様　式　Ｃ－１９、Ｆ－１９－１、Ｚ－１９　（共通）

科学研究費助成事業　　研究成果報告書

令和　５ 年　６ 月 １６ 日現在

機関番号：１５４０１
研究種目：基盤研究(C)（一般）
研究期間：2018～2022
課題番号：１８Ｋ０３１３８

研究課題名（和文）定時制・通信制高校における学校規模の抑うつ予防プログラムの開発と効果検討

研究課題名（英文）Development and effectiveness study of a school-wide depression prevention program in part-time high school and correspondence high school

研究代表者
尾形　明子（Ogata, Akiko）

広島大学・人間社会科学研究科（教）・准教授

研究者番号：７０４５２９１９

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費）　　3,300,000円

研究成果の概要（和文）：近年，高校生の抑うつの深刻さが問題となっている。特に，定時制高校生の抑うつは，全日制高校生よりも高く，対人関係や学校生活に困難を感じて定時制高校あるいは通信制高校を選択している青年も多い。しかしながら，定時制・通信制高校生を対象とした心理的介入については十分検討されていない。そこで，本研究では，定時制高校および通信制高校において，学級規模で実施する抑うつ予防プログラムの開発と効果検討を行った。その結果，本プログラムでは，ソーシャルスキルやネガティブな認知の改善がみられ，抑うつについても一定の効果が得られた。また，プログラムの臨床的有用性についても肯定的な結果が得られた。

研究成果の学術的意義や社会的意義
本研究は，わが国で最初の定時制・通信制高校生を対象として学級規模の抑うつ予防プログラムの効果および臨床的有用性を検討した研究であり，定時制・通信制高校における有効な心理的支援の方法を具体的に提案できたといえる。特に，量的な効果検討に加えて，マニュアルやワークシートの開発を行ったことや生徒のプログラム参加率や主観的評価の検討を用いて介入の質の保証を目指した点で社会的意義は大きい。またウェイティングリスト群の設定によって効果を検討することで，学校現場においても比較群を設定して介入効果を検討を行った点，プログラムの長期的効果の検討を行った点については学術的にも意義があるといえる。

研究成果の概要（英文）：In recent years, the severity of depression among high school students has become a pressing issue. Depression rates are higher among part-time high school students compared to full-time students, as many adolescents opt for part-time or correspondence high schools due to difficulties in interpersonal relationships and school life. However, there has been insufficient research on psychological interventions specifically targeting part-time or correspondence high school students. Therefore, this study aimed to develop and examine the effectiveness of a depression prevention program implemented on a classroom scale at both part-time and correspondence high schools. The results demonstrated that the program improved social skills, mitigated negative thought patterns, and had a certain impact on depression. Furthermore, the program received positive feedback regarding its clinical usefulness.

研究分野：臨床心理学

キーワード：定時制・通信制高校　学級規模の抑うつ予防プログラム　認知行動療法　心理的介入

※科研費による研究は、研究者の自覚と責任において実施するものです。そのため、研究の実施や研究成果の公表等については、国の要請等に基づくものではなく、その研究成果に関する見解や責任は、研究者個人に帰属します。

様　式　Ｃ－１９、Ｆ－１９－１、Ｚ－１９（共通）

１．研究開始当初の背景

近年，定時制高校には，勤労青少年のみならず，不登校経験や対人関係の苦手さといった心理的問題を抱える生徒が多く所属し，心理的支援が重要視されている。高校生の抑うつの問題は深刻であり，高校生の約 30%が抑うつ症状を有している（山口他，2009）。さらに，全日制高校生よりも定時制高校生の抑うつは高いことがわかっている（吉良・神原・尾形，2017）。しかし，定時制高校生の抑うつといった心理適応に関連した実証的な研究はほぼない。高校生の抑うつには，ソーシャルスキルが関連することが示されているが（吉良・尾形・上手，2018），これまで，神原・吉良・尾形（2019）では，定時制高校生は全日制高校生よりもソーシャルスキルが低いことがわかっている。以上のことから，ソーシャルスキルへの介入を含めた定時制高校生を対象とした介入プログラムの開発が必要と考えられる。また，通信制高校における心理的支援についても実証的な研究が十分なされていないことから，定時制高校におけるプログラムを参考に通信制高校生を対象としたプログラムを開発し，効果の検討を行う。

２．研究の目的

本研究では，定時制・通信制高校と連携し，生徒の抑うつ予防を目的とした学級規模の認知行動療法的介入プログラムを実施し，その効果を検討する。具体的には，①プログラムの開発と介入ツールの作成，②プログラムの介入効果および臨床的有用性の検討，③通信制高校におけるプログラムの開発と効果の検討を行う。また，プログラムは及ぼす効果や介入者トレーニングの内容を検討するために，プログラム実施に伴う教員の変化についても事後的に検討を行うこととした。

３．研究の方法

（１）定時制高校生を対象とした抑うつ予防プログラムの効果検討

定時制高校生 1173 名を対象とした。そのうち，回答に不備がない，プログラムに参加した生徒を分析対象とし，分析対象者は，1083 名(平均年齢 15.19±0.82，男性 477 名，不明 218 名）であった。これらの参加者は 2018～2022 年度において１年生時に本研究で開発したプログラムに参加した。プログラムは全 12 回あり，ソーシャルスキルトレーニング，認知再構成法，アンガーマネジメント，問題解決スキルトレーニングの 4 つの構成要素各 3 回から構成される。プログラムの内容は，定時制高校生が経験するであろう対人場面における問題を扱い，ペアワークやグループワークを多く取り入れた。一方で，ワークが生徒にとって強い心理的負担にならないように内容や実施方法を工夫した。プログラムの実施は高校の教員と臨床心理学を専門とする大学院生がティームティーチングというかたちで行い，サポーターの教員や大学院生も入ることで個別の対応ができるようにした。参加者は，介入前，介入中（6 回目終了後），介入後に効果指標に回答した。効果指標は，抑うつ：The Center for Epidemiology Studies Depression Scale（CES-D）の日本語版（島他，1985；20 項目 4 件法），ソーシャルスキル：ソーシャルスキル自己評定尺度短縮版（吉良・尾形・上手，2020；20 項目 4 件法），ネガティブな認知：高校生用対人場面における認知のゆがみ尺度（岡安，2009；16 項目 4 件法）であった。また，プログラムの有用性の検討のため，プログラムの参加率，プログラムへの主観的評価（楽しかった，難しかったか，役に立つか，積極的に参加したか，活用したか，また受けたいか）を 4 件法で測定した。さらに，2～4 年生時に，抑うつ，ソーシャルスキル，ネガティブな認知，およびプログラムの活用度の調査を行った。

（２）通信制高校生を対象とした抑うつ予防プログラムの効果検討

通信制高校生 675 名を対象とした。これらの参加者は 2018～2022 年度において１年生時に本研究で開発したプログラムに参加した。プログラムは全 4 回あり，2 回ずつ 2 日に分けてスクーリングで行った。プログラムは，ソーシャルスキルトレーニング，アンガーマネジメントの２つの構成要素を各 2 回行った。プログラムの実施は高校の教員と臨床心理学を専門とする大学院生がティームティーチングというかたちで行った。参加者は，介入前，介入後に効果指標に回答した。効果指標は，抑うつ，ソーシャルスキル，ネガティブな認知，学校適応感，ソーシャルサポートであった。

本研究は，全て広島大学人間社会科学研究科の倫理審査委員会の承認を受けて行った。また，本介入プログラムは学校の授業科目の一部として授業時間に実施した。研究に用いる質問紙調査の実施においては，生徒に研究についての説明を行い，同意撤回がいつでもできる QR コードを配布したうえで，同意を得た。

４．研究成果

（１）定時制高校生を対象とした抑うつ予防プログラムの効果検討

抑うつ，ソーシャルスキル，ネガティブな認知を従属変数とし，時期（介入前・介入中・介入

後）を独立変数とした分散分析を実施した。その結果，抑うつは，時期による変化はなかった。ソーシャルスキルについては，合計点で介入中に比べて介入後の得点が有意に高かった。下位因子については，主張性スキルが介入前，介入中と比べて介入後の得点が有意に高く，関係開始スキルが介入中と比べて介入後に得点が有意に高くなっていた。以上のことから，ソーシャルスキルにおける介入効果がみられた。ネガティブな認知については，合計点は，介入前に比べて介入中，介入後で有意に得点が低下していた。下位因子については，自身欠如，他者配慮で有意な時期の主効果があり，介入によるネガティブな認知の改善がみられた。

また，介入前後のソーシャルスキルの変化量を説明変数，介入前後の抑うつの変化量を目的変数とした回帰分析を行った。その結果，介入後の抑うつに対するソーシャルスキルの変化量の説明率が有意であり，今回の介入によってソーシャルスキルが向上した生徒は抑うつが低減していた。

さらに，先にプログラムを実施する群 116 名とウェイティングリスト群 115 名に割り付け，介入効果の比較を行った。その結果，ソーシャルスキルの有意な向上が見られた。

次に，介入の有用性を検討するために，参加率を算出したところ，全 12 回に参加した生徒は 15.42%，10 回以上参加した生徒は 42.68%，6 回以上参加した生徒は 73.18%であった。1 回も参加しない生徒は 6.03%いた。また，生徒による主観的評価については，楽しかった：3.21,難しかった：2.09，役に立つか：3.28，積極的に参加したか：3.02，活用したか: 2.70，また受けたいか：3.05 であった。以上のことから，本プログラムは抑うつに関連する要因であるソーシャルスキルやネガティブな認知を変化させることができていたと考えられる。

プログラムの長期的効果を検討するために，2～4 年生を対象に調査を行ったところ，抑うつやソーシャルスキル，ネガティブな認知の維持効果がみられた。また，プログラム実施後にどのくらいプログラムで学習した内容を活用しているか等のプログラムに対する生徒の評価を調べたところ，学んだスキルの活用度は，どの学年も 30%程度の学生が良く活用している一方で，学年が上がるにつれて「活用していない」という生徒の数は増えていた。

以上のことから，本研究で開発したプログラムはソーシャルスキルやネガティブな認知に対する改善効果があり，また，本プログラムによるソーシャルスキルの向上が抑うつの低下につながっていたことから，一定の介入効果を有しているといえる。また，有用性についても，本プログラムは生徒にとって役に立つ内容であり，おおむね肯定的な評価であった。一方で，今後，学習内容を授業以外の場面で活用できる機会をどのように作っていくかが重要な課題であると考えられた。今後，さらに詳細な効果検討や縦断的な変化を分析することを予定している。

（２）通信制高校生を対象とした抑うつ予防プログラムの効果検討

抑うつ，ソーシャルスキル，ネガティブな認知，学校適応感，ソーシャルサポートを従属変数とし，時期（介入前・介入後）を独立変数とした分散分析を実施した。その結果，抑うつが介入前に比べて介入後に有意に低下していた。また，介入前に比べて介入後のソーシャルスキルの得点が有意に高く，関係開始，解読，主張性，関係維持，記号化といった下位因子においても有意な増加が見られた。しかし，本プログラムでターゲットとしていた感情統制については有意な変化が見られなかった。ネガティブな認知は有意に介入前より介入後で低かった。ソーシャルサポートにおいても，友人サポート，教師サポートは介入前後で有意に増加していた。

以上のことから，通信制高校生を対象とした本プログラムの効果が示された。4 回と少ない回数ではあるが，通信制高校生においてスクーリングで本プログラムを実施することは，抑うつの低減，ソーシャルスキルや学校適応感の向上等の効果があり，有効であると考えられる。ただし，本介入で直接扱った感情統制の得点に有意な変化が見られなかった。本プログラムにおいては，生徒の負担を考慮して，プログラムの最初にあるアンガーマネジメントの介入は講義形式で行い，慣れてきた 2 日目でペアワークを用いたソーシャルスキルへの介入を行った。スクーリングという緊張や不安を感じる場面であることやワークの行い方といった授業形式が効果に影響する可能性が考えられることから，今後，通信制高校生にあったプログラムの内容や提供方法を検討する必要がある。

引用文献

神原広平・吉良悠吾・尾形明子 (2019). 定時制高校に在籍する青年の抑うつと心理的特徴の検討 Journal of Health Psychology Research, 32, 13-19.

吉良悠吾・神原広平・尾形明子 (2017). 定時制高校に入学する青年の抑うつとそのリスク要因の検討 ―全日制高校生との比較を通じて― 日本認知･行動療法学会第 43 回大会発表論文集, 301-302.

吉良 悠吾・尾形 明子・上手由香（2018）. 高校生の抑うつとソーシャルスキルの関連性の検討 ―認知過程スキルの調整効果に着目してー 認知行動療法研究, 43(3), 137―146.

山口祐子・山口日出彦・原井宏明・渡邊亜紀・田中恭子・庄野昌博・弟子丸元紀（2009）. 高校生における抑うつ群・推定うつ病有病率の 3 年間の縦断的研究 臨床精神医学. 38(2), 209-218.

５．主な発表論文等

〔雑誌論文〕　計8件（うち査読付論文　7件／うち国際共著　0件／うちオープンアクセス　7件）

１．著者名 Kambara, K., Kira, Y., Kohno, R., & Ogata, A.	４．巻 -
２．論文標題 Preliminary investigation of the feasibility of a long‐term but low‐frequency preventive intervention for depression in Japanese high schools.	５．発行年 2021年
３．雑誌名 International Journal of Nursing Practice	６．最初と最後の頁 -
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.1111/ijn.12975	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 吉良悠吾・尾形明子・上手由香	４．巻 68
２．論文標題 青年のソーシャルスキルにおける汎状況的なスキルと具体的な対人場面でのスキルとの関連性の検討	５．発行年 2020年
３．雑誌名 教育心理学研究	６．最初と最後の頁 11-22
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.5926/jjep.68.11	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 神原広平・吉良悠吾・尾形明子	４．巻 32
２．論文標題 定時制高校に在籍する青年の抑うつと心理的特徴の検討	５．発行年 2019年
３．雑誌名 Journal of Health Psychology Research	６．最初と最後の頁 13-19
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.11560/jhpr.180719107	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 Kambara Kohei、Kira Yugo、Ogata Akiko	４．巻 -
２．論文標題 An experimental study of the effect of rumination processing modes on approach behavior in a task involving previous failure	５．発行年 2019年
３．雑誌名 Current Psychology	６．最初と最後の頁 -
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.1007/s12144-019-00225-w	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 Kambara Kohei、Kira Yugo、Ogata Akiko	4．巻 9
2．論文標題 Development of a Japanese Version of the Mini-Cambridge Exeter Repetitive Thought Scale	5．発行年 2019年
3．雑誌名 SAGE Open	6．最初と最後の頁 -
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.1177/2158244019856722	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 Kira Yugo、Ogata Akiko、Kamite Yuka	4．巻 68
2．論文標題 Relation Between Pan-Situational Social Skills and Situation-Specific Social Skills in Adolescents	5．発行年 2020年
3．雑誌名 The Japanese Journal of Educational Psychology	6．最初と最後の頁 11～22
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.5926/jjep.68.11	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 神原広平・吉良悠吾・尾形明子	4．巻 18
2．論文標題 高校生の抑うつを長期的に予測する認知行動的要因の予備的検討	5．発行年 2019年
3．雑誌名 広島大学心理学研究	6．最初と最後の頁 45-53
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.15027/47268	査読の有無 無
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 吉良悠吾・尾形明子・上手由香	4．巻 44
2．論文標題 高校生の抑うつとソーシャルスキルの関連性の検討――認知過程スキルの調整効果に着目して――	5．発行年 2018年
3．雑誌名 認知行動療法研究	6．最初と最後の頁 137-146
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.24468/jjbct.17-194	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 －

〔学会発表〕　計9件（うち招待講演　0件／うち国際学会　1件）

1．発表者名 Kira, Y., Shigematsu, J., Hirose, H., Kambara, K., and Ogata A
2．発表標題 Influence of intervention order differences in school-based universal cognitive-behavioral depression prevention intervention for Japanese adolescents
3．学会等名 World Congress of Behavioral and Cognitive Therapies 9th annual convention
4．発表年 2019年

1．発表者名 Noguchi, Y., Kambara, K., Kira, Y., Shigematsu, J., Matsumoto, M., Hako, S., & Ogata, A.
2．発表標題 The effect of emotional regulation skills intervention for adolescents' relationship
3．学会等名 World Congress of Behavioral and Cognitive Therapies 9th annual convention
4．発表年 2019年

1．発表者名 Kira, Y., & Ogata, A
2．発表標題 Touchstones and strategies for effective implementation of school-based universal intervention for preventing adolescent depression in Japan
3．学会等名 Association for Behavioral and Cognitive Therapies 52nd Annual Convention
4．発表年 2019年

1．発表者名 波光涼風・吉良悠吾・神原広平・重松　潤・松本美涼・廣瀬春香・増永希美・満石花歩・大島　陸・野口由華・漆谷沙耶・阿部祐也・尾形明子
2．発表標題 定時制高校生を対象とした学級規模のソーシャルスキルトレーニングによる抑うつ低減効果　―ウェイティングリストコントロールデザインを用いた検討
3．学会等名 中国・四国心理学会第74回大会
4．発表年 2018年

１．発表者名 大島　陸・吉良悠吾・波光涼風・満石花歩・尾形明子
２．発表標題 高校生の学校適応感とソーシャルサポートが抑うつに与える影響 - 定時制高校と通信制高校の比較 -
３．学会等名 中国・四国心理学会第74回大会
４．発表年 2018年

１．発表者名 満石花歩・吉良悠吾・尾形明子
２．発表標題 定時制高校生のソーシャルスキルに対する認知のゆがみの影響
３．学会等名 中国・四国心理学会第74回大会
４．発表年 2018年

１．発表者名 吉良悠吾・神原広平・尾形明子
２．発表標題 青年の抑うつ予防メカニズムの検討　―認知のゆがみとソーシャルスキルの機能の違いに注目して―
３．学会等名 中国・四国心理学会第74回大会
４．発表年 2018年

１．発表者名 吉良悠吾・尾形明子・上手由香
２．発表標題 項目反応理論を用いたソーシャルスキル自己評定尺度短縮版の作成と青年への適用の検討
３．学会等名 日本心理学会第82回大会
４．発表年 2018年

１．発表者名 Kira, Y., Hako, S., Shigematsu, J., Saito, Y., Hirose, H., Masunaga, Kimi., & Ogata, A.
２．発表標題 Experience of adolescents in school-based universal cognitive-behavioral intervention for preventing depression and its effectiveness
３．学会等名 . Association for Behavioral and Cognitive Therapies 52nd annual convention（国際学会）
４．発表年 2018年

〔図書〕　計0件

〔産業財産権〕

〔その他〕

－

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
研究協力者	神原　広平 (Kambara Kohei)		
研究協力者	吉良　悠吾 (Kira Yugo)		
研究協力者	重松　潤 (Shigematsu Jun)		
研究協力者	波光　涼風 (Hakou Suzuka)		
研究協力者	松本　美涼 (Matsumoto Misuzu)		

７．科研費を使用して開催した国際研究集会

〔国際研究集会〕　計0件

８．本研究に関連して実施した国際共同研究の実施状況

共同研究相手国	相手方研究機関