

令和 6 年 6 月 20 日現在

機関番号：33504

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2018～2023

課題番号：18K10590

研究課題名(和文) 大学生の自殺予防に必要な「誰かに助けを求める力」を養うための教育プログラムの開発

研究課題名(英文) Development of an educational program to develop the "ability to ask for help" necessary for suicide prevention among university students

研究代表者

望月 宗一郎 (Mochizuki, Soichiro)

健康科学大学・看護学部・教授

研究者番号：30468227

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 1,900,000円

研究成果の概要(和文)：本研究は、自殺の要因と考えられるリスクに大学生が直面した際「誰かに助けを求めることができる力」を認識させ、育むための効果的な教育プログラムを開発することを目的として進めてきた。

尺度開発のための認識調査は、5つの大学の5学科に在籍する500人(1学科100人を想定)を対象に、無記名自記式質問紙郵送調査を行った結果、380人(76.0%)から有効回答が得られ、探索的因子分析から「負の感情をコントロールする」「意味を見出す」「状況を理解する」「(困った)状況から抜け出せると認識する」の4因子が得られた。

この4因子を強化するための教育プログラムを、試行的に実践し、整備・評価しているところである。

研究成果の学術的意義や社会的意義

本研究における大学生を対象とした調査結果からは「負の感情をコントロールする」「意味を見出す」「状況を理解する」「(困った)状況から抜け出せると認識する」の4因子が得られた。この4因子の意味するところは、単に自己効力感を醸成させるということに留まらず、今本人が置かれている現状を把握するとともに、いかに周囲に助けを求めることができるかが重要となる。周囲に助けを求めること自体、現代の大学生にとって非常にハードルの高いことではあるが、一定の訓練を続けることで、周囲に頼ってもよいことに徐々に慣れ、ひいては自殺を選択しなくても済むようになる。つまり、本研究は自殺予防の一助となることが期待できる。

研究成果の概要(英文)：The purpose of this study has been to develop an effective educational program to recognize and foster "the ability to ask someone for help" when college students are faced with risks and stresses that should be resolved, which are considered to be factors in suicide.

The perception survey for the development of the scale was conducted by mail using an anonymous self-administered questionnaire to 500 students enrolled in five departments at five different universities (assuming 100 students per department), resulting in valid responses from 380 students (76.0%).

Exploratory factor analysis yielded four factors: controlling negative emotions, finding meaning, understanding the situation, and recognizing that one can get out of a (troubling) situation.

研究分野：公衆衛生看護学

キーワード：自殺予防 大学生

1. 研究開始当初の背景

警察庁の自殺統計¹⁾によると、我が国の自殺者数は2003年の34,427人をピークに、2011年まではおおむね横ばいで30000人を超えていた。それ以降は減少傾向にあり2019年は20,169人で減少してはいるものの、未だに20,000人を下回らない状況で推移している。世界的に見ると日本の自殺率は決して低くはなく、OECDの公表データ²⁾によれば、98年以降G7(先進7カ国)のワースト1を走り続けている。2020年における直近の9月は女性の死亡者が30%増という報告があり、2020年夏に人気俳優の相次ぐ自殺報道からのウェルテル効果やコロナ禍での経済困窮も少なからず影響していることが推測される。しかし、自殺という選択を余儀なくされた理由や原因は複雑かつ多岐にわたり、当事者自身でさえ明確でない場合も多い。

厚生労働省³⁾によると、5歳階級別の10~14歳、15~19歳、20~24歳、25~29歳、30~34歳、35~39歳において、「自殺」が死因第1位に挙がっている。自殺者の総数だけ見ると50~60代が多いが、経年的に見ると19歳以下の自殺者数は増加傾向にあり、他国に比べても若者の自殺率は高い現状にある。速報値になるが、2020年8月の小学生から高校生までの自殺者数は59人と、前年の28人から倍増したことが発表された。このように我が国における若年層の自殺予防は喫緊の課題といえる。わが国の調査によると、18歳から22歳の若者のうち「これまでに自殺を考えたことがある」と回答した者が約30%であった⁴⁾。また、別の研究では、自殺を考えたことがある人の3割以上で自殺の手段や場所等の計画を立てたことがあり、そのうちの7割以上が実際の行動に及んでいたことが明らかとなっている。自殺と強い関連を持つ自傷行為については、中学生、高校生の約10%が自傷行為を経験しているという調査結果もある⁵⁾。

自殺に至った経緯や原因は、友人関係や家庭内不和、経済的理由、精神疾患等複雑に絡み合っていることが多く、当事者もその理由が明確でない場合も少なくない。また、自殺は社会的問題と密接に関係していると言われ、その社会構造的側面について、NPO法人自殺対策センターライフリンクの自殺実態白書(2013)では、自殺の主な危機要因として統合失調症やうつ病といった身体疾患以外に、職場の人間関係、負債(多重債務)、家族間の不和、生活苦等を上位に挙げており、平均3.9個という複数の要因を抱えていたと報告している。

自殺を予防し遺族を支援する現場の活動は、2006年6月自殺対策基本法が施行されるまで民間のボランティア団体が中心となって提供されていた。法整備後は、自殺を社会的な問題として捉え、自殺対策の実施主体として国や地方公共団体、事業主の責務が明確になった。また、実態把握の必要性を明確にし、単に自殺を予防するに留まらず、危機介入や事件発生後のケアの必要性が謳われている。社会の格差が問題として取り上げられるようになるにつれて国民の間にも自殺についての関心が高まりつつある。

大学生の自殺予防対策を今後考えていく上では、日頃のメンタルヘルス活動の充実を基盤として、ハイリスク化を示す学生には普段から就学状態や交友関係などに適宜注意を払うなど適切な支援を行う必要がある。自殺企図・未遂・完遂の各段階での対応と同時に、学内支援者との連携や保護者・家族との連携、医療機関への紹介等、より効果的な具体的方策も検討していかなければならない。自殺は社会的要因と個人的要因の2つが影響した結果の現象であり、どちらか一方を自殺の要因とすることは不十分である。

国内における原著論文は、高校や大学等の教員を対象とした自殺予防教育の実態や対応困難感に関する質問紙調査が行われており、支援体制を整備・構築していく内容の文献が多かった。また、大学教職員向けガイドブックの構成要素調査や教員を対象とした自殺予防プログラムの検討等も行われていた。また、厚生労働省では児童生徒を対象とした「SOSの出し方教育(自殺の0次予防)」を実施することとした。しかし、大学生を対象とした自殺予防教育プログラムの構築に関する研究は現段階で見当たらず、数少ないと予想される。

申請者は、自殺予防体制整備は個人に委ねられるものではなく、社会全体で解決していく必要があると考える。フィンランドやイギリスにおいても、国を挙げて自殺対策を政策的に実施したことにより効果が出ている。本研究は、我が国における「自殺を選択せずに済む社会」の構築のための基礎資料となり得る。

自殺対策を講じる上で、メンタルヘルス関連の研究を概観することは不可欠である。「自殺」と「メンタルヘルス」をキーワードとした国内の文献は豊富にあるものの、この10年間の研究の傾向や方向性が十分に見出せていない状況にある。

そこで本稿は、わが国においてすでに発表されている研究論文のうち、「自殺」と「メンタルヘルス」という2本の柱を軸に、小学生・中学生・高校生・大学生を対象とした文献を検討し、2010年から2019年までの10年間における自殺研究の傾向を整理し、今後向かうべき方向性や課題を探っていきたい。

2. 研究の目的

本研究の目的は、大学生がリスクやストレスに遭遇した際に自ら対処行動をとろうと意識し実際に行動に移せるようになる仕組みを創ることである。

3. 研究の方法

1) 文献レビュー

医学中央雑誌 Web 版 (Ver.5) を用いて 2010 年から 2019 年に国内の学会誌・雑誌に掲載された研究論文のタイトルを抽出した。文献検索期間は 2020 年 4 月～9 月に実施した。

(1) 「自殺」をキーワードの軸にした検索

本研究は大学生を対象としているが、これまでの背景を探る必要があるため、先行研究は小学生まで幅を広げた。検索式は「and 大学生」、「and 高校生」、「and 中学生」、「and 小学生」とし、これに Hit した原著論文を抽出した。対象文献選定としてタイトルレビュー、アブストラクトレビューを行い、調査対象が大学生・高校生・中学生・小学生以外の文献は除外した。

(2) 「メンタルヘルス」をキーワードの軸にした検索

検索式は「and 大学生」、「and 高校生」、「and 中学生」、「and 小学生」とし、これに Hit した原著論文を抽出した。対象文献選定としてタイトルレビュー、アブストラクトレビューを行い、調査対象が大学生・高校生・中学生・小学生以外の文献は除外した。

(3) 分析方法

選定した国内文献のタイトルを分析データとして扱った。論文タイトルには研究内容が凝集されており、研究者の最も大切にしている要素が盛り込まれていると想定できる。また、今回の分析作業を進めるにあたり、内容の解釈に筆者の主観が入りにくいと考えた。

分析には統計分析ソフト KH Coder (Version:3. Alpha.15h) を使用し、計量テキスト分析を行った。本統計分析ソフトは、あらゆる学術分野で広く利用されており、3500 件を超える研究発表で用いられている。計量テキスト分析とは、計量的分析手法を用いてテキスト型データを整理または分析し、内容分析 (content analysis) を行う方法である⁶⁾。本稿において計量テキスト分析にかけると選択した理由として、文献のタイトルを分析しようと試みた際、比較的文章量のあるデータとして扱えると判断したこと、計量的に内容を分析する意義があると考えた。分析方法は、階層的クラスタ分析とした。クラスタ分析とは、一群の対象のどれとどれが類似しているかを見つけたすために用いられる様々な数学的方法の総称である。階層的クラスタ分析は、類似度の階層を示す樹形図 (デンドログラム) と呼ばれる図形を描き、この樹形図からクラスタを読み取る手法である⁷⁾。本研究では、類似度を示すクラスタごとに、評価の概念を抽出した。

(4) 倫理的配慮

公開されている文献を利用するため倫理審査等の手続きは不要ではあるが、検索結果の管理と著作権等における情報の取り扱いには十分留意するとともに、分析対象とした論文の論旨や文脈の意味を違わないよう配慮した。

2) 質問紙調査の実施

本研究は、自殺の要因と考えられる解消すべきリスクやストレスに大学生が直面した際に「誰かに助けを求めることができる力」を認識させ、これを育むための効果的な教育プログラムを開発することを目的として進めてきた。その前提として、リスクに向き合う意識を測るためのリスク対処認識尺度の開発を試みた。

尺度開発のための認識調査は、5 つの大学の 5 学科に在籍する 500 人 (1 学科 100 人を想定) を対象に、無記名自記式質問紙郵送調査を行った。調査項目は、基本属性のほか首尾一貫感覚 (SOC) をベースにした独自作成の調査項目を 7 件法で確認した。

4. 研究成果

1) 文献レビュー

(1) 「自殺」をキーワードの軸にした文献の概要

対象とした文献の総数は 134 本で、小学生を対象とした文献が 8 本、中学生を対象とした文献が 21 本、高校生を対象とした文献が 18 本、大学生を対象とした文献が 95 本であった。

当該文献の 134 タイトルを分析した。分解すると意味が変わってしまう単語のうち強制抽出する語として 6 つ (メンタルヘルス、抑うつ、希死念慮、自殺念慮、自死、休・退学) を指定した。その後、入力された文章を、形態素に分解した結果、総抽出語数 1318 語、異なり語数 524 語が抽出された。語の豊かさを示すトークン比は 0.40 であり、分析可能と判断した。抽出語の全体の傾向を確認したところ、「自殺」、「大学生」、「調査」、「学生」、「関連」、「予防」、「大学」、「研究」、「メンタルヘルス」、「検討」、「留年」、「結果」、「中学生」、「健康」、「関係」、「教育」、「行動」、「精神」、「対象」、「年度」が上位 20 位を占めていた。予断なく全体を把握するために、抽出語に対して階層的クラスタ分析 (Ward 法) を行った。最小出現数は使用される語が 50 程度になるよう 5 回に設定し、分析対象となった品詞のうち直接的な意味を持たない品詞 (動詞) は分析から除外した。その結果、55 語が抽出された。クラスタ数は「自殺」を軸とした論文タイトルにおける併合水準のプロット図を確認し、樋口⁶⁾ が提唱するように形状が緩やかになった位置をカッピングポイントとした結果、クラスタ数は 8 となった。クラスタ分析の結果をデンドログラムに表し、示されたクラスタごとに内容を解釈し、構成概念を作成した。

内容の解釈においては、抽出語が論文の中でどのように使用されていたのかを確認しながら行った。第 1 クラスタは、「休学、退学、調査、学生、大学、留年、休・退学、考察、集計、結果、年度、平成」から構成されていたため、「大学生の留年及び休・退学」と命名した。第 2 ク

ラスターは、「質問,実施,教育,プログラム,大学生,自殺,予防,対象,研究」から構成されていたため、「大学生の自殺予防教育プログラム」と命名した。第3クラスターは、「関係,中心,変化」から構成されており、「自殺の関連因子」と命名した。第4クラスターは、「年間,精神,保健」から構成され、「精神保健」と命名した。第5クラスターは、「傷害,子ども,支援,うつ病,自殺念慮,関連,行動,高校生,抑うつ」から構成されていたため、「高校生の抑うつと自殺念慮」と命名した。第6クラスターは、「地域,報告,メンタルヘルス,中学生,実態」から構成されていたことから、「中学生のメンタルヘルス」と命名した。第7クラスターは、「尺度,学校,要因,比較,心理,例,態度,検討,影響,健康」から構成されていたため、「要因の検討と尺度開発」と命名した。第8クラスターは、「新入生,面接,アンケート,相談」から構成されていたため、「新入生への調査」と命名した。

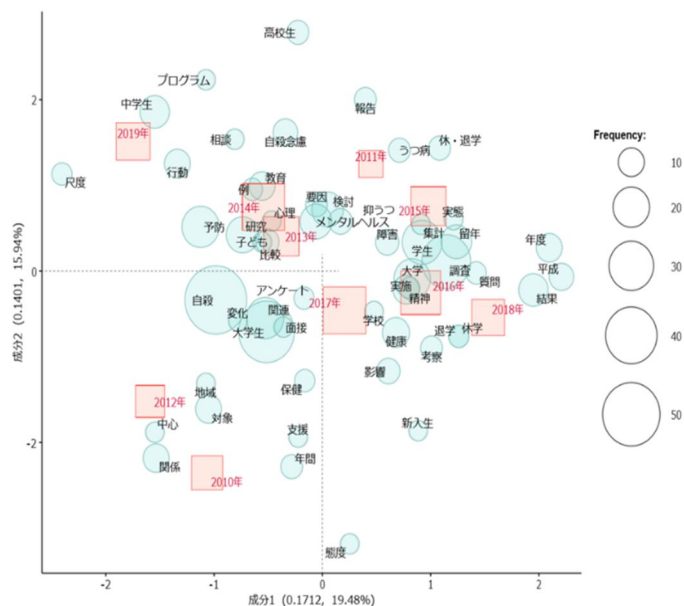


図1 若年層の「自殺」関連論文タイトルの発表年別対応分析結果

論文掲載年による対応分析の結果を図1に示した。特徴的なのは、若年層を対象とした研究の中でも大学生を対象としたものは経年的に大きな変化はなくコンスタントに発表されているが、2019年には中学生を対象とした研究が多い傾向にあった。また、自殺予防教育の観点からみると、2013~2014年にかけて予防研究が行われ、近年2019年には自殺リスクを評価する尺度に関連した研究が多い傾向にあった。

(2)「メンタルヘルス」をキーワードの軸にした文献の概要

本研究に用いたメンタルヘルス関連文献の概要を表2に示した。対象とした文献の総数は655本で、小学生を対象とした文献が52本、中学生を対象とした文献が105本、高校生を対象とした文献が68本、大学生を対象とした文献が473本であった。

当該文献の655タイトルを分析した。分解すると意味が変わってしまう単語のうち強制抽出する語として5つ(レジリエンス,抑うつ,生活習慣,メンタルヘルス,自殺予防)を指定した。その後,入力された文章を,形態素に分解した結果,総抽出語数6776語,異なり語数1389語が抽出された。語の豊かさを示すトークン比は0.20と低かったため,分析は十分可能と判断した。抽出語の全体の傾向を確認したところ,「健康」「大学生」「精神」「関連」「メンタルヘルス」「学生」「検討」「調査」「研究」「影響」「心理」「大学」「ストレス」「行動」「関係」「支援」「中学生」「教育」「効果」「高校生」が上位20位を占めていた。予断なく全体を把握するために,抽出語に対して階層的クラスター分析(Ward法)を行った。最小出現数は使用される語が50程度になるよう23回に設定し,分析対象となった品詞のうち直接的な意味を持たない品詞(動詞)は分析から除外した。その結果,47語が抽出された。クラスター数は「メンタルヘルス」を軸とした論文タイトルにおける併合水準(図4)を確認し,形状が緩やかになった位置をカッティングポイントとした結果,9となった。クラスター分析の結果をデンドログラムに表し,図5に示した。クラスターごとに内容を解釈し,構成概念を作成した。内容の解釈においては,抽出語が論文の中でどのように使用されていたのかを確認しながら行った。第1クラスターは,「精神,健康,大学生,関連」から構成されていたため,「大学生の精神的健康」と命名した。第2クラスターは,「大学,新入生,結果,学生,調査」から構成されており,「大学生,特に新入生への調査」と命名した。第3クラスターは,「効果,行動,療法,認知」から構成されていたため,「認知療法・認知行動療法の効果」と命名した。第4クラスターは,「不安,抑うつ,傾向,感情」から構成されていたため,「抑うつ傾向と不安感情」と命名した。第5クラスターは,「対人,関係,心理,影響,ストレス,検討」から構成されていたため,「対人関係によるストレス」と命名した。第6クラスターは,「尺度,比較,活動,研究,メンタルヘルス,実態,状態,対象」から構成されていたため,「多彩な研究方法」と命名した。第7クラスターは,「青年,自己,評価,傷害,支援,高校生,保健,教育」から構成されていたため,「自己評価と予防教育・支援」と命名した。第8クラスターは,「生活,女子,要因」から構成されていたため,「女子生徒特有の生活背景」と命名した。第9クラスターは,「学校,生徒,社会,中学生,問題」から構成されており,「学校保健と中学生からの課題」と命名した。

論文の発表年別対応分析の結果を図6に示した。特徴的なのは,2013年にはそれまでの2010~2012年にはあまり見られなかった「学校」や「障害」をキーワードとした論文が増え,2014年には「支援」や「活動」をキーワードにした論文が増えた。中学生・高校生・大学生を対象と

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計3件（うち査読付論文 0件 / うち国際共著 0件 / うちオープンアクセス 1件）

1. 著者名 望月宗一郎	4. 巻 不明
2. 論文標題 甲府でいのちの電話講習会	5. 発行年 2024年
3. 雑誌名 山梨日日新聞（朝刊）	6. 最初と最後の頁 不明
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 無
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 -

1. 著者名 望月宗一郎，渡邊美樹，馬淵路子，田中結香，中村成一郎	4. 巻 17
2. 論文標題 わが国における若年層を対象とした「自殺」に関する研究の概観	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 健康科学大学紀要	6. 最初と最後の頁 40-48
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 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 望月宗一郎	4. 巻 50303
2. 論文標題 周囲と気持ち共有を	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 山梨日日新聞（朝刊）	6. 最初と最後の頁 10
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 無
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1件（うち招待講演 0件 / うち国際学会 0件）

1. 発表者名 望月宗一郎、田中結香、渡邊美樹、馬淵路子
2. 発表標題 大学生の自殺予防研究における一考察
3. 学会等名 日本公衆衛生看護学会
4. 発表年 2020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
--	---------------------------	-----------------------	----

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
---------	---------