

令和 5 年 6 月 9 日現在

機関番号：17601

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2019～2022

課題番号：19K03288

研究課題名(和文)小中学校における保護要因に着目したメンタルヘルス・プログラムの長期的効果

研究課題名(英文) Long-term effects of mental health program focusing on protective factors in elementary and junior high school.

研究代表者

高橋 高人 (Takahashi, Takahito)

宮崎大学・教育学部・准教授

研究者番号：10550808

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,000,000円

研究成果の概要(和文)：本研究は、研究期間(2019-2022)に介入研究の対象者およそ200名、縦断調査研究に関してはおよそ400名のデータを蓄積した。介入研究は、認知行動的な介入技法によるプログラムを実施した。結果から、抑うつ症状やストレス反応の軽減、そしてレジリエンスの向上といった効果が示された。また縦断調査研究は、小学生を対象(2-5年生、3-6年生)に2年間6時点のデータ収集を行なった。この研究データは国際学術誌Journal of Cognitive therapy and Researchに公表した。結果から児童の抑うつ感にネガティブ自動思考、ポジティブ自動思考の影響が強いことが示唆された。

研究成果の学術的意義や社会的意義

先行研究と私たちが行ってきた学校現場における臨床心理学研究は、ストレス反応や抑うつの軽減といった“治療的效果”は、確認できたものの“予防効果”の中核をなす保護要因の習得・向上については検討できていない。本研究は、“治療”にとどまらず“予防”つまり心身の不調から個人を保護する要因である保護要因の習得・向上を目的とした。本研究は保護要因の中でも子どものレジリエンスに着目し、認知行動的な技法が子どものレジリエンスを向上させるかを検討した。解析の結果からレジリエンスの向上が示され、学校現場での子どもの予防的介入としての認知行動的プログラムの有効性が示唆された。

研究成果の概要(英文)：This study collected data from approximately 200 intervention practitioners and approximately 400 longitudinal survey participants during the research period. The intervention study implemented a program of cognitive-behavioral intervention techniques. The results showed effects such as reducing depressive symptoms and stress responses, and improving resilience. In the longitudinal survey, we collected data from elementary school students (2nd-5th grade, 3rd-6th grade) at 6 points in 2 years. The results suggested that negative and positive automatic thoughts had a strong effect on children's depressive symptoms. The study data were published in the international journal “Journal of Cognitive therapy and Research”.

研究分野：臨床心理学

キーワード：認知行動療法 School-based レジリエンス メンタルヘルス

1. 研究開始当初の背景

メンタルヘルスの問題に関して、子どもの時の状態、とりわけ児童思春期の状態が、大きく影響していることが明らかになっている (Jones et al., 2015)。たとえば、児童期における不安症は、青年期でのうつ病のリスクを高めることが報告されている (Bittner et al., 2004)。これらの知見を背景に、学齢期のメンタルヘルスの問題や精神疾患の予防を目的としたユニバーサルレベルの予防プログラムの有効性が報告されている (Merry et al., 2012)。報告者は、これまでに認知行動的技法によるストレス反応や抑うつ改善、問題行動の減少を確認してきた。その一方で、次なる課題も見えてきた。それは、症状・問題の軽減、改善といった“治療的効果”は、確認できたものの“予防効果”の中核をなす保護要因の習得・向上については検討できていない点である。“治療”にとどまらず“予防”は、現時点でのストレス反応や抑うつ軽減だけでなく、心身の不調から個人を保護する要因である保護要因の習得・向上を目的とする必要がある。

2. 研究の目的

保護要因は“子どもが困難に直面したとしても心身の健康を保つための要因”である。予防研究における“予防効果”は、治療的効果にとどまらず、“子どもが保護要因を習得・向上し、心身の健康を保つ術を身につけること”を目標としている。そのため、本研究は、小中学生を対象とした認知行動的プログラムが、保護要因であるレジリエンスを向上させ、さらに抑うつ、ストレス反応を軽減させるかどうかを検討することを目的とした。2つ目は、児童期における認知行動的要因とメンタルヘルス(抑うつ、不安など)との関連を横断的に調べた研究はあるものの、縦断的(長期的)に個人内の認知行動的要因とメンタルヘルスを調査し、検討をしている研究は少ない。以上のことから、本研究は以下の2つの研究目的を設定する。

- 1) 症状(ストレス反応、抑うつ)の治療的効果に加えて、保護要因(とくにレジリエンス)の習得・向上を目的とした介入プログラムを開発し、その効果検証を行う。
- 2) 縦断調査(2年間6時点測定)によって、子どもの抑うつと認知行動的要因との関連を検討する。

3. 研究の方法

本研究は、研究期間である3年間の長期的に継続した介入プログラムを実施し、その効果を測定する。具体的には研究期間内に以下の点について明らかにする。小学校5年生から中学校1年生まで継続した介入プログラムが、ストレス反応、抑うつに加えてレジリエンスを習得・向上させるかを明らかにする。

【研究1】小中学校におけるレジリエンスに習得・向上に着目した予防プログラム

対象者：中学1年生、介入群200名、統制群250名。

手続き：研究協力の同意が得られた学校および生徒を「介入プログラム群」、「統制群(通常の授業を受ける群)」に割り当てる。プログラムは、各年度内6時間(1時間45~50分)を利用して行う。効果測定の時期は、各年度に3回(pre, post, follow-up)の測定を行う。介入の構成要素は、先行研究における高橋ら(2018)を基本に作成する。心理教育：プログラムの目的、気持ち・感情について、認知再構成法：ポジティブで柔軟性のある考え、社会的スキル訓練：

上手なコミュニケーション，で構成する。

効果測定：a) 小中学生用レジリエンス尺度，b) 小学生用ストレスインベントリーPSI，c) 子ども用抑うつ自己評定尺度 DSRS-C，d) 児童用一般性セルフ・エフィカシー尺度，

【研究2】縦断調査による子どもの抑うつと認知行動的要因の検討

対象者：小学校2-6年生。

手続き：研究協力の同意が得られた学校および児童に対して質問紙への回答を求める。2年間の測定期間内に6時点の測定を行う。

測定材料：a) 子ども用抑うつ自己評定尺度 DSRS-C，b) 児童用社会的スキル尺度，c) 児童用自動思考尺度

4. 研究成果

本研究は，研究期間内（2019-2022）に介入研究の対象者およそ200名，縦断調査研究に関してはおよそ400名のデータを収集した。

研究1として実施した介入研究は，認知行動的な介入技法によるプログラムを実施した。学級における授業を活用して，認知行動的な介入技法からなるプログラムを全6回実施した。Linear Mixed Modelによる解析を行い，抑うつ症状やストレス反応の軽減，そしてレジリエンスの向上といった効果が示された。本研究は，従来までの障害レベルの治療技法と効果指標をそのまま活用してきた予防プログラムをユニバーサルレベルの予防的プログラムに適した内容に洗練させるという特色を持つ。これは，従来の先行研究以上に介入の“予防効果”を検証することにつながっている。

研究2は，小学生（Time 1-3: 2-5年生，Time 4-6: 3-6年生）433名を対象として2年間で6時点のデータ収集し，縦断研究を行なった。抑うつ感における認知行動的要因について Random Intercept Cross-Lagged Panel Modeling (RI-CLPM)による解析を行い個人内における縦断的な変化を検討した。その結果，個人内の抑うつの変化にポジティブ・ネガティブ自動思考が有意に関連（交差遅延効果）していることが示された。これは，子どもの抑うつにおける治療や予防にポジティブ・ネガティブ自動思考への介入の有効性を示唆している。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計4件（うち査読付論文 4件／うち国際共著 0件／うちオープンアクセス 0件）

1. 著者名 Takahashi Takahito, Takebayashi Yoshitake, Matsubara Kohei, Inaba Yosuke, Kawasaki Yohei, Sato Shoji	4. 巻 46
2. 論文標題 Two-Year Longitudinal Study of Children's Cognitive Behavioral Characteristics Associated with Depressive Symptoms	5. 発行年 2022年
3. 雑誌名 Cognitive Therapy and Research	6. 最初と最後の頁 1049 ~ 1061
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.1007/s10608-022-10326-9	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 -

1. 著者名 高橋 高人, 石川 信一, 佐藤 正二	4. 巻 69
2. 論文標題 日本語版子どもの行動抑制尺度の作成	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 教育心理学研究	6. 最初と最後の頁 382-395
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.5926/jjep.69.382	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 -

1. 著者名 松原耕平・新屋桃子・佐藤寛・高橋高人・佐藤正二	4. 巻 45(1)
2. 論文標題 幼児期の社会的スキルと問題行動が児童期の社会的スキルと抑うつに及ぼす影響	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 認知行動療法研究	6. 最初と最後の頁 39-50
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.24468/jjbct.18-197	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 -

1. 著者名 Yokomitsu, K., Sakai, T., Irie, T., Tayama, J., Furukawa, H., Himachi, M., Kanazawa, J., Koda, M., Kunisato, Y., Matsuoka, H., Takada, T., Takahashi, F., Takahashi, T., Osawa, K.	4. 巻 14
2. 論文標題 Gambling symptoms, behaviors, and cognitive distortions in Japanese university students.	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 Substance Abuse Treatment, Prevention, and Policy.	6. 最初と最後の頁 51
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.1186/s13011-019-0230-5	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4件（うち招待講演 0件 / うち国際学会 2件）

1. 発表者名 高橋高人
2. 発表標題 教育現場における子どもの不安の問題への理解と啓発
3. 学会等名 第14回 日本不安症学会学術大会
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 小関俊祐・杉山智風・岸野莉奈・吉村英里・河田友紀子・栗田駿一郎・高橋高人・石川信一
2. 発表標題 児童を対象とした集団メンタルヘルス教育プログラムの構築と効果検証
3. 学会等名 日本認知・行動療法学会 第48回大会
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 Takahito Takahashi, Shin-ichi Ishikawa
2. 発表標題 A cultural adaptation of cognitive behavior therapy for Asian preschool children: Long-term effects of a preventive intervention through for behavioral inhibition
3. 学会等名 54th Annual Convention Association for Behavioral and Cognitive Therapies (国際学会)
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 Takahito Takahashi, Shin-ichi Ishikawa, Shoji Sato
2. 発表標題 Impact on Stress Response and Resilience of Cognitive Behavioral Technique in Adolescence
3. 学会等名 9th World Congress of Behavioral and Cognitive Therapies (国際学会)
4. 発表年 2019年

〔図書〕 計1件

1. 著者名 高橋高人	4. 発行年 2019年
2. 出版社 丸善出版	5. 総ページ数 1
3. 書名 認知行動療法 事典	

〔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
---------	---------