

令和元年6月24日現在

機関番号：82612

研究種目：若手研究(B)

研究期間：2014～2018

課題番号：26780375

研究課題名(和文) 中高生を対象とした抑うつ早期介入・予防プログラムの開発

研究課題名(英文) Development of early intervention and prevention program for depression for middle and high school students

研究代表者

小西 瑞穂 (Konishi, Mizuho)

国立研究開発法人国立成育医療研究センター・生体防御系内科部・(非)研究員

研究者番号：90378448

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 2,900,000円

研究成果の概要(和文)：子どもの抑うつに対する学校場面を利用した早期介入が国内外で広く行われている。Spence&Shortt(2007)や倉掛・山崎(2006)、小関ら(2007)、佐藤ら(2009)は認知行動療法を中心とした介入を行い、抑うつ症状が低減することを報告している。予防的・成長促進的な観点から学級に在籍するすべての児童生徒に対する取り組みが行われている。

そこで本研究では、学校場面において中学高校の生徒を対象とした抑うつ早期介入プログラムの開発を行い、精神障害発症の予防的介入を行う。生徒および保護者に心理教育・認知行動療法の心理学的手法を用いて、症状への理解や対処能力の向上、精神的健康の改善を図る。

研究成果の学術的意義や社会的意義

子どもの将来の精神疾患への罹患リスクを低めるためには、子ども自身が症状を理解し、ストレス対処能力を身につけるだけでなく、保護者が子どもの症状を理解し、対処の仕方を身につけることが重要である。また、疾病予防という観点から、現在症状を呈していない者への介入が必要である。子どもの自殺や成人期のうつ病リスクからも、わが国において子どもの抑うつへの早期介入・予防プログラムを確立することは急務である。

研究成果の概要(英文)： Early intervention in school for depression of children is widely performed. Spence & Shortt (2007), Kurakake & Yamazaki (2006), Koseki et al. (2007), and Sato et al. (2009) have reported that they performed cognitive behavioral therapy for children, and reduced their depression symptoms. Based on a prevention and growth promotion, the intervention for depression have been performed for all students in the classroom.

In this study, I will develop an early intervention program for depression targeting junior high school and high school students in the school, and perform preventive intervention for mental disorder. We will use the psychoeducation and cognitive behavior therapy for students and their parents to promote their understanding of symptoms, their ability to cope with them, and their mental health.

研究分野：健康心理学、臨床心理学

キーワード：抑うつ 早期介入 予防プログラム 家族心理教育

## 様式 C - 19、F - 19 - 1、Z - 19、CK - 19 (共通)

### 1. 研究開始当初の背景

子どものうつ病の時点有病率は、児童期で1~2%、青年期で1~7%(Avenevoli, et al., 2008)であり、わが国でも12~14歳のうつ病の時点有病率は4.9%、障害有病率は8.8%であることが報告されている(佐藤ら, 2008)。また、未治療の場合、子どものうつ病は回復後も再発の危険性が高く、2年間で40%、5年間で70%が再発する(Rao, et al., 1995)と言われており、うつ病の子どもは成人後にうつ病への罹患リスクが高い(Kovacs, 1996)。子どもの抑うつに対する早期介入として、Spence & Shortt(2007)は認知行動療法的なアプローチに基づいた学校場面における心理介入プログラムを開発している。近年、わが国でも倉掛・山崎(2006)や小関ら(2007)が小学生を対象に学級単位で認知再構成法を行い、統制群に比べて介入群の抑うつ症状が軽減することを報告している。また、佐藤ら(2009)は小学生を対象に心理教育とSocial skills training、認知再構成法を学級単位で行い、統制群の抑うつ症状が低減することを報告している。このように、予防的・成長促進的な観点から学級に在籍する全ての児童生徒に対する取り組みが徐々に行われている。

申請者は、家族心理教育という精神医学分野において発展した、科学的根拠に基づく心理社会的援助プログラム(Evidence-based practice; EBP)に着目した。家族心理教育とは、専門家から正確な情報を伝えることで不安を低減し、グループワークによって現在直面している困難への対処能力を引き出すものである。統合失調症患者への家族心理教育によって、患者の再発率を減少させ、家族の負担感が減少することが明らかになっている(e.g., Abramowitz & Coursey, 1989; Chien & Wong, 2007)。つまり、心理教育を受けた家族のみならず、患者にも良い効果が期待できる。申請者は、統合失調症患者(小西他, 2010)、うつ病患者(Katsuki, Takeuchi, Konishi et al., 2011)、不登校生徒(Konishi, 2009)、コミュニケーション能力に問題を持つ生徒(Konishi, 2010)、それぞれの家族を対象に家族心理教育を行った結果、家族の不安が低下し、自己肯定感が増し、患者・生徒の精神的健康が改善したことを確認している。

### 2. 研究の目的

学校場面において中学高校の生徒を対象とした抑うつの早期介入プログラムの開発と実践を行い、精神障害発症の予防的介入を行う。その方法として、教員と協働して生徒および保護者への心理教育・認知行動療法を行い、症状への理解や対処能力の向上、精神的健康の改善を図る。本研究では、疾患や問題を持つ子どもの保護者への家族心理教育の有効性を検討し、そのプログラムを元に、より多くの対象者に普及させることを目的とした冊子を作成する。また、疾患や問題を持つ子どもとその保護者を支えるためには社会全体がその疾患や問題を理解する必要があり、疾患の理解促進を目的とした冊子を作成する。

### 3. 研究の方法

#### (1) 疾患や問題を持つ子どもの保護者への家族心理教育の有効性の検討

体重増加不良児を持つ保護者と牛乳アレルギーを持つ保護者を対象に家族心理教育プログラムを行った。

**体重増加不良児を持つ保護者に対する家族心理教育 対象者** A 病院栄養管理部の栄養相談を受ける1-2歳の体重増加不良児の保護者5名。家族心理教育プログラムは、正確な情報提供を行う教育セッションと、生活の中での対処能力の向上を目指す問題解決志向型のグループワークの2部構成で行う、国府台モデルと呼ばれる心理教育プログラムの方法を用いた。教育セッションでは、栄養士、作業療法士、心理士から、望ましい栄養や食事環境、調理の工夫、ストレス対処の工夫について情報提供を行った。プログラムは全4回のセッションで、フォローアップを2回行った。**質問紙** a)保護者に関する質問紙 1.食生活管理における負担尺度(佐合ら, 2009) 2.育児感情尺度(荒牧, 2008) 3.一般健康調査票(General Health Questionnaire, GHQ)12項目版(GHQ-12; 中川・大坊, 1981) b)子どもに関する質問紙 1.子どもの強さと困難さアンケート(Strengths and Difficulties Questionnaire; SDQ)(Matsuishi, et al. 2008)、

2.身長・体重、3.疾患の有無、4.年齢 c)プログラムに関するアンケート 1.フェイスシート(プログラム開始時):子どもの年齢と疾患名とその疾患が診断された年齢、保護者の年齢・性別。現在の生活の中で困っていることやプログラム内で話し合いたいことを自由記述。2.プログラム評価:プログラム終了後とフォローアップ終了後に行った。3.各セッション終了時アンケート:各セッション終了時に「参加した感想」と「ご要望・ご意見」についての自由記述を求めた。

**牛乳アレルギー児を持つ保護者に対する家族心理教育 対象者** A 病院アレルギー科外来に通院する、牛乳アレルギー患者の保護者6名。家族心理教育プログラムの教育セッションでは、医師、栄養士、心理士から、牛乳アレルギーのメカニズムや、牛乳の栄養や牛乳の代替食品、実際に試食しながらの牛乳除去食メニューの紹介、ストレス対処の工夫について情報提供を行った。プログラムは全4回のセッションで、フォローアップを2回行った。**質問紙** a)保護者に関する質問紙(1)のと同様 b)子どもに関する質問紙 1. SDQ(Matsuishi, et al.2008)、2.牛乳負荷量 c)プログラムに関するアンケート 1.フェイスシート(プログラム開始時):子どもの年齢と食物アレルギーの種類およびその他の疾患名、牛乳アレルギーの診断を受けた年齢、保護者の年齢・性別。現在の生活の中で困っていることやプログラム内で話し合いたいことを自由記述。2.プログラム評価および3.各セッション終了時アンケート:(1)のと同様。

### (2)子どもが疾患への理解を深め、対処能力を向上させるための冊子作成

1)の研究によって有効性が示された家族心理教育プログラムの内容を参考に、牛乳アレルギー児本人とその保護者の牛乳アレルギーへの理解を深めるための冊子を作成した。作成にあたっては、牛乳アレルギー児の保護者を対象に、自由記述式アンケートを行い、冊子に組み込む内容について意見を得た。対象者は(1)の研究に参加した母親6名であった。冊子の内容は、栄養士2名、アレルギー科医師2名、心理士2名で内容を吟味し作成した。冊子完成後、牛乳アレルギーを持つ子どもの母親3名に自由記述式アンケートを行い、保護者用・子ども用冊子それぞれの評価を得た。

### (3)社会全体への子どもの疾患の理解を普及させるための冊子作成

#### 一般市民の子どもの疾患についての認識やスティグマに関する調査

**対象者** ウェブ調査会社に登録している者のうち、就学前後(5歳~8歳)の子どもを持ち、自身と子どもに食物アレルギーがない保護者100名(男性・女性各50名、平均年齢41.47歳(SD=5.15))。**質問項目** フェイスシート:性別、年齢、居住地域、子どもの年齢、最終学歴。**調査項目**:以下の4つのカテゴリーから構成された17問への回答を求めた。1.牛乳アレルギーの認知度4項目、2.牛乳アレルギーの人の症状や治療、生活7項目、3.牛乳アレルギーの子どもやその保護者の負担感4項目、4.牛乳アレルギーのお子さんや保護者へのサポート2項目。

**手続き** 調査はウェブで行い、回答者自身と子どもに食物アレルギーがないことが選定条件であった。

#### 一般市民を対象とした子どもの疾患への理解を深めるための冊子作成

冊子の内容は、(3)の で得られた結果を反映する冊子を子ども用と保護者用の2種類作成した。冊子の内容については、アレルギー科医師1名により内容を吟味し作成した。冊子完成後、牛乳アレルギーを持たない子どもの母親と5-7歳の子どもを対象に、自由記述式アンケート調査を行い、保護者用・子ども用冊子それぞれの評価を得た。

**アンケート調査 対象者** 牛乳アレルギーを持たない子どもの母親5名とその5-7歳の子ども5名を対象とした。子どもの内訳は男児2名、女児3名で、平均年齢は5.8歳(SD=0.75歳)であった。

**調査項目** 母親には保護者用・子ども用の各冊子について感想と、子どもには子ども用冊子を読んだ感想を自由記述で回答を求めた。子どもの感想は母親の代筆可とした。アンケート回答後、返送してもらった。

**倫理的配慮** 本研究は国立成育医療研究センター倫理委員会の承認を受けて行った。口頭および書面にて本研究の説明を行い、同意した者を対象とした。

**利益相反開示** 開示すべき利益相反関係は一切ない。

#### 4. 研究成果

##### (1) 疾患や問題を持つ子どもの保護者への家族心理教育の有効性の検討

身体疾患あるいは問題を持つ乳幼児の保護者に家族心理教育プログラムを行い、保護者への家族心理教育プログラムの有効性と長期的効果を確認した。この成果は、日本健康心理学会研究・実績活動奨励賞、牛乳食育研究会平成 26 年度食と教育学術研究優秀賞、日本健康心理学会優秀発表賞を受賞した。

##### 体重増加不良児を持つ保護者に対する家族心理教育

プログラム前後の各尺度の平均値は、プログラム前後でほぼ変わらなかった。自由記述によるプログラム内容の評価からは、「気持ちが軽くなった」や「癒され、大変ためになった」というポジティブな感想が得られた。体重増加不良児の保護者への心理教育は、自由記述ではポジティブな評価が得られ、保護者の心的負担感に対して一定の効果があった。心理尺度による客観的な指標ではプログラム前後で変化が認められず、プログラムの効果への客観的指標を再考する必要がある。また、ドロップアウト率が高く参加率も低かったことから、疾患や問題への捉え方やストレス度も評価すると良いかもしれない。

##### 牛乳アレルギー児を持つ保護者に対する家族心理教育

参加者 6 名の内、1 名のドロップアウトを除き、5 名を対象に以下の分析を行った。プログラム開始前、終了後、フォローアップ 1, 2 回目の各得点の差についてフリードマン検定を行った。その結果、育ちへの不安感得点が開始前に比べて、フォローアップ 1 回目に上昇していた ( $p < .05$ )。グループワークのテーマについては、セッション 3 回目以降から牛乳アレルギーに関する話題は認められなかった。また、各セッション終了時のアンケートではプログラムに参加することで、リラックスでき、プログラム後はいつも気持ちが楽になる、自信がついた、などの肯定的な感想が得られた。量的変数ではプログラムのポジティブな効果は認められなかった。その一方で、自由記述式のアンケートやプログラム内の話題からは生活に対する負担感が低下したことが強く伺えた。牛乳を含む食物アレルギーを持つ子どもの保護者に関する研究は少なく、支援体制も十分ではなく、このプログラムの重要性が示された。

##### (2) 子どもが疾患への理解を深め、対処能力を向上させるための冊子作成

子どもの疾患への理解を深め、対処能力を向上させることを目的に、1) の研究成果を元に保護者と子どもそれぞれを対象とした冊子を作成した。冊子には症状への理解や対処の仕方についてわかりやすく記述した。冊子の作成によって、有効性が確認された家族心理教育プログラムの情報提供をより多くの対象者に配布することを可能にした。冊子完成後、牛乳アレルギーを持つ子どもの母親を対象に、保護者用・子ども用各冊子への感想について、自由記述式アンケートを行った。

##### (3) 社会全体への子どもの疾患の理解を普及させるための冊子作成

###### 一般市民の子どもの疾患についての認識やスティグマに関する調査

牛乳アレルギーの認知度は 72% と比較的高かった一方で、牛乳アレルギーの治る時期や治療については誤った認識が多かった。これらの知識の不足は牛乳アレルギーの子どもやその保護者をサポートする際の障壁やスティグマに繋がる可能性が示唆された。牛乳アレルギーの子どもや保護者の心理的負担感には 90% 以上の人が推測しており、自由記述でもネガティブな回答が目立ち、牛乳アレルギーに対するスティグマによって支援に繋がりにくいことが予測された。

###### 一般市民を対象とした子どもの疾患への理解を深めるための冊子作成

(3) の調査結果を元に、保護者用冊子と子ども用冊子を作成した冊子の内容については、臨床心理士 2 名とアレルギー科医師 1 名により内容を吟味し作成した。

牛乳アレルギーでない子どもをもつ保護者へのアンケート結果から、保護者用冊子では牛乳アレルギーに関する保護者同士の相談や確認が重要であることが伝わり、実際場面でも活用できる内容と考えられた。子ども用冊子では、牛乳アレルギーの子どもが食べられないものを理解し、自分がその子の役に立てる可

能性があるという感覚を子どもたちが持つことができた。

以上より、牛乳アレルギーの子どもとその保護者、牛乳アレルギーでない子どもとその保護者とが相互理解するためのツールとしての活用性が示唆され、牛乳アレルギーに対するスティグマを軽減させることが可能な冊子であることが示唆された。

## 5 . 主な発表論文等

〔雑誌論文〕(計 13 件)

- 1.小西瑞穂・中田南 2014 大学生のハーディネスとコーピング ストレスと QOL の 2 次元からの検討 東海心理臨床研究,9,20-29.
- 2.Mizuho Konishi, et al. 2015 A comparison of self-rated and female partner-rated scales in the assessment of paternal prenatal depression. *Community Mental Health*. Vol.52, p. 983-988.
- 3.Mizuho Konishi 2017 Evaluating the effect of the program conducted with the teachers to improve communication skill for middle and high school students and their parents. *Journal of Medical Education and Training*. Volume 1, Issue 2,009.
- 4.Kiwako Yamamoto-Hanada, Limin Yang, Kazue Ishitsuka, Tadayuki Ayabe, Hidetoshi Mezawa, Mizuho Konishi, et al. 2017 Allergic profiles of mothers and fathers in the Japan Environment and Children ' s Study (JECS): a nationwide birth cohort study. *World Allergy Organization Journal*. 10:24. DOI 10.1186/s40413-017-0157-0.
- 5.Ayabe, Tadayuki; Yamamoto-Hanada, Kiwako; Mezawa, Hidetoshi, Konishi, Mizuho, et al. 2017 Regional difference of infant 250HD levels in Pilot Study of Japan Environment and Children ' s Study. *Pediatrics International*. 60(1):30-34. doi: 10.1111/ped.13410.
- 6.Kiwako Yamamoto-Hanada, Kazue Ishitsuka, Kyongsun Pak, B.Pharm, Mayako Saito, Tadayuki Ayabe, Hidetoshi Mezawa, Mizuho Konishi, et al. Allergy and Mental Health Among Pregnant Women in the Japan Environment and Children's Study. *Journal of Allergy and Clinical Immunology in practice*. 6(4):1421-1424. doi: 10.1016/j.jaip.2017.12.006.
- 7.Mayako Saito, Kiwako Yamamoto-Hanada, Kyongsun Pak, Tadayuki Ayabe, Hidetoshi Mezawa, Kazue Ishitsuka, Mizuho Konishi, et al. 2018 Having small for gestational age infants was associated with maternal allergic features in the JECS birth cohort. *Allergy*. 73(9), 1908-1911.
- 8.Hidetoshi Mezawa , Ai Tomotaki , Kiwako Yamamoto-Hanada , Kazue Ishitsuka , Tadayuki Ayabe , Mizuho Konishi , et al. 2018 Prevalence of Congenital Anomalies in the Japan Environment and Children ' s Study. *Journal of Epidemiology*. doi: 10.2188/jea.JE20180014.
- 9.Kazue Ishitsuka, Kiwako Yamamoto-Hanada, Tadayuki Ayabe, Hidetoshi Mezawa, Mizuho Konishi, et al. 2018 Risky Health Behaviors of Teenage Mothers and Infant Outcomes in the Japan Environment and Children ' s Study: A Nationwide Cohort Study. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*. 32(2),146-152.
- 10.Mizuho Konishi, et al. 2018 Sleep status varies by age among Japanese women during preconcept ion and pregnancy in a nationwide birth cohort study [the Japan Environment and Children ' s Study (JECS)]. *Sleep and Biological Rhythms*. 17(2):161-172.
- 11.Chie Nagata, Limin Yang, Kiwako Yamamoto-Hanada, Hidetoshi Mezawa, Tadayuki Ayabe, Kazue Ishitsuka, Mizuho Konishi, et al. 2019 Complications and adverse outcomes in pregnancy and childbirth among women who conceived by assisted reproductive technologies: a nationwide birth cohort study of Japan environment and children ' s study. *BMC Pregnancy and Childbirth* 19(1) ,77.

12. Mizuho Konishi, et al. 2019 Tentative development of a psychoeducational program for alleviating psychological burden of mothers of young children with milk allergy. *Journal of Health Psychology Research*. 31(2),183-193.

13. Hiroshi Kitazawa, Kiwako Yamamoto-Hanada, Mayako Saito-Abe, Tadayuki Ayabe, Hidetoshi Mezawa, Kazue Ishitsuka, Mizuho Konishi, et al. 2019 Egg antigen was more abundant than mite antigen in children's bedding: Findings of the pilot study of the Japan Environment and Children's Study (JECS). *Allergology International*,19,1-3.

〔学会発表〕(計 13 件)

Konishi, M. 2014 Evaluating the effect of the program to improve communication skill for middle and high school students and their parents. - Social Skills Training and Psychoeducation were conducted with the teachers -28th International Congress of Applied Psychology.

小西瑞穂 2014 妻による夫の抑うつ評価の妥当性 日本心理学会第 78 回大会

小西瑞穂 2014 エコチル調査メディカルサポートセンターの役割 日本健康心理学会第 27 回大会研究・実践活動支援委員会企画シンポジウム 子どもの健康と環境に関する全国調査と健康心理学の貢献 (北海道から沖縄までカバーするエコチル調査の実践

小西瑞穂 2015 牛乳アレルギーを持つ子どもの保護者への家族心理教育の効果 心理教育・家族教室ネットワーク第 18 回研究集会名古屋大会

小西瑞穂・大矢幸弘 2015 子どもの健康と環境に関する全国調査(エコチル調査)の概要と進捗状況 日本健康心理学会第 28 回大会

Konishi, M., et al. 2016 The effectiveness of psychoeducation for the parents of children living with milk allergy. 31st International Congress of Psychology. Yokohama.

土屋博則・飯田淳一・小西瑞穂 2016 当院における家族心理教育の評価と取り組み 心理教育・家族教室ネットワーク第 19 回研究集会東京大会

小西瑞穂・大矢幸弘 2016 牛乳アレルギーを持つ子どもの母親を対象としたストレス介入プログラムの作成の試み 日本健康心理学会第 29 回大会

小西瑞穂 2016 出生コホート研究 エコチル調査をはじめとして 日本健康心理学会第 29 回大会会員企画シンポジウム 健康心理学をパワーアップする医学系研究入門 - 10 万人規模の子どもの健康と環境に関する全国調査(エコチル調査)の実践を元に -

小西瑞穂 2017 エコチル調査の方法とリサーチクエスション 日本健康心理学会第 30 回記念大会ラウンドテーブルディスカッション 子どもの健康・成長・発達に関する調査への健康心理学からの寄与 子どもの健康と環境に関する全国調査(エコチル調査)のリサーチクエスションから考える 9月2日

小西瑞穂・大矢幸弘 2017 体重増加不良児の母親を対象としたストレス介入プログラムの試み 日本健康心理学会第 30 回記念大会

小西瑞穂 2018 出生コホート研究から得られた子どものライフスタイル 日本健康心理学会第 31 回大会会員企画シンポジウム 子どもの心身の健康を支援する健康心理学 - 現在進行中

小西瑞穂・鴨志田純子・高橋美恵子・深澤聡子・大矢幸弘 2018 体重増加不良児を持つ子どもの母親への家族心理教育の実践 心理教育・家族教室ネットワーク第 21 回研究集会沖縄大会

〔図書〕(計 2 件)

小西瑞穂 2014 パーソナリティに関わる視点 岡市廣成・鈴木直人監修 心理学概論 ナカニシヤ出版 pp245-250.

小西瑞穂 2018 自己愛人格傾向尺度(Narcissistic Personality Inventory-35; NPI-35) 鈴木公啓・荒川 歩・太幡直也・友野隆成 パーソナリティ心理学入門 ナカニシヤ出版 pp.136-137.