

中学生に対する抑うつ予防を目的とした問題解決訓練の効果

波光 涼風(広島大学大学院人間社会科学研究科 特任助教)

1. 本研究の問題と目的

本研究の目的は、問題解決訓練による中学生への学級規模の抑うつ予防プログラムの有効性を検証することであった。思春期は、高い抑うつ症状(抑うつ気分、興味意欲減退など)を経験する時期である。症状の長期化は、学業不振や対人関係の悪化、うつ病の発症リスクの増加につながるため(National Health and Medical Research Council, 1997; Johnson et al., 2009)早期発見と早期対応、さらには発生予防を講じることが重要である。近年、抑うつ予防アプローチとして、すべての者を対象とするユニバーサルタイプの介入が注目されている。ハイリスク者やすでに症状を呈している者を対象とするターゲットタイプの介入と比べてユニバーサルタイプは、介入時点で問題を示していない者にも支援が可能であり、取りこぼしの可能性が低いこと、対象者を抽出することで生じるラベリング(“特別な介入を受けている”“異質だ”など)の問題が生じないという利点がある。わが国でも小学生～高校生といった様々な対象に対して学級規模のユニバーサルな抑うつ予防プログラムの実践が行われている(例:石川, 2010)。ユニバーサルタイプの抑うつ予防プログラムの代表的な技法の1つに問題解決訓練(Problem Solving Training: 以下, PST)がある。PSTは、対人場面で問題が生じた際の問題解決過程をスキル化したものであり、適切な問題解決によって対人場面で生じる問題に対処できるようになることを目指す。これまでに中学生を対象とした問題解決訓練による効果検証が行われているものの(例:八谷他, 2017)、その有効性は一貫しておらず、長期的な効果についての検討も十分ではない。また、プログラムの普及の上では実施可能性を検証することが必要である。そこで本研究では、中学生の抑うつ予防介入の有効性を示すため、1)中学生に対する問題解決スキルの促進を狙ったPSTによる介入の実施可能性と効果検証、2)進級進学後の追跡調査を実施し、介入の長期的な効果の検証を行うことを目的とした。

2. 方法

介入群 A県内私立中高一貫校の中学2～3年生113名。**比較群** 日本在住の中学2年生, 3年生, 高校1年生名3672名。

測定指標 DSRS-C(抑うつ), C-SPSS(問題解決スキル), 授業の感想を尋ねるふりかえりシートを使用した。

手続き 介入群には1回50分, 全4回のプログラムを学級単位で実施した。介入内容は先行研究を参考に問題解決スキルの中心的なスキルである解決策の案出と意思決定スキルが学習できるよう設計した。授業は臨床心理学を専攻する大学院生が実施し, 学生や担任が補助者として参加した。介入群の効果測定は, 第1回の前と第4回の後と介入終了から6か月時点で行い, 比較群は介入群と同時期に外部の専門機関を利用してオンライン調査を実施した。

3. 結果と考察

介入により問題解決スキルのうち、「案出数」と適応的な解決策である「認知的解決」の向上と不適切な解決策である「衝動的・不注意型解決」の低下がみられたことから、限定的ではあるがプログラムの効果が認められた。

アウトカム変数である抑うつについて、抑うつ的高低により変化の軌跡が異なると考えられたため、抑うつ高群と低群に分けて得点の変化を検討したところ、抑うつ低群は低い抑うつ状態を維持していた。一方で抑うつ高群は、介入前後の時点では比較群よりも高い得点を示していたが、6ヵ月後のフォローアップ時点では、有意に減少し比較群と同程度の水準で抑うつ尺度のカットオフ得点を下回っていた(Figure 1)。参加者の感想から、授業に積極的に参加し、介入内容は役に立つと感じており、難易度も適切であることが示された。また、授業内容に関する記述と授業に対するポジティブな感想が多く見受けられ、対象者のニーズに合致したプログラムであり、実施可能性は高いと考えられた。

4. 本研究の成果と今後の展望

中学生を対象とした問題解決訓練による抑うつ予防プログラムを実施したところ、一部の問題解決スキルの向上や抑うつ改善や予防効果が示された。今後はプログラムの結果の一般化可能性を高めるため複数の学校や様々な対象者に実施して効果検証を行うこと、問題解決スキルのうち改善が見られなかったスキルについて、プログラム内容を吟味し、より効果的な問題解決が行えるようなプログラムに改定する必要がある。

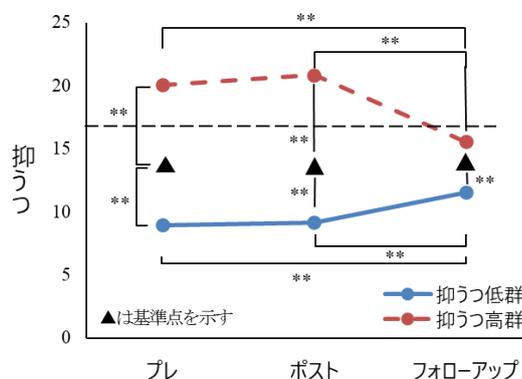


Figure.1 抑うつ的高低による得点の変化と基準点との比較

【共同研究者: 神原広平(同志社大学)】