

科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 28 年 5 月 31 日現在

機関番号：34504

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2013～2015

課題番号：25380965

研究課題名(和文) 若年者の自殺予防とストレスコーピング能力向上法の検討

研究課題名(英文) The Effectiveness of Interpersonal Counseling for Stress-coping and Depression in Japanese young people

研究代表者

小野 久江 (ONO, Hisae)

関西学院大学・文学部・教授

研究者番号：40324925

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,800,000円

研究成果の概要(和文)：若年層におけるメンタルヘルスの悪化や自殺関連行動が問題となっている。そこで、若年層のストレスコーピング能力と抑うつ状態に対する対人関係カウンセリング(n = 14)および通常のカウンセリング(n = 10)の有用性を探索的に比較検討した。2種のカウンセリング間で、ストレスコーピング能力および抑うつ状態における統計学的な改善差は認められなかったが、対人関係カウンセリングの方が論理的なストレスコーピング能力の増加と抑うつ状態の改善により有用である可能性が考えられた。また、2種のカウンセリングではストレス下における前頭葉機能に違いがある可能性が光トポグラフィ検査から示唆された。

研究成果の概要(英文)：Stress coping and suicide in young people are some of the most important public health problems in Japan. The objective of the study was to examine if Interpersonal Counseling (IPC) was superior to ordinary supportive counseling (OSC) in improving stress coping and depression in Japanese young people. Subjects were randomized to receive either IPC (n = 14) or OSC (n = 10). The results showed that there was no statistical difference between IPC and OSC in terms of efficacy for improving stress coping and depression, however the findings from this study suggested that IPC might be more effective in increasing task-oriented stress coping and in improving depression. Moreover, this study suggested that IPC might differentially alter the activity of the prefrontal cortex under the inhibitory control stimuli compared to OSC. The study was an exploratory study and the sample size was small; therefore, further studies need to be conducted with larger samples.

研究分野：臨床心理学

キーワード：心理学的介入 対人関係カウンセリング ストレスコーピング 抑うつ状態 若年層 自殺予防 光トポグラフィ

1. 研究開始当初の背景

(1) 日本の自殺死亡者数は、平成10年から平成23年までの14年にわたり、3万人を超えている。なかでも若年層においては、自殺死亡者数のみならず自殺関連行動の多さや自殺容認に傾いた自殺観が問題となっている。内閣府自殺対策推進室による平成23年度調査でも、「自殺したいと思ったことがある」と答えた20歳代女性の割合は33.6%と最も高く、自殺の原因・動機についても20歳代以下の若年層での「就職失敗」が急増している。

(2) 自殺の要因として、「ストレス・素因モデル」が提唱されている。ストレスとは急性の生物学的・心理社会的危機であり、素因とは攻撃性・衝動性とそれを反映するストレスコーピングなどの個人の特質である。自殺はこの2要因の関連で起こると考えられている。

(3) 研究代表者の今までの調査では、若年層において、「本気で自殺をしたいと考えたことがある」と回答した割合は15.6%、「自殺企図がある」の割合は5.2%、「問題解決の手段として自殺もありうる」の割合は30.0%となり、若年層ではストレスコーピングとして自殺が安易に選択されている可能性が示された。さらに、「本気で自殺をしたいと考えたことがある」および「問題解決の手段として自殺もありうる」とした若年層集団では、感情発散や感情変化でストレスに対応しようとする情緒優先ストレスコーピング傾向が強いことも示された。これらより、若年層のストレスコーピング能力を心理学的介入で向上させることが自殺予防につながると考えられるが、若年層のストレスコーピング能力の向上に有用であるとの科学的根拠をもつ心理学的介入法は少ないのが現状である。

(4) 対人関係カウンセリング (Interpersonal counseling : IPC) は、うつ病治療において認知行動療法と双璧をなす対人関係療法の簡略版である。メンタルヘルスのトレーニングを受けた専門家でなくても実施できる構造化されたカウンセリングで、1回50分、計3回を原則とする。また、具体的な対処方法を教育する要素を持つため、ストレスコーピング能力の向上に有用である可能性が高いと考えられる。

2. 研究の目的

若年層におけるストレスコーピング能力と抑うつ状態に対する対人関係カウンセリングの有用性を、国際的にも検証された心理学的評価尺度および生理学的指標を使用して科学的に評価することを目的とした。

3. 研究の方法

(1) 対象者と研究デザイン：20歳・30歳代

の健常人を対象とし、ストレスコーピング能力向上に対する心理学的介入効果を、対人関係カウンセリング群 (interpersonal counseling IPC 群) と通常の支持的カウンセリング群 (ordinary supportive counseling OSC 群) の2群で比較する探索的研究を行った。なお、倫理的配慮のため、交差試験デザイン (第1心理学的介入及び第2心理学的介入) を採用し、第1心理学的介入後、希望者に対して第2心理学的介入として第1心理学的介入とは異なる心理学的介入 (カウンセリング) を行った。

(2) 介入方法と評価方法：第1心理学的介入として、対象者を IPC 群と OSC 群に無作為に振り分け、それぞれのカウンセリングを行った。それぞれのカウンセリングは、IPC に合わせ、原則、週1回50分で計3回行った。また、それぞれのカウンセリング前後に下記の心理学的評価と生理学的評価を行った (図1)。

ストレスコーピングの評価：Coping Inventory for Stressful Situation (CISS) を使用した。CISSでは、3種のコーピング得点 (課題優先コーピング得点、情緒優先コーピング得点、回避優先コーピング得点) が測定される。

自殺観の評価：自作の自殺観アンケートを使用した。

抑うつ感の評価：Zung Self-rating Depression Scale (SDS) 合計点を使用した。

自律神経バランス：脈波による交感神経、副交感神経の活動性を測定した。

前頭前野の活動性の評価：Stop-Signal Task 負荷時の前頭前野の酸化型ヘモグロビン変化 (Oxy-Hb) 量を光トポグラフィ装置にて測定した (NIRS)。

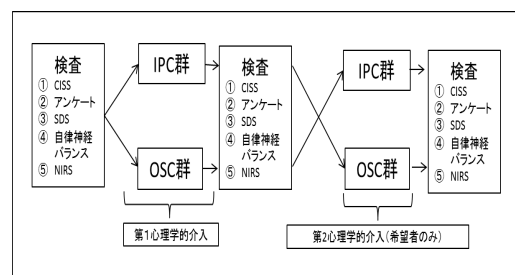


図1 割付ならびに測定項目

(3) 解析項目：第1心理学的介入のカウンセリング前後での IPC 群と OSC 群における CISS 得点の変化、自殺観アンケート、SDS 合計点、自律神経バランス、NIRS に見られる脳血流変化の検討とした。主たる統計解析としては分散分析を行った。なお、第2心理学的介入のデータならびに欠損データは今回の解析から除外した。

(4) 倫理的配慮：個人情報収集せず、対象者の同意を得た。また、関西学院大学「人を

対象とした臨床・調査・実験研究倫理委員会」の承認を得た。

4. 研究成果

(1) 対象者背景：26名の対象者を無作為にIPC群とOSC群に割付け第1心理学的介入を行った。IPC群の2名がカウンセリングを中断したため、第1心理学的介入を完了した対象者数はIPC群14名(20.8 ± 1.4歳)、OSC群10名(21.0 ± 0.8歳)となった。

(2) 評価項目の結果

CISS 得点の変化：IPC群(n = 14)とOSC群(n = 10)において、CISSの3種のコーピング得点(課題優先コーピング得点、情緒優先コーピング得点、回避優先コーピング得点)のカウンセリング前後での変化には、統計学的に有意な違いが認められなかった。しかし、課題優先コーピング得点は、IPC群では増加、OSC群では減少が見られ、IPCは通常のカウンセリングより論理的なストレスコーピングを増やす可能性が示された(図2)。なお、情緒優先コーピング得点、回避優先コーピング得点は、2種のカウンセリングともに減少を示した。

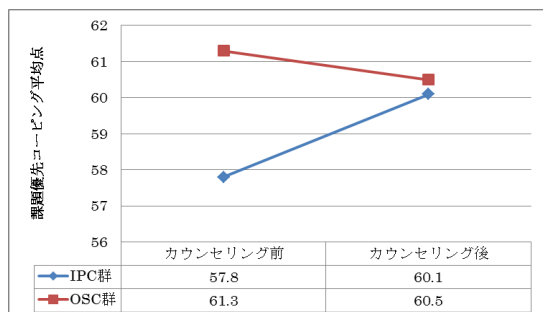


図2 カウンセリング前後の課題優先コーピング得点

自殺観アンケート：全対象者において、自殺に関しては否定的な考えが示され、2種のカウンセリング前後での自殺観変化には、統計学的に有意な違いが認められなかった。

SDS 合計点：IPC群(n = 14)とOSC群(n = 10)において、SDS合計点のカウンセリング前後での変化には、統計学的に有意な違いが認められず、2種のカウンセリングともにSDS合計点は減少した(図3)。ただし、IPC群のみで、SDS合計点はカウンセリング後で有意に減少したことより、IPCは抑うつ状態をより改善する可能性が示唆された。

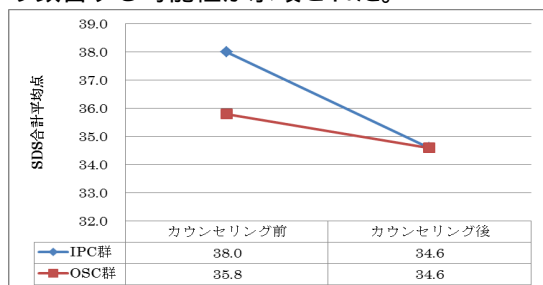


図3 カウンセリング前後のSDS合計得点

自律神経バランス：全対象者において自律神経バランスは正常範囲にあり、2種のカウンセリング前後での変化には、統計学的に有意な違いは認められなかった。

NIRSに見られる脳血流変化：IPC群(n=9~12, 測定部位によって欠損データ数が異なる)とOSC群(n=9)では、右前頭下部と左前頭上部のOxy-Hb変化量に、統計学的に有意な違いがあることが示された。これらより、IPCと通常のカウンセリングでは抑制機能刺激下での前頭部の働きが異なる可能性が示唆された。

安全性：全対象者において、有害事象(研究との因果関係を問わないすべての有害な出来事)ならびに副作用(研究との因果関係が考えられる出来事)は発生しなかった。

(3) 考察：本研究結果は、本邦において初めてIPCの有用性を科学的に示したものである。若年層のストレスコーピングと抑うつ状態の改善効果はIPCと通常のカウンセリングで大きな差異がなく、ともに情緒的や回避的なコーピングを改善し抑うつ状態を減少させる可能性があると考えられた。しかし、IPCの方が、論理的なストレスコーピング能力を高め、より抑うつ状態を改善する可能性が示唆された。また、前頭前皮質活動はIPCと通常のカウンセリングで違いが生じる可能性も示唆された。IPCの具体的な対処方法を教育する要素が、これらの違いに影響する可能性が推測された。これらの結果を基に、今後対象者数を増やし検証していく必要がある。

<引用文献>

- 厚生労働省 自殺死亡統計の概要 人口動態統計特殊報告
<http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/tokusyuu/suicide04/>
内閣府平成23年度自殺対策に関する意識調査
http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/survey/report_h23/pdf/2.pdf
Tsuji moto E, Taketani R, Yano M, Ono H, Relationship between Depression, Suicidal Ideation and Stress Coping Strategies in Japanese Undergraduates, *International Medical Journal*, 22, 2015, 268-272
Mann JJ, Oquendo M, Underwood MD, Arango V, The neurobiology of suicide risk: a review for the clinician, *J Clin Psychiatry*, 60;Suppl 2, 1999, 7-11
Weissman M, Verdelli H, Interpersonal Counseling (IPC) Manual, New York, 2013 (unpublished manual).
水島 広子, 対人関係カウンセリング (IPC) の進め方, 創元社, 2011
古川 壽亮, 鈴木 亜里沙, 斎藤 由美, 濱中 淑彦, CISS (Coping Inventory for

Stressful Situations) 日本語版の信頼性と妥当性: 対処行動の比較文化的研究への一寄与、精神神経学会誌、95、1993、602 - 612。
福田 一彦、小林 重雄、自己記入式抑うつ性尺度の研究、精神神経学会誌、75；1973、673 - 679。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕(計2件)

竹谷 怜子、円山 アンナ、小野 久江、対人関係カウンセリング的介入が著効した「新型うつ病」教員の一例、最新精神医学、査読有り、19巻、2014、353 - 359。
藤田 結子、小野 久江、大学生の『あがり症』における社交不安障害傾向に対する対人関係カウンセリングの効果について、関西学院大学心理科学研究、査読なし、40巻、2014、47 - 50、関西学院大学リポジトリ、
<http://kgur.kwansei.ac.jp/dspace/handle/10236/12758>

〔学会発表〕(計9件)

辻本 江美、山本 亞実、竹谷 怜子、辻井 農亜、白川 治、小野 久江、大学生の抑うつ状態、ストレス対処方法、衝動性及び脳機能への対人関係カウンセリングの効果、第13回うつ病学会、2016/08/05、ウインクあいち 愛知県産業労働センター(名古屋市)、発表決定。
Emi Tsujimoto, Ami Yamamoto, Reiko Taketani, Noa Tsujii, Osamu Shirakawa, Hisae Ono, The Effectiveness of Interpersonal Counseling for Impulsivity Response Inhibition in Japanese Undergraduates: A Near-Infrared Spectroscopy Study, The 7th Asia Pacific Regional conference of the International Association for Suicide Prevention, 2016/05/20, Tokyo Convention Hall (Chuo City Tokyo).
Reiko Taketani, Emi Tsujimoto, Ami Yamamoto, Noa Tsujii, Osamu Shirakawa, Hisae Ono, The Effectiveness of Interpersonal Counseling for Depression in Japanese Undergraduates, The 7th Asia Pacific Regional conference of the International Association for Suicide Prevention, 2016/05/20, Tokyo Convention Hall (Chuo City Tokyo).
Ami Yamamoto, Reiko Taketani, Emi Tsujimoto, Noa Tsujii, Osamu Shirakawa, Hisae Ono, The Effectiveness of Interpersonal Counseling for Stress Coping in Japanese Undergraduates, The 7th Asia Pacific Regional conference of the International

Association for Suicide Prevention, 2016/05/20, Tokyo Convention Hall (Chuo City Tokyo).

山本 亞実、辻本 江美、竹谷 怜子、小野 久江、対人関係カウンセリングによる大学生の抑うつ状態の変化について、第12回日本うつ病学会総会・第15回日本認知療法学会、2015/07/17-2015/07/19、京王プラザホテル(東京都新宿区)。
辻本 江美、山本 亞実、竹谷 怜子、小野 久江、対人関係カウンセリングが有用であった学生相談の一事例、第12回日本うつ病学会総会・第15回日本認知療法学会、2015/07/17-2015/07/19、京王プラザホテル(東京都新宿区)。

Emi Tsujimoto, Ami Yamamoto, Reiko Taketani, Hisae Ono, A pilot study on interpersonal counseling for depression, suicidal ideation, and stress coping strategies in Japanese undergraduates, The 28th World Congress of the International Association for Suicide Prevention, 2015/06/17, Montréal, Québec, Canada.
竹谷 怜子、山本 亞実、矢野 美琴、小野 久江、対人関係カウンセリング的介入が有効であった対教師暴力により反応性抑うつ状態を呈した教員の一例、日本学校メンタルヘルス学会第18回大会、2015/01/10-2015/01/11、兵庫県民会館(神戸市)。
竹谷 怜子、円山 アンナ、小野 久江、対人関係カウンセリング的介入により改善したディスチミア親和型うつ病様患者の一例、第11回日本うつ病学会総会、2014/07/18-2014/07/19、広島国際会議場(広島市)。

〔その他〕

ホームページ等

小野久江研究室(関西学院大学)Facebookの新規開設
https://www.facebook.com/ono.seminar.kg/?ref=aymt_homepage_panel
小野久江研究室ホームページの更新
<http://bcaweb.bai.ne.jp/ono-seminar/>
小野久江研究室ブログの更新
<http://kwansei.blog.bai.ne.jp/>

6. 研究組織

(1)研究代表者

小野 久江(ONO Hisae)
関西学院大学・文学部・教授
研究者番号：40324925

(2)研究分担者

辻井 農亜(TSUJII Noa)
近畿大学・医学部・講師
研究者番号：90460914

(3)連携研究者

なし ()

研究者番号:

(4)研究協力者

竹谷 怜子 (TAKETANI Reiko)

関西学院大学大学院・文学研究科・大学院
研究員

辻本 江美 (TSUJIMOTO Emi)

関西学院大学大学院・文学研究科・大学院
研究員

山本 亞実 (YAMAMOTO Ami)

関西学院大学大学院・文学研究科・博士課
程後期課程大学院生