

機関番号：17601

研究種目：基盤研究(C)

研究期間：2008～2010

課題番号：20530632

研究課題名(和文) 児童に対する学校ベースの包括的抑うつ予防プログラムの効果

研究課題名(英文) Effect of a comprehensive school-based prevention program for depression in children

研究代表者

佐藤 正二(Sato Shoji)

宮崎大学・教育文化学部・教授

研究者番号：30107205

研究成果の概要(和文): 本研究は、小学校児童を対象とした学校ベースのユニバーサルプログラムの抑うつ症状の低減効果およびその維持効果(8か月)を評価した。このプログラムの中核となっている要素は、心理教育、社会的スキル訓練、認知的再構成であった。1セッション45分で9セッションからなる介入が、学級単位で行われた。介入前後の比較から、介入群の子どもが自己評定した抑うつ症状、認知的誤り、社会的スキルの得点、介入なしの子どもの得点よりも優れていた。さらに、こうした介入効果は、8か月後まで維持されていた。

研究成果の概要(英文): The present study evaluated the efficacy and the long-term maintenance effect(8 month) for depressive symptoms in children of a school-based universal program. Key components of the program used in the present study were psychoeducation, social skills training, and cognitive restructuring. The intervention involved nine 45-minute sessions during school classes. In a pretreatment-post treatment comparison, the self-report of a intervention group of depressive symptoms, cognitive errors, social skills were superior to those of the children in the no-treatment group. Furthermore, these intervention effects were maintained 8-month later.

交付決定額

(金額単位:円)

	直接経費	間接経費	合計
2008年度	1,400,000	420,000	1,820,000
2009年度	1,000,000	300,000	1,300,000
2010年度	1,000,000	300,000	1,300,000
年度			
年度			
総計	3,400,000	1,020,000	4,420,000

研究分野：社会科学

科研費の分科・細目：心理学・臨床心理学

キーワード：児童へのユニバーサル抑うつ予防プログラム，社会的スキル訓練，認知的再構成

1. 研究開始当初の背景

(1) 子どもの抑うつ 最近の子どもの現状
わが国の児童生徒のメンタルヘルスがかなり悪化していることを示唆する報告が最近多く出されている。この中であって、うつ病性障害は、中学生になると急激な出現率の増加が認められる。さらに、診断基準を満たしていない準臨床的な抑うつ症状でも、学業

成績の低下，社会的不適応，薬物使用，自殺企図，自殺など現在の不適応と関連があるばかりでなくで、後のうつ病性障害の発生率を高めるといわれている。

(2) 抑うつ予防プログラム開発の背景

抑うつへの予防的介入には、発症に関与するリスクファクターの特定，リスクファクター同士の関連の検討，リスクの軽減をもたら

す有効な予防法の開発が必要である (Mrazek & Haggerty, 1994)。つまり、児童青年に対する抑うつ予防プログラムにおいては、抑うつにおけるリスクはくたーを特定し、それらに対する介入を行う必要がある。Barrett & Turner (2004) は、個人、家族、環境の3つの領域から、抑うつに関連するリスクファクターをまとめている。これらを予防プログラムの観点からまとめると、個人的要因、社会的要因、認知的要因、家族の要因、外的出来事の原因の5つに分類することができる。これらのリスクファクターを考慮した場合、抑うつ予防的介入として、4つの介入目標が設定できる。

第1は、環境調整である。ネガティブな出来事が多くなればなるほど、うつ病のリスクが高まることから、日常生活の活動に関する調整は、抑うつ予防に有効である。また、周囲からのサポートを得ることも有効である。Barrera (1986) は、ソーシャルサポートには、社会的ネットワーク、知覚されたソーシャルサポート、実行サポートの3つの次元があることを指摘している。そのうち、知覚されたサポートは、抑うつ症状と類似した無気力のストレス反応と関連があることが示されている (嶋田, 1993; 岡安ら, 1993)。つまり、子ども自身が感じるソーシャルサポートを増大させることは、抑うつ予防に効果的である可能性がある。第2に、社会的スキルの獲得がある。抑うつ心理学的モデルの1つである Lewinsohn (1974) の抑うつ行動モデルでは、抑うつ的な人は、適切な社会的スキルを持たないために、対人関係において正の強化を受けることが少なく、その結果、抑うつ症状を悪化させやすいと考えられる。子どもの場合、発達の段階として、社会的スキルを十分に獲得していないことが考えられ、スキルの欠損がうつ病の発症に大きな影響を与えることを示している。そのことが、抑うつ症状を悪化させていることも考えられる。したがって、社会的スキルの向上を促すことは有益である。

第3に、問題解決能力が挙げられる。この問題解決スキルも、社会的スキルと同様に、子どもの発達段階において十分に獲得されていないことがある (Nezu, 1987)。そのため、問題解決能力の向上は、ストレスフルな出来事を適切に対処する可能性を高めることになり、抑うつ状態になることを防止する可能性がある。したがって、問題解決能力への介入は、抑うつ予防プログラムとして有効に働くと考えられる。

第4は、認知への介入である。Beck et al. (1979) によると、うつ病の患者に特有の認知のあり方が、抑うつを維持させていることを示しており、子どもの分野においても、抑

うつ的な子どもの認知の偏りが報告されている (Cole & Turner, 1993)。したがって、認知への介入は、抑うつ予防につながる可能性がある。

2. 研究の目的

本研究では、児童青年の抑うつに対して早期の対応が必要であることを踏まえて、学級全体の子どもを対象とするユニバーサルタイプの抑うつ予防プログラムの開発を目指すことにした。ユニバーサルタイプの抑うつ予防プログラムは、2000年以降に実施されるようになってきた。プログラムの内容は、認知行動療法の発想にたった介入要素が中核となっており、認知再構成法と社会的スキル訓練がよく用いられている。ここ数年間に海外で行われた研究によれば、訓練効果は得られても、訓練効果の維持が出現しなかったり、あるいは抑うつ低減につながらなかったりしているものが多い。

これまでのユニバーサルタイプの抑うつ予防プログラムは、成果を上げているとは言い難い。その原因の1つと考えられるのは、プログラムがシステムティックに動いていないことである。学級の中で抑うつ予防に必要な基本的知識やスキルを教えるだけでは、その効果が期待されないことは、社会的スキル訓練やストレスマネジメント教育の中でよく指摘されていることである。つまり、効果的な予防を行うためには、プログラムで教えられたスキルに対して、家庭や学校において理解を示し、児童がスキルを積極的に発揮するようにかかわる必要がある。

そこで本研究では、抑うつ予防プログラムの効果を高め、介入後にもその効果を維持させるために、「抑うつ予防の包括的支援システム」を提案する。包括的支援システムにおいては、まず教職員に対するプログラム内容の研修を充実させる。また、抑うつ予防に関する授業 (たとえば、社会的スキル訓練や認知的再構成) で学習したスキルや知識を定着するように、学級内にスキルや知識の要素を常時掲示したり、あるいはスキルの実行を促すトークン強化システムを導入したり、家庭での練習を促す学級通信を出したりする。

ところで、予防プログラムの効果検討の多くは、中学生や高校生を対象としており、小学生を対象としているものはない。既に指摘したように、わが国の小学生でも10%前後の子どもが抑うつ傾向を示すという状況 (佐藤ら, 2006) を踏まえるならば、抑うつ予防の取り組みは小学生から始めるべきであろう。さらに、予防という観点から言えば、早期に介入を行う方が有効性は高いという指摘もあるので (Webster-Stratton, 2001)、ユニバーサルプログラムが児童全員を対象とすることを考慮に入れると、うつ病の発症率が高

まる中学生になってからプログラムを実施するよりも、それ以前、つまり小学生の時期に介入を行う方が大きな効果が期待できる。そこで、本研究では、「抑うつ予防の包括的な支援システム」を、小学校の児童を対象に実施する。

そこで、本研究では、平成 20 年度に学級単位で担任教師が実施することができる、児童の抑うつに対する認知行動療法プログラムを開発し、小学 5,6 年生を対象にその有効性を検討した。そして、平成 21 年度は、本研究で開発された抑うつ予防プログラムの長期（8 か月）維持効果について検討した。さらに、平成 22 年度には、新たな児童のサンプルを用いて、プログラムを構成する 2 つの介入要素、つまり、社会的スキル訓練と認知的再構成が、それぞれどの程度、抑うつ低減に寄与しているのかを、介入直後とフォローアップ査定時の 2 時点で検証した。

3. 研究の方法

(1) 抑うつ予防プログラム：授業の実施手続き

1) 対象者：小学校 5.6 年生 5 学級の児童（介入群 150 名）及び介入に参加しない 5 学級児童（統制群 160 名）

2) アセスメント：介入前、介入後、フォローアップ（介入後 8 か月）の 3 時点で、以下の尺度を使って査定する。

児童用抑うつ尺度（CDI:大園ら，2006）

子供用抑うつ傾向自己評定尺度（DSRS：村田ら，1996）

学校不適応感尺度（戸ヶ崎ら，1997）

小学生用学校ストレス尺度（嶋田ら，1992）

社会的スキル尺度（藤枝・相川，2001）

児童用認知の誤り尺度（石川・坂野，2003）

3) 学級を 1 つの単位としたユニバーサルタイプの集団プログラム（担任教師と 2 名の大学院生で実施する）。対象児童が在籍する学級で一斉に行う。

4) プログラムの概要

本プログラムの実施にあたっては、心理教育と認知的再構成は、担任教師による言語的教示とワークシート記入、そしてロールプレイによる行動リハーサルによって進められる。また社会的スキル訓練は、コーチング法の手続きで行われ、教示、問題場面の提示、モデリング、行動リハーサル、修正フィードバック、社会的強化から構成されている。本プログラムの概要は以下のとおりである。

第 1 セッション オリエンテーション（心理教育）

第 2 セッション 仲間強化スキル（あたたかい言葉のかけ方スキル）

第 3 セッション 主張性スキル（頼み方）

第 4 セッション 主張性スキル（断り方）

第 5, 6 セッション 認知と感情の関係

第 7 セッション 助けとなる考え

第 8, 9 セッション スキルと認知の総合学習と修了式

なお、このプログラムは、1 時間 45 分として 9 回の授業で実施した。

(2) 新たな児童を対象とした抑うつ予防プログラム：授業の実施手続き（平成 22 年度）

平成 20 年度の研究成果（佐藤ら，2009）から、本研究で開発された抑うつ予防プログラムの構成要素である社会的スキル訓練と認知的再構成法により、社会的スキルの獲得が促進され、認知の誤りが修正されることが明らかになった。そこで、本年度は、これらの構成要素のそれぞれが、抑うつ低減に対してどのように寄与しているかを明らかにすることを目的とした。

そこで、佐藤ら（2009）のプログラムを新たな被験者を対象として実施した。対象児童は、介入群 82 名（4 年生 35 名；6 年生 47 名）と統制群 88 名（6 年生）であった。彼らは、介入前、介入後、フォローアップ期（介入終了から 6 か月後）の 3 時点で、以下の測定尺度に回答した。

(1) 抑うつ（子ども用抑うつ自己評定尺度；DSRS：Children's Depression Inventory；CDI）

(2) 社会的スキル（目標スキルの自己評定尺度：「やさしい言葉かけ」（仲間強化スキル）、「上手な頼み方」（主張性スキル）、「あたたかい断り方」（主張性スキル））

(3) 認知（認知の誤り尺度改訂版：児童用自動思考尺度（「サポートへの期待」，「将来への期待」（ポジティブな自動思考）、「自己の否定」，「絶望的思考」（ネガティブな自動思考））

4. 研究成果

(1) 平成 20 年度・平成 21 年度の成果

1) 介入直後の効果について

介入群の児童は、統制群の児童に比べて、抑うつ症状が大きく低減していた。

さらに、介入群の児童は、抑うつ尺度のカットポイントを超える割合が、介入後に低くなっていたが、統制群では、カットポイントを超える児童の割合に変化が認められなかった。

介入群の児童は、介入目標とされた社会的スキルと認知の誤りにも介入前から介入後にかけて有意な改善が見出され、全般的

な学校不適応間も軽減され、抑うつや認知行動的な対処に関する一般的理解度が高まるといった効果が認められた。

【本研究のユニークな知見】

本研究は、児童を対象とした抑うつ予防プログラムが、抑うつ低減に成功した数少ない研究である。この成功によって、今後、抑うつ予防プログラムの早期実施が実現するであろう。

これまでの抑うつ予防プログラムでは、プログラムに精通した専門家が学校に向いてプログラムを実施することが多かった。本研究では、学級担任教師が研修を受けて、プログラムを実施し、抑うつ低減に成功した国内外でも数少ない研究である。介入効果の維持を見出すためには、環境調整を日常的に行える担任教師によるプログラムの実施が不可欠であると考えられる。

2) フォローアップ査定時の維持効果について

介入後8か月の時点での抑うつ得点は、介入直後の抑うつ得点と有意差が認められず、抑うつ低減の維持効果が検出された。同様に、社会的スキルやネガティブな認知の指標でも、介入群に有意な維持効果が示された。

さらに、介入前の時点で、抑うつ尺度の基準点を越えていた高リスクの児童のうち、介入群では83.3%が、統制群では50%が8か月後に時点で高リスクでなくなっていた。

さらに、介入前に高リスクでなかった児童のうち8か月後に高リスクになった児童は、介入群で6.3%、統制群で10.6%であった。

以上の結果から、本研究で開発された抑うつ予防プログラムは、児童の抑うつを低減させるばかりでなく、その軽減効果を次学年進級後まで維持させることが明らかになった。

【本研究のユニークな知見】

ユニバーサル抑うつ予防プログラムを実施した研究では、これまで長期的な介入効果の維持を見出すことが非常に難しかった。本研究は、ユニバーサルプログラムによる維持効果を見出した数少ない研究である。このような効果が見出されたのは、担任教師がプログラムの担い手になっていたことが大きいと思われる。担任教師は、プログラムを実施するばかりでなく、実施後の日常的な強化環境やブースターセッションの設定を行っていた。このことが介入効果の維持を促進させたものと考えられる。

(2) 平成22年度の研究成果

新たな児童サンプルを用いて行われた本研究においても、前年後の結果とほぼ同様の結果が得られた。本年度の研究のもっとも大きな関心事は、介入要素のそれぞれが抑うつ低減にどの程度寄与するかということであったので、構造方程式モデリングを用いた分析がおこなわれた。その結果、

社会的スキルでは「やさしい言葉かけ」（仲間強化スキル）の増加が抑うつを低減させることが見出された。

また、認知については、「認知の誤り」と「将来への期待」、「自己の否定」、「絶望的思考」などの自動思考が改善されると抑うつ減少が認められた。

そして、この傾向は、介入直後よりもフォローアップ期で鮮明になることも明らかとなった。

以上の結果から、本研究で開発された抑うつ予防プログラムは、社会的スキルの獲得（特に、仲間強化スキル）と認知の誤り・自動思考の修正が、抑うつ低減に影響を与えていることが実証され、本研究で開発された抑うつ予防プログラムは、児童の抑うつ低減とその維持に効果的であることが明らかにされた。

【本研究のユニークな知見】

本研究では、構造方程式モデリングを用いて、抑うつ予防プログラムのどの介入要素が抑うつ低減に寄与しているかを調査した。すなわち、本プログラムのメディエーターとなる要因の探索である。このような検討は、国の内外を問わず、始まったばかりである。介入プログラムのメディエーターが明らかにされれば、効果的な介入要素のみを抽出して効率的なプログラムの開発が可能になる。本研究は、その手がかりを見出した意義のある研究であるといえる。

5. 主な発表論文等

（研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線）

〔雑誌論文〕(計6件)

石川信一・岩永美智子・山下文大・佐藤寛・佐藤正二 社会的スキル訓練による児童の抑うつ症状への長期的効果 教育心理学研究 査読有 58巻3号 2010年 372-384頁

戸ヶ崎泰子・佐藤正二 対人関係のスキル・トレーニングはどのように生まれ、発展してきたか 児童心理 査読無 2010年64巻(特集号) 20-28頁

佐藤寛・佐藤正二 子どものうつと自己肯定感 児童心理 査読無 64巻40号

2010年 360-365頁
真志田直希 小児抑うつ尺度
(Children's Depression Inventory)日本語版作成の試み 行動療法研究 査読有
2009年 35巻 219-232頁
佐藤正二・戸ヶ崎泰子 教育現場におけるSST 精神療法 査読有 2009年 35
巻 89-98頁
佐藤 寛・今城知子・戸ヶ崎泰子・石川
信一・佐藤容子・佐藤正二 児童の抑うつ
症状に対する学級規模の認知行動療法
プログラムの有効性 教育心理学研究
査読有 57巻1号 111-123頁

〔学会発表〕(計8件)

松原耕平 子どもの抑うつ予防プログラムにおけるメディエーター分析 日本行動療法学会第36回大会 2010年12月5日 愛知県産業労働センター
福満恵理子 小学校6年生における抑うつ予防プログラムの効果 日本行動療法学会第36回大会 2010年12月5日 愛知県産業労働センター
石川信一 認知の変容と社会的スキルの獲得が児童の抑うつ症状に及ぼす影響 日本うつ病学会第7回大会 2010年6月11日 石川県立音楽堂
Hiroshi Sato Cognitive-behavioral classwide universal prevention for depressive symptoms in Japanese children. The 43rd Association for Behavioral and Cognitive Therapy Annual Convention, 2009年11月 New York.
石川信一 児童に対する社会的スキル訓練の長期的抑うつ低減効果 第35回日本行動療法学会 2009年10月12日 幕張メッセ国際会議場
佐藤正二 子供の抑うつ予防プログラム その効果と課題 日本教育心理学会第51回総会 2009年9月20日 静岡大学
石川信一 児童の集団 SST による抑うつ低減効果 第6回日本うつ病学会 2009年7月31日 品川プリンスホテル・アネックスタワー・プリンスホール
佐藤正二 ソーシャルスキル教育、これからの課題 日本教育心理学会第50回総会 2008年10月13日 東京学芸大学

〔図書〕(計3件)

内山喜久雄 日本評論社 認知行動療法事典 2010年 492頁(287-291頁)
佐藤正二・戸ヶ崎泰子 金剛出版 SSTの技法と理論 2009年 188頁(119-134頁)
内山喜久雄 日本評論社 認知行動療法の技法と臨床 2008年 323頁(36-44

頁)

〔産業財産権〕
出願状況(計0件)

名称:
発明者:
権利者:
種類:
番号:
出願年月日:
国内外の別:

取得状況(計0件)

名称:
発明者:
権利者:
種類:
番号:
取得年月日:
国内外の別:

〔その他〕
ホームページ等

6. 研究組織

(1) 研究代表者

佐藤 正二 (Sato Shoji)
宮崎大学・教育文化学部・教授
研究者番号: 30107205

(2) 研究分担者

研究者番号:

(3) 連携研究者

研究者番号: