

令和 2 年 6 月 9 日現在

機関番号：30103

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2017～2019

課題番号：17K01777

研究課題名(和文) 援助要請行動回避型学生へのメンタルヘルス教育プログラムの開発

研究課題名(英文) Designing a mental health education program for students who avoid help-seeking behaviors

研究代表者

斉藤 美香 (Saito, Mlka)

札幌学院大学・心理学部・准教授

研究者番号：50625100

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 2,700,000円

研究成果の概要(和文)：悩みや精神的不調をかかえ相談が必要にもかかわらず相談行動につながらない援助要請回避型の大学生に、単回・短時間で集団に実施できる低コストで効果が見込まれる「メンタルヘルス教育プログラム(講習)」を作成した。研究成果としては、行動型に比べて、回避型にみられる特徴(恥意識の高さ、問題解決・意味づけ対処方略のとりにくさ、問題の深刻さおよび精神的不調の可能性への気づきにくさ、援助要請行動後の肯定的効果の想定しにくさ)が明らかになった。この特徴に働きかける内容を含むプログラムを作成し、効果が示された。

研究成果の学術的意義や社会的意義

本研究で作成したメンタルヘルス教育プログラムは単回・短時間型である。近年、高等教育機関等では、正課教育以外の時間を確保することが難しくなっているが、本プログラムでは時間コストがかからず、人数制限もないことより、低コストながらも受講成果が期待される。研究成果は大学のみではなく、小～高校生及び成人にも教育的に応用できるため、スクールカウンセラー領域などで積極的に援用可能である。

研究成果の概要(英文)： This study aims to designing a mental health education program for students who avoid help-seeking behaviors. We designed a low-cost, effective Mental Health Education Program(Course) to provide help-seeking avoidant type of college students that can be implemented in a group at a single time and in a short period of time. The results of this study show that the characteristics found in the avoidant type compared to the behavioral type (high shame consciousness, problem solving and meaning difficulty in developing coping strategies, difficulty in recognizing the severity of the problem and the potential for mental illness, and difficulty to assume a positive effect after help-seeking behaviors) was evident. This program has been shown to be effective.

研究分野：臨床心理学

キーワード：援助要請行動 恥意識 心理教育プログラム

1. 研究開始当初の背景

近年、自殺者数は減少傾向にあるが、依然として若年者層の自殺率は微増しており(警察庁 2020)、若年者の自殺対策は喫緊の課題である。申請者らは、一人では解決が難しい悩みを抱えたまま相談行動を起こせずに状況が悪化する大学生へ様々なアプローチを試みてきた。他者に援助を求める援助要請行動については、その要因や意思決定過程の分析研究が社会心理学の分野で進められてきた。これらの知見が臨床心理学実践分野においても取り入れられ、一般学生の援助希求要因の分析、学生相談においての被援助志向性に関する要因の研究が行われている(高野他 2004)。一方、多くの大学では入学期に大学生精神健康調査(UPI)などのスクリーニングを実施し、精神的に不調な学生に対して呼出し面接することや欠席過多の学生を呼出し対応するなどの早期介入を行っている(最上他 2008)。にもかかわらず、呼出しに応じない学生群が一定数存在しており、自殺未遂学生対応をしたカウンセラーの 71.4%は来談拒否に苦慮していることも明らかになった(斉藤他 2013)。精神的に不調な学生を把握できたとしても 87.5%の大学において来談まで至らない学生 = 援助要請行動回避型学生への支援がうまくいっていないという状況があった(水田他 2011)。

2. 研究の目的

上記のとおり援助要請行動を回避する学生への対策は喫緊の課題である。この課題解決に向け、これまで我々は援助要請行動を促進する要因を抽出した「メンタルヘルス教育プログラム」を作成して実践し、一定の成果を得ることができた。一方で、さらに受講した後でも、援助要請行動に変化がない回避型学生が一定数いること、さらにそうした学生が抱える自殺リスク傾向が明らかになり、自殺対策として介入が不可欠であると考えに至った。そこで本研究では更に回避型学生の要因を見出し、回避型学生の援助要請行動を促進する時間をかけずに集団で受講可能な低コストで汎用性の高い効果的なプログラムの開発を目的とした。

3. 研究の方法

本研究では、大学の授業等において実施可能な援助要請行動回避型学生への援助要請行動を促進するための「メンタルヘルス教育プログラム」の開発・実施・効果検証の3本柱で研究を行った。

(1)平成 29 年度(研究 1・2)

申請者らが作成した既存のメンタルヘルス教育プログラムの実施を通して、受講後の援助要請行動の改善に関する要因を抽出した。具体的にはメンタルヘルス教育プログラムを大学生に行い、受講する前後にレジリエンス、自己肯定感、コーピング、自己隠蔽要因に関する質問紙調査を大学生 286 名に実施した(研究 1)。

更に、メンタルヘルス教育プログラムを受講してから半年後の援助要請行動の変化と精神的健康度について、大学生 163 名を対象として質問紙調査した。

(2)平成 30 年度(研究 3)

研究 2 までで明らかになった背景要因をもとに、より生態学的な妥当性を踏まえてプログラムを作成していくために、回避型の学生が実際に援助を利用するために必要な心理社会的介入が具体化される手続きを行った。大学生 163 名にビニエット(想定事例)を提示し、こころの不調や精神疾患についての正しい知識を得るメンタルヘルスリテラシー(MHL)、ビニエット事例への対処法、事例の当事者であった場合を想定した対処法、友人であった場合を想定した対処法、自己肯定感尺度、専門家への援助要請態度尺度からなる質問紙を実施した。ビニエットを用いることにより、具体的な場面をイメージし、当事者性をもって回答しやすくなり、大学生が考える現実味ある対処法について知ることをめざした。

研究 1・3 で明らかになった援助要請促進に寄与する要因を取り入れた単回・短時間で、援助要請行動回避型の学生向けにも効果が見込まれるメンタルヘルス教育プログラム案(講習)を作成した。

(3)令和元年(研究 4)

平成 30 年度に作成した新たなメンタルヘルス教育プログラムを大学生 116 名対象に実施し、受講前後の援助要請行動の変化を既存の平成 29 年度に実施したプログラムの際に使用したと同じ尺度を用いた質問紙を用いて調査し、効果検証を行った。

4. 研究成果

(1)研究 1

メンタルヘルス講習受講前でも、相談機関に行きやすい人は行きにくい人に比べ、自分の行動に意味づけをする傾向が高かった。また、受講後、相談機関に行きやすくなった人は行きにくいままの人に比べて、自己肯定感・社交性が高く、解決志向型の対処方法を普段から活用し、自分の身にふりかかったことに意味づけする対処方法をする傾向があることが示された。援助要請行動が回避傾向の人は、受講しても恥の意識が変化しない人が多かった。自己肯定感および社交性の低い人、他者の目を気にする恥意識の強い人に対しては、これらの個人要因に影響を与えるような効果的なプログラム構成の検討が必要であると考えられた。

(2)研究 2

メンタルヘルス教育プログラムを受講してから半年後の相談機関への行きやすさと精神的健康度については、受講した人としていない人との間に差は見られなかった。しかし、行きにくい人は精神的健康度が低いという結果が示された。この結果から、メンタルヘルスに関する啓発教育は1度だけではなく、継続的に行う必要性が明らかになった。

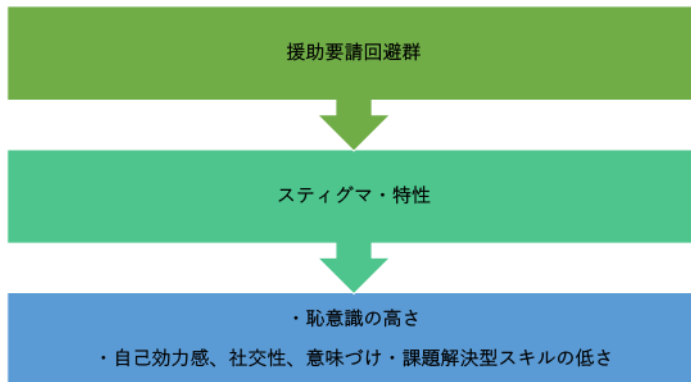


図 1 援助要請行動回避群の特徴

(3)研究 3

分析の結果、MHLのうち自分の状態の深刻さと精神的な病気の可能性を認知でき、援助要請行動をした後に肯定的結果が想定されることが専門家への援助要請行動の促進に関与することが明らかになった。自分が当事者だと想定する場合は、専門家よりも身近な家族や友人への援助要請を選択することが示された。

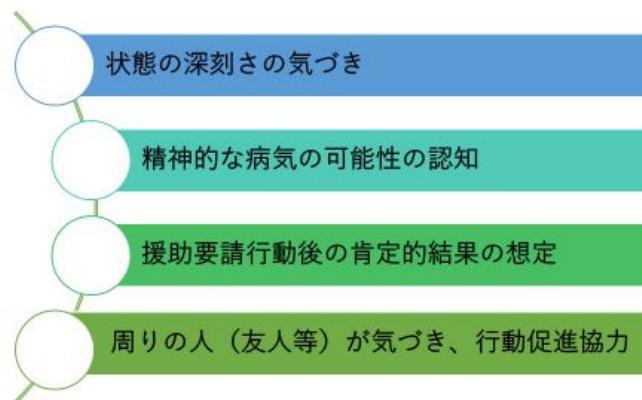


図 2 専門家への援助要請行動促進要素

(4)研究 4

研究計画当初の時点では、援助行動促進回避型は レジリエンス、自己肯定感、自己開示、 コーピングにおいて、非回避型と差があると仮説をたてていたが、昨年度までの研究では、自己肯定感と社交性の差があるが、その他の要因には差が示されなかった。それに代わって、恥意識、問題解決・意味づけ対処方法、深刻さの認知、援助要請行動後の肯定的結果の想定に差があることが明らかになった。更に、当事者自身の援助要請行動の促進にターゲットをあてるのではなく、友達など周りの人が当事者の援助要請行動に協力することが、新たに援助要請行動促進のための要因として示された。これをふまえてへの介入、問題解決・意味づけのための対処行動スキルを向上させ、援助要請行動後に肯定的結果が示す内容、周りの人の SOS に気づくための内容をプログラムに加えた。単回・短時間型のメンタルヘルス教育プログラム（講習）では、どうしても情報提供を中心とした心理教育となり、自己肯定感、社交性、



図3 メンタルヘルス講習の構成

恥意識への介入は継続的に実施できるプログラムに含めることとなった。本プログラムは、単回・短時間型の講習形式であり、恥意識への介入、自分の状態の深刻困りごとの発生から援助要請行動を起こす段階の明示、レジリエンス教育に含まれる恥意識への心理教育、困りごとをどの段階で相談に行くかのプロセスの明示、周囲の人の関わりを促進することに重点をあてた情報提供型として完成した。

重複受講による学習効果が影響するため、平成29年度に実施した対象には実施しなかったため、厳密な比較検証にはならないが、平成29年度のプログラムよりも本年度作成プログラムにおける援助要請行動促進が有意に高い結果となり、本プログラムが回避群に働きかける効果が示された。尚、研究成果の実用化のために、本プログラムは、遠隔授業のためのパッケージ教材化した。

<引用文献>

警察庁 令和元年中における自殺の状況

https://www.npa.go.jp/safetylife/seianki/jisatsu/H29/H29_jisatsunojoukyou_01.pdf

2020年6月1日取得

水田一郎・石谷真一・安住伸子 2011 大学における不登校・ひきこもりに対する支援の実態と今後の課題-学生相談機関対象の実態調査から-.学生相談研究 32(1), 23-35.

最上澄江・金子糸子・佐藤哲康・布施晶子・市来真彦 2008 自ら助けを求めず潜在している学生に対する学内協働による取り組み - 欠席過多学生対応プロジェクトを通して -.学生相談研究 28(3), 214-224.

斉藤美香・飯田昭人・川崎直樹 2013 学生相談における自殺未遂学生への支援-北海道内大学学生相談室における動向-.北翔大学北方圏学術情報センター年報 5,67-72.

高野 明・宇留田麗 2004 学生相談活動に対する援助要請のしやすさについての具体的検討-援助要請に関する利益とコストの認知との関連から-.学生相談研究 25(1), 56-68.

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計2件（うち査読付論文 2件 / うち国際共著 0件 / うちオープンアクセス 2件）

1. 著者名 斉藤美香・齋藤暢一朗	4. 巻 1(2)
2. 論文標題 援助要請行動に影響を与える個人要因 - 大学生へのメンタルヘルス教育プログラム受講前後比較 -	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 札幌学院大学心理学紀要	6. 最初と最後の頁 1-12
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 -

1. 著者名 斉藤美香	4. 巻 2(1)
2. 論文標題 メンタルヘルスリテラシーが専門家への援助要請行動に与える影響 - 大学生へのピニエットを用いて -	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 札幌学院大学心理学紀要	6. 最初と最後の頁 13-27
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 -

〔学会発表〕 計5件（うち招待講演 1件 / うち国際学会 1件）

1. 発表者名 斉藤美香・齋藤暢一朗
2. 発表標題 援助要請行動に影響を与える個人要因
3. 学会等名 日本心理臨床学会第37回大会
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 齋藤暢一朗 川島るい・武田弘子・小西優佳・藤岡大輔・斉藤美香・橋野聡
2. 発表標題 カウンセラーによる心理教育型アウトリーチの実践
3. 学会等名 第55回全国大学保健管理研究集会
4. 発表年 2017年

1. 発表者名 藤岡大輔・齋藤暢一朗・武田弘子・川島るい・小西優佳・斉藤美香
2. 発表標題 学生相談機関への援助要請と自尊感情の関連について カウンセラーによるアウトリーチ活動から見える傾向
3. 学会等名 日本学生相談学会第37回大会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 齋藤暢一朗・藤岡大輔・玉井智佳・小西優佳・川島るい・斉藤美香
2. 発表標題 学生相談機関をいかに効果的に周知するか 潜在的な相談ニーズを持つ学生の利用促進に向けて
3. 学会等名 日本学生相談学会第38回大会
4. 発表年 2019年～2020年

1. 発表者名 Mika Saito
2. 発表標題 Mental Health Challenges in Japan Support for University Students with Disabilities from the Perspective of Help-Seeking Behavior-
3. 学会等名 43th Annual Biennial Association of Psychological and Educational Counsellors of Asia-Pacific Conference (招待講演) (国際学会)
4. 発表年 2019年

〔図書〕 計0件

〔産業財産権〕

〔その他〕

本研究で作成した「メンタルヘルスプログラム（講習）」は、動画教材を作成し、大学等高等教育機関における遠隔授業においても広く活用できるよう実用化を行った。

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
研究 分 担 者	齋藤 暢一郎 (Saito Choichiro) (90722091)	北海道大学・学生相談総合センター・准教授 (10101)	