducing depression but also for improving the lifestyle.

研究分野：教育心理学

キーワード：抑うつ 生活分析的カウンセリング法 心理教育 反すう 自律性欲求 大学生

様式 C-19、F-19-1、Z-19、CK-19（共通）

1. 研究開始当初の背景

近年、抑うつは日常的にも経験されやすく、より身近な存在として認識されている。特に最近では、大学生の診断基準に満たない軽度の抑うつ経験率の高さが問題となっている。診断基準に満たない抑うつでも学業や対人関係など様々な心理社会的機能不全につながり、さらにはうつ病の重要なリスク要因となることが指摘されており（Gillham, et al., 2000；及川・坂本, 2007）、大学生を対象に抑うつ軽減への援助を行うことが急務であるといえる。

従来、学生相談室を中心に大学生の抑うつの予防や軽減への取り組みが個々に行われてきたが、誰もが経験する可能性の高い現状において、既に抑うつの兆候を示している学生だけではなく、抑うつの発症を予防するためにも多くの対象者にアプローチでき、かつ対象者が取り組みやすいプログラムを開発することが重要である。西河・坂本（2005）は、授業のような場を活用した集団への予防的介入を実施し、その効果を検討していく重要性を指摘している。このような授業の場を活用した予防的取り組みは、自発的に学生相談室を訪れる学生だけではなく、抑うつを発症していても相談室に抵抗があり来談できない学生や今後抑うつになる可能性のある学生など一度に多くの対象者に働きかけることができる。

欧米では、抑うつ予防・軽減プログラムの効果検証が重視されており、抑うつのリスク要因の高い学生を対象とするプログラムも実施されているが（Seligman, et al., 1999; Peden, et al., 2001）、教育現場で広い対象に向けた実施を想定していない。日本でも、大学生の抑うつの問題に関心が向けられてきているものの、実証的に効果の検討されたプログラムは少なく、授業を通して広い対象に提供が可能なプログラムは認知行動療法を基盤としたプログラムのみである（及川他, 2014）。このプログラムは、授業内でのワークとディスカッションを通して考え方と気分の関連や柔軟な思考の重要性、対処方略の効果的活用について学習するものであり、介入後の抑うつ対処の自己効力感が向上するなどプログラムの有効性が示されている。

しかし、このプログラムは日常生活での継続は難しく、他の受講生とのディスカッションを苦手とする学生の心理的負担などの問題がある。松本（2013）は、大学生を対象に反すうから抑うつの持続過程を検討してきたが、反すうしやすい学生は現状を客観視したり、認知的再評価が困難であることを明らかにしている。したがって、認知行動療法を基盤としたアプローチだけでは多くの学生に適用するには限界があり、新たに他の方法を用いたプログラムを提供することが、学生支援の可能性を広げ、各学生に適した方法を見つけることにつながるといえる。

そこで松本・中島（2014）らは、大学生を対象に授業の場で実施可能な生活分析的カウンセリング法（Life Analytic Counseling; LAC 法）を活用した心理教育プログラムを行い、抑うつ軽減効果について検証を行った。LAC 法とは、松原（2003）により開発されたもので、現在の自己の生活行動を細かく分析し、反省し、何をすべきかを具体的に明確化し、意欲的・目的的に生活できるように援助・助言するカウンセリング技法である。LAC 法は従来、無気力傾向の学生の治療法として用いられてきたが、目標を細分化し、小さな目標を達成する体験を積み重ねながら最終目標に近づいていくことは、学生の自己効力感の向上につながり、ひいては抑うつの軽減につながると考えられる。また、LAC 法は、認知行動療法を基盤とした心理教育プログラムよりコミュニケーションを苦手とする学生に心理的抵抗が少なく、受講しやすいという利点が挙げられる。松本・中島（2014）らは小規模授業において LAC 法を用いた介入を 4 週間実施したところ、介入後の大学生の抑うつ悪化を抑える効果を見出した。しかし、対象者の少なさや効果の持続性、効果の個人差など課題も多く残されている。

そこで本研究では、これらの課題を踏まえ、大学の大規模授業で実施可能な抑うつ軽減プログラムを開発し、抑うつ軽減効果について検証する。

2. 研究の目的

本研究は、大学の大規模授業で実施可能な抑うつ軽減プログラムを開発し、学生支援の一手法として提案することを目的とする。まず、松本・中島（2014）らが行ってきた小規模授業における実践研究の成果や他の抑うつ予防・軽減に関する実践研究を概観し、大規模な集団で実施する際の留意点を明らかにする。それらの知見をもとに大規模授業においてプログラムを試験的に実施し、効果検証を行う。その成果を踏まえて、抑うつ軽減プログラムの改善点を明らかにし、適宜修正を加えながらプログラムを洗練させる。さらに、プログラムに関する質問紙調査のデータを抑うつ軽減効果の個人差の観点から分析するとともに、対象者に面接を行い、効果的な教示、方法の選定を行う。プログラムの試行実施、効果検証、改良を経て LAC 法を用いた抑うつ軽減プログラムの実施案を構成し、学生支援に活用することを目指す。

3. 研究の方法

本研究は、大学の授業で実施可能な抑うつ軽減プログラムを開発し、学生支援への活用を実現しようとするものである。

（1）プログラムの試行・効果検証

まず、国内外の抑うつの予防、軽減に向けた取り組みに関するレビューを行い、大規模授業で実施する際の留意点及び、プログラム作成に役立つ示唆を得た。

続いて、松本・中島（2014）らの研究、レビューによる情報収集の結果を踏まえ、大規模授業で実施可能なプログラム案を作成し、試験的に実行した。本研究では、授業中に集団で行うことを踏まえ、LAC 法を一部改変し、以下の流れで実施した。

- ① 目標の設定：対象者に一人あたり 20 枚の付箋を配布し、「現在やらなければならないこと」や「やりたいこと」を目標として付箋一枚に一つずつ具体的に書いてもらった。
- ② 目標の分類：目標を学業、就職など関係する内容ごとに分類しカテゴリー名をつけてもらった。
- ③ 目標の得点化：目標ごとに必要性和達成可能性を主観的に各 100 点満点で点数化し、その平均値も算出してもらった。また、それぞれの得点を付箋に記入してもらった。
- ④ 目標の配列：カテゴリーごとに平均値の高いものから順に A3 用紙に配列し、LAC 表を作成してもらった。
- ⑤ 最重点目標の決定：目標の中から最重点目標を 1~2 つ選び、印をつけてもらった。
- ⑥ LAC 表の評価：ホームワークとして LAC 表をもとに日々行動を評価し、達成できたものはマーカーで付箋にチェックしてもらった。
- ⑦ 振り返り：1 か月後に最重点目標やその他の目標の達成状況や問題点をチェックし、振り返りを行った。達成できなかった目標については目標を細分化して新たな LAC 表を作成してもらった。

なお、ホームワークの LAC 表の評価以外の手順は授業中に担当教員の指導のもと集団で実施した。また松本・中島 (2014) らの研究では、目標を「~したい」ではなく「~すべき」、「~しなければならない」と書いたり、想定した対象者ほど、抑うつが悪化することが示された。そのため、本研究では新たな試みとして、目標の書き方によって付箋の色分けを行い、対象者自らが視覚的に自身の目標内容を把握できるようにした。また、プログラムの効果を実証的に検討するため、介入群と統制群を設定しプログラム実施前後に抑うつや個人特性などを含む質問紙調査を行った。

(2) 個人差を考慮した効果検証・プログラムの開発

まず、前年度に実施した試験的プログラムに関する質問紙調査のデータについて、反すうや自律性欲求など個人特性の観点から抑うつ軽減効果の差異を検討した。

さらに、研究対象者に日常生活でどの程度目標を意識した行動を行っていたか、プログラムの抵抗感や難易度などについて面接調査を行った。その結果をもとにプログラムの介入方法や内容を精査し、改訂版プログラムを作成した。改訂版プログラムの新たな試みとして、達成した付箋の貼り付け欄を設け、大学生が視覚的に自身の目標や達成度を把握できるようにした。このプログラムを大規模授業にて実施し、実施前後の質問紙調査にて介入群と統制群の抑うつ及び学習時間、アルバイト時間や睡眠時間などの生活習慣や生活満足度について比較検討を行った。

4. 研究成果

(1) プログラムの試行・効果検証

小規模授業（介入群 20 名、統制群 22 名）、中規模授業（介入群 32 名、統制群 69 名／介入群 66 名、統制群 66 名）、大規模授業（介入群 87 名、統制群 89 名）においてプログラムを実施した。プログラムの効果を検証するために、介入前から介入後にかけての抑うつの推移について群×時期の 2 要因分散分析を行った。その結果、小規模授業や中規模授業では、統制群は介入前後で抑うつに有意な差はみられなかったが、介入群は介入前より介入後の抑うつが有意に低いことが示された (Figure1)。また、大規模授業では、統制群は時間経過とともに抑うつが増加するのに対し、介入群では調査時期による抑うつに有意な差はなく、さらに統制群に比べて介入後の抑うつが有意に低いことが示された。したがって、本プログラムは大学生の抑うつの悪化を抑える効果があることが示唆された。

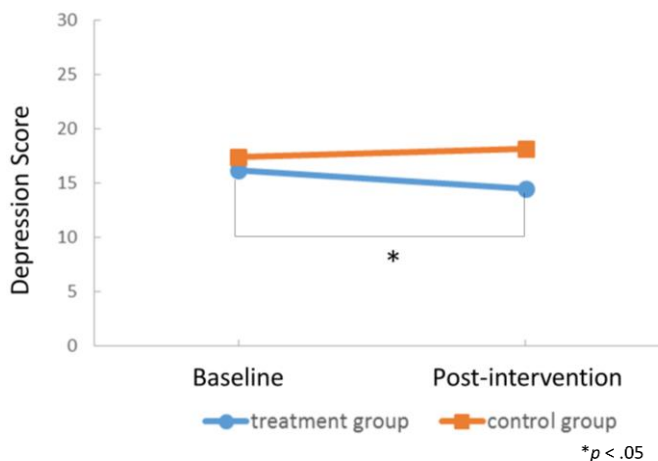


Figure1. プログラムによる抑うつの変化

(2) 個人差を考慮した効果検証・プログラムの開発

①個人差を考慮した効果検証

性差：抑うつ軽減効果に性差があるかどうか検討するため、性別×時期の 2 要因分散分析を行った。その結果、抑うつについて主効果及び交互作用は有意でなく、性差は示されなかった。したがって、今後も共学の大学において集団実施することが可能であると考えられる。

反すうと自律性欲求・レジリエンス：抑うつ軽減効果の個人差を検討するため、介入後の抑うつを従属変数、介入前の抑うつ、反すう、レジリエンス及び自律性欲求の各下位尺度得点を独立変数とした重回帰分析を行った。なお、反すうは問題への直面化とネガティブな内省の2側面から捉え、自律性欲求は自己決定と独立から、レジリエンスは新奇性追求、感情調整や肯定的な未来志向から捉えた。重回帰分析の結果、問題への直面化と自己決定から抑うつへの負の標準偏回帰係数が有意であった。一方、ネガティブな内省からは抑うつへの正の標準偏回帰係数が有意であった (Table1)。反すうのネガティブな内省は抑うつを悪化させるが、問題への直面化や自律性欲求の自己決定は抑うつを軽減させることが明らかとなり、介入前の反すうや自律性欲求によって抑うつの軽減効果が異なることが示唆された。

Table1. 抑うつに対する階層的重回帰分析の結果

	Step1	Step2
抑うつ (Baseline)	.93***	.75***
問題への直面化 (反すう)		-.16**
ネガティブな内省 (反すう)		.25**
新奇性追求 (レジリエンス)		.07
感情調整 (レジリエンス)		.07
肯定的な未来志向 (レジリエンス)		-.04
自己決定 (自律性欲求)		-.17**
独立 (自律性欲求)		.08
R^2	.88***	.93***
ΔR^2		.05**

** $p < .01$, *** $p < .001$

②プログラムの開発

改訂版抑うつ軽減プログラムを心理教育の一環として授業内で実施し、プログラムの効果を検証した。

大学生 159 名 (介入群 97 名、統制群 62 名) を対象に 1 か月間隔で 2 回の LAC 法及び LAC 法実施後のフィードバック (週 1 回) からなるプログラムを行った。プログラムの効果を検証するために、反すうや自律性欲求などの個人特性、抑うつ、生活習慣 (学習時間、アルバイト時間、睡眠時間) や生活満足度に関する質問紙調査を行った。まず、プログラム実施前から実施後にかけての抑うつの推移について群×時期の 2 要因分散分析を行った。その結果、介入群では調査時期による抑うつに有意な差はなく、統制群に比べてプログラム実施後の抑うつが有意に低いことが示された (Figure2)。続いて、生活習慣について群×時期の 2 要因分散分析を行った。その結果、介入群ではプログラム実施前より実施後の平日の学習時間が有意に長く、休日の学習時間はプログラム実施前より実施中の方が有意に長いことが明らかとなった。一方、アルバイトの時間や睡眠時間においては有意な群や時期の主効果及び交互作用は示されなかった。また、生活満足度では統制群はプログラム実施前後で満足度に有意な差はなかったのに対し、介入群ではプログラム実施前や実施中よりプログラム実施後の満足度が有意に高く、さらに統制群に比べてプログラム実施後の満足度も有意に高いことが示された。

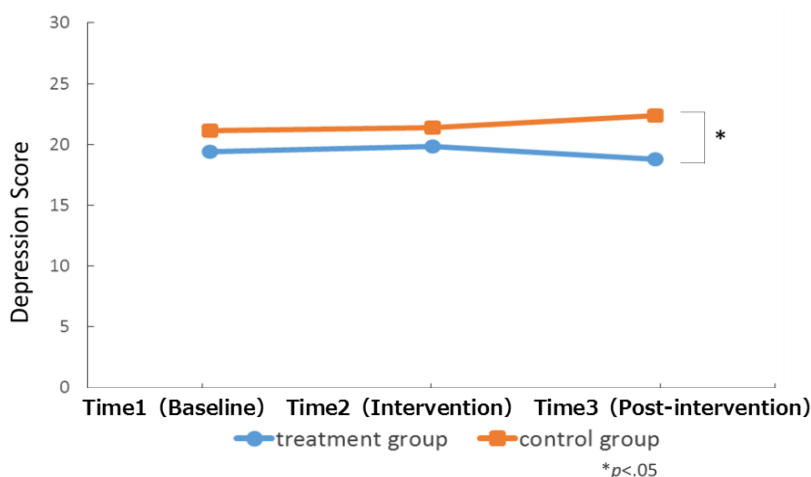


Figure2. 改訂版プログラムによる抑うつの変化

以上の結果を踏まえ、LAC 法を用いた抑うつ軽減プログラムは大学生の抑うつの悪化を抑える効果だけではなく、生活習慣の改善にも有効であることが示唆された。

これまでの成果をもとに日常生活で導入しやすいようプログラムの介入形態を精査し、どのような対象者に効果的か、介入後も日常生活で継続的に活用できるかなどを明らかにすることが今後の課題である。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕(計1件)

- ① 松本麻友子・中島奈保子、大学生の抑うつ傾向に対する生活分析的カウンセリング法を用いた介入効果の検討、神戸親和女子大学研究論叢、査読無、50巻、2017年、pp.29-37.
<http://id.nii.ac.jp/1452/00002390/>

〔学会発表〕(計5件)

- ① Matsumoto, M., Does rumination and need for autonomy predict the response to life analytic counseling for depression? 40st International School Psychology Association, 2018.
- ② 松本麻友子・中島奈保子、大学生の抑うつ傾向に対する介入効果の検討(5)―性別によるLAC法の特徴―、日本教育心理学会第59回総会、2017年.
- ③ 松本麻友子・中島奈保子、大学生の抑うつ傾向に対する介入効果の検討(4)―抑うつを持続させる反すうに着目して―、日本心理学会第81回大会、2017年.
- ④ 松本麻友子・中島奈保子、大学生の抑うつ傾向に対する介入効果の検討(3)―反すうとレジリエンス・自律性欲求を指標とした個人差の検討―、日本パーソナリティ心理学会第25回大会、2016年.
- ⑤ Matsumoto, M., & Nakashima, N. Efficacy of life analytic counseling for reducing depression in undergraduates: Focusing on the relationship among depression, rumination, and resilience. 31st International Congress of Psychology, 2016.

〔図書〕(計0件)

〔産業財産権〕

○出願状況(計0件)

名称:

発明者:

権利者:

種類:

番号:

出願年:

国内外の別:

○取得状況(計0件)

名称:

発明者:

権利者:

種類:

番号:

取得年:

国内外の別:

〔その他〕

ホームページ等

6. 研究組織

(1) 研究分担者

研究分担者氏名:

ローマ字氏名:

所属研究機関名:

部局名:

職名:

研究者番号(8桁):

(2) 研究協力者

研究協力者氏名:

ローマ字氏名: