

令和 4 年 6 月 14 日現在

機関番号：34310

研究種目：若手研究

研究期間：2019～2021

課題番号：19K14461

研究課題名（和文）大学生の心の健康の保持増進に対するICT支援型ACTプログラムの開発

研究課題名（英文）Development of an ICT-supported ACT program for the maintenance and promotion of mental health of university students

研究代表者

嶋 大樹（Shima, Taiki）

同志社大学・心理学部・助教

研究者番号：00835788

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 3,200,000円

研究成果の概要（和文）：大学生の精神的健康の保持増進のために、インターネットを介したアクセプタンス&コミットメント・セラピーの介入プログラムの開発を目的とした。プログラムに含まれる体験的技法に関する実験を実施し、技法に含まれる題材と対象者の文化的背景との一致が効果向上に寄与する可能性を見出した。また、プログラム試作版を作成し、6名の学生を対象に予備実験を実施した。半数がプログラムを遂行し、概ね好意的な感想が得られた。

研究成果の学術的意義や社会的意義

心理学的支援において用いられる体験的技法（メタファーやエクササイズ）において、対象者の体験と一致する主題を用いることの有用性を、実験課題の成績から支持した。また、上記知見をもとにして、大学生の心理的健康の保持増進に寄与する介入プログラムを作成した。遂行者からは概ね肯定的な評価が得られたため、今後は広く社会への実装に向けた精緻化が必要となる。

研究成果の概要（英文）：The purpose of this study was to develop an Internet-based Acceptance and Commitment Therapy intervention program for the maintenance and promotion of mental health among university students.

Experiments on the experiential techniques included in the program were conducted and found that matching the theme included in the techniques with the cultural background of the participants may contribute to improving the effectiveness of the program.

In addition, a prototype version of the program was developed and a preliminary experiment was conducted with six students. Half of the students completed the program and generally gave positive feedback.

研究分野：臨床心理学

キーワード：アクセプタンス&コミットメント・セラピー インターネット介入 体験的技法 メタファー 文化的背景 大学生

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。

1. 研究開始当初の背景

大学生の時期は対人関係や生活環境の変化が大きく、多くのストレスに曝される。そのため、心理的な不適応状態に陥る可能性が高く (Mowbray et al., 2006), 死因の一位は自殺である (厚生労働省, 2017)。そのような背景から、同時期の精神的健康増進の重要性が指摘されており、不適応状態への介入プログラムが開発されている (e.g., 白石, 2005; 亀山ら, 2016)。

従来の介入の多くはストレスマネジメントであったが (三浦・細田, 2015), 近年、新世代の認知行動療法であるアクセプタンス&コミットメント・セラピー (ACT) が適用され始めている。たとえば, Levin et al. (2017), Viskovich & Pakenham (2018) では、抑うつや不安を含む複数の症状の改善だけでなく、Well-being の増進までもが示されている。ACT は、治療のみならず予防的な効果が期待でき、大学生の不適応状態への介入として意義が大きいと考えられる。

ここで注目すべきポイントとして、前述の研究ではインターネットを介して ACT が実施されたことが挙げられる。ACT と ICT の融合は、さらなる効果向上をもたらす可能性がある。なぜなら、ACT では面接内で練習したスキルを面接外で実践し、習慣化することが重要だからである (Hayes et al., 2012)。そのような発想に基づいて ACT に ICT を応用する研究も始まっており (Batink et al., 2016), 支援の効果維持に必要であった (しかし、従来の面接では実施が困難であった) 日常生活下でのリアルタイムの介入が可能になりつつある。

心の健康の保持増進という目的を達成するには、心理的支援の普及と個人への最適化の両立が必要である。そのために、ICT の応用は有効であると想定されるが、本邦での実行可能性はどの程度か、どのようにすれば実行可能となるのか、個人への最適化のための枠組みをどう構築するかといった問題が、本研究課題の核心となる問いである。

2. 研究の目的

本研究では、大学生の心理的不適応状態の改善および精神的健康の保持増進のために、ICT 支援型 ACT プログラム “On-site-ACT” の開発を試みた。そして、その展望 (下位課題) として、1) On-site-ACT の実行可能性の明確化、2) 大学生を対象とした On-site-ACT の効果の明確化、3) 日常生活下におけるスキルの習慣化手続きの開発、4) 対面式 ACT との効果の差異の明確化を設定した。

3. 研究の方法

本研究の目的を達成するために、介入プログラム開発に関連する研究から着手し、プログラムの精緻化を第一のゴールとした。

(1) プログラムに含まれる体験的技法使用に関するインタビュー

臨床家 5 名を対象として、支援場面での体験的技法 (メタファー) の使い方についてインタビューを実施した。メタファーを使う際に意識していることを聴取し、とくに要支援者の体験とメタファーの関係について確認した。

(2) 日常生活下におけるコミュニケーションアプリを用いた介入の実行可能性の検討

高反すう傾向の学生 28 名を対象として、コミュニケーションアプリを用いたマインドフルネス (意図的に、今この瞬間に、判断することなく気づきを向けること) に基づく介入が日常生活下の否定的な反復的思考 (RNT) 低減に効果を有するかを検討し、ICT を応用した介入の実行可能性を探った。学生を、RNT 回数の記録とマインドフルネスを実施する群、RNT 回数の記録のみ実施する群、RNT 以外の対象を記録する群に割付け、質問紙と日常生活下における RNT の変化を比較した。

(3) プログラムで使用する体験的技法の効果促進要因の検討

学生を対象として、体験的技法 (メタファー) を使用する際に、文化的背景を考慮することの有効性を検討した。参加者を海外で作成されたメタファーの翻訳版を使用する群、内容を日本文化に合わせて調整したメタファーを使用する群、メタファーを使用しない群に割付け、冷水に手を入れていられる時間の変化について比較した。

(4) プログラム作成に関わる基礎研究およびモデルの整理

体験的技法を含んだプログラムを作成にあたり、メタファーを代表とする体験的技法の効果の向上に寄与すると考えられる “言語行動” の基礎理論について外観し、新しいモデルについて整理した。

(5) On-site-ACT プログラム実行可能性の検討

ここまでの研究に基づき、学生を対象として On-site-ACT の試作版プログラムを作成し、その実行可能性について検討した。学生 6 名が対象となり、少数事例実験デザインによりプログラムの効果を確認した。また、参加者からのプログラムに関するフィードバックを得た。

4. 研究成果

(1) プログラムに含まれる体験的技法使用に関するインタビュー

臨床家対象のインタビューの結果、全員が要支援者の体験に合致する内容をメタファーに取り入れるよう意識していることが明らかとなった。また、ACTは海外で開発された心理療法であり、テキストで紹介されているメタファーをそのまま用いても、うまくいかないことが多いことが共通して語られた。以上より、少なくともメタファーが開発された文化的背景を考慮し、日本特有の文化的内容を含むように調整する必要があることが示唆された。

(2) 日常生活下におけるコミュニケーションアプリを用いた介入の実行可能性の検討

実験の結果、マインドフルネスを実施した群のみ質問紙で測定された否定的な反復的思考 (RNT) に有意傾向の減少が認められ、長期的に他群より有意傾向で得点が低いことが示された。さらに、日常生活下の RNT 回数は、記録のみを実施した群では有意な増大、マインドフルネスを実施した群では有意傾向の減少が認められた (Figure 1)。しかし、RNT とマインドフルネスの変化量には相関がなかった。以上の結果は、マインドフルネス手続きが RNT を低減させることを示した先行研究と矛盾しないものであった。また、アプリ使用について、参加者から問題は語られなかった。

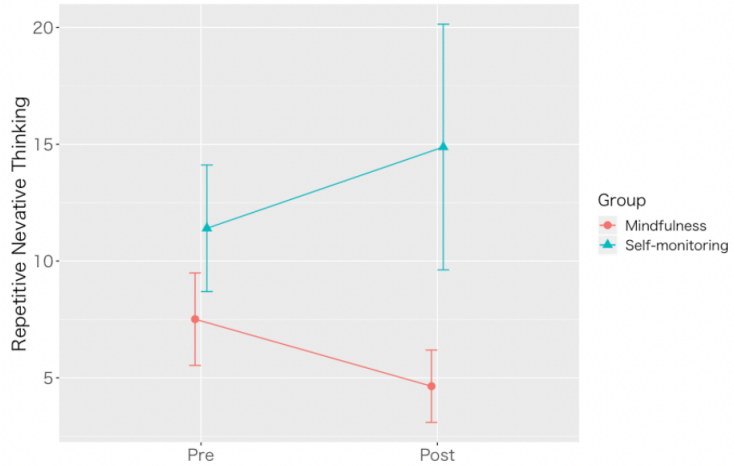


Figure 1. Mean RNT occurrence in each group. Error bars indicate standard error.

以上より、コミュニケーションアプリを介入に応用することが可能であり、プログラムで用いる体験的技法が少なくとも否定的な影響を及ぼさないことが確認された。

(3) プログラムで使用する体験的技法の効果促進要因の検討

実験の結果、文化的背景を調整した群では、調整をしなかった翻訳群およびメタファーを使用しなかった群と比較して、有意な冷水耐久時間の上昇を示した。とくに、マインドフルネス傾向の高い参加者において、上昇率が大きいことが示された (Figure 2)。

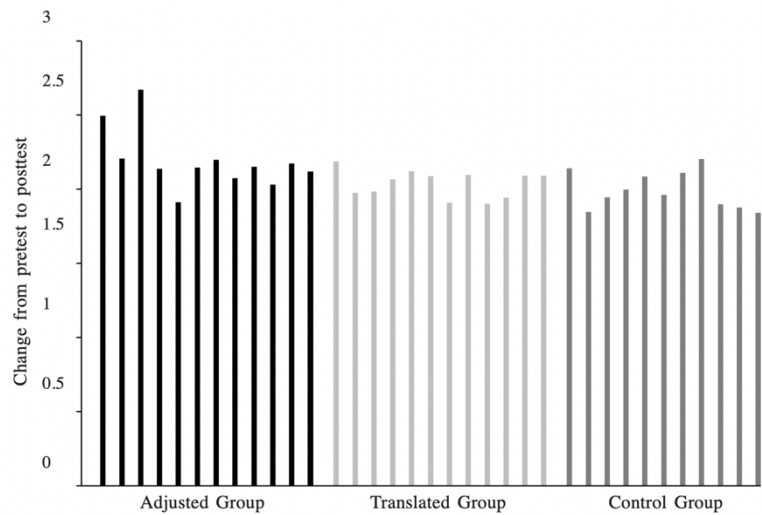


Figure 2. Differential Pain Tolerance for Each Experimental Condition (Each bar represents the logistic transformed change score from pretest to posttest of one participant).

以上より、体験的技法 (とくにメタファー) を用いる際には、参加者の文化的背景を考慮した調整が求められること、マインドフルネスを高めておくことがその有効性を調整する可能性があることが示唆され、プログラム作成に有用な情報を整理することができた。

(4) プログラム作成に関わる基礎研究およびモデルの整理

メタファーにまつわる研究を進めていくにあたり関連すると考えられる、“言語行動”に関する研究状況を整理した。その結果、言語と認知に関する行動分析学的基礎理論である関係フレーム理論 (Hayes et al., 2001) が関連する研究を牽引しており、言葉がもつ関係づけと機能の変換という特徴を考慮することの有用性が明らかにされた。

(5) On-site-ACT プログラム実行可能性の検討

学生 6 名を対象として試作版プログラムを実行したところ、3 名が脱落した。完遂者からは肯定的なフィードバックが得られたため、負荷の面での調整を早急に進める必要があることが明らかとなった。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計6件（うち査読付論文 5件/うち国際共著 0件/うちオープンアクセス 4件）

1. 著者名 Taiki Shima, Kazuya Inoue, Takashi Muto, Hiroaki Kumano	4. 巻 21
2. 論文標題 Measuring Momentary Experiential Avoidance in Daily Life:A Preliminary Investigation for a New Contingency-Based Measurement Framework	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 Journal of Evidence-Based Psychotherapies	6. 最初と最後の頁 113-132
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.24193/jebp.2021.1.8	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 嶋 大樹	4. 巻 10
2. 論文標題 関係フレーム理論からみたメタファー	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 心理臨床科学	6. 最初と最後の頁 39-52
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 嶋 大樹	4. 巻 6
2. 論文標題 低強度のマインドフルネスが 否定的な反復性思考に及ぼす影響：予備的検討	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 マインドフルネス研究	6. 最初と最後の頁 1-8
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 嶋大樹・熊野宏昭	4. 巻 58
2. 論文標題 日常生活下における行動の変化を捉える Ecological Momentary Assessment(EMA)の応用	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 行動科学	6. 最初と最後の頁 87-95
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 Taiki Shima, Natsumi Tsuda, Kazuki Hashiguchi, Takashi Muto	4. 巻 22
2. 論文標題 Effect of Adjusting Cultural Backgrounds on the Impact of Metaphors: A Preliminary Study	5. 発行年 2022年
3. 雑誌名 International Journal of Psychology & Psychological Therapy	6. 最初と最後の頁 45-63
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 嶋 大樹・武藤 崇	4. 巻 11
2. 論文標題 関係フレーム理論の臨床応用に向けて: Hyper-dimensional multi-level フレームワーク展開とその視点から	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 心理臨床科学	6. 最初と最後の頁 51-62
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2件 (うち招待講演 0件 / うち国際学会 0件)

1. 発表者名 嶋 大樹
2. 発表標題 マインドフルネスが日常生活下の反すうの生起回数に及ぼす影響
3. 学会等名 日本認知・行動療法学会
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 嶋 大樹・武藤 崇
2. 発表標題 その体験的技法で大丈夫?: 文化的背景に着目した体験的技法の効果検討の経過報告(2)
3. 学会等名 日本心理学会
4. 発表年 2019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
---------	---------