

2023 年度 若手・女性研究者奨励金 レポート

研究課題	大学生の心理的健康増進に対するプロセス焦点型 Web 支援の開発
キーワード	①ACT、②セルフヘルプ、③変容プロセス

研究者の所属・氏名等

フリガナ 氏 名	シマ タイキ 嶋 大樹
配付時の所属先・職位等 (令和5年4月1日現在)	追手門学院大学 心理学部 講師
現在の所属先・職位等	追手門学院大学 心理学部 講師
プロフィール	臨床行動分析が専門であり、背景哲学である機能的文脈主義、基礎理論である関係フレーム理論、その応用であるアクセプタンス&コミットメント・セラピーに関連する研究を実施している。言葉が行動に及ぼす影響に興味があり、言葉との適切な“付き合い方”や“使いこなし方”を解明、応用することを目指している。 言葉に関連する行動原理の理解と、それらの個々人に最適化した運用のために、一般性と個別性の両者に焦点をあてたプロセスに基づく視点からの研究および実践を心がけている。個人だけでなく集団を対象とした支援も実施しており、協力的な集団形成を通じたウェル・ビーイングの増進が目標である。

1. 研究の概要

本研究では、学生の心理的不適応の予防／改善および健康増進に適用可能な Web 型支援プログラムの作成を目的とした。当該プログラムは、今ここにあるさまざまな体験に開かれた態度で接触しながら、自身の人生にとって大切な活動に取り組む柔軟性を涵養することを目指す、アクセプタンス&コミットメント・セラピー（ACT; Hayes et al., 2012）を基盤とした。

プログラム開発を目指す本研究では、行動変容を促すと想定される“守り／攻め／気づきのプロセス”を介入が適切に促進するかを確認した。守り／攻め／気づきのプロセスとは、それぞれ、症状などのネガティブ体験との新しい付き合い方の習得、人生の方向性の明確化と活動の拡大、今ここの出来事への注意の集中という3つの戦略を指す。そして、各プロセスが良好な状態を心理的に柔軟な状態と見做す。

少数を対象とした介入実験により、プログラムが柔軟性を適切に促進するかを検証した。柔軟性および不安／抑うつを従属変数とした分析の結果、非柔軟性が低減する可能性が示された。その他の変数についても、有意ではないものの平均点自体はほとんどが改善方向への変化を示しており、さらなる検討に値する結果であった。

2. 研究の動機、目的

大学生の時期は多くのストレスに曝される。これまでも大学生の精神的健康増進の重要性は指摘されており、ストレスマネジメント中心の支援法が開発されているが（三浦・細田, 2015）、近年は第三世代の認知行動療法である ACT が適用されつつある。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

改善に加えて、ウェル・ビーイングの増進が示されている。

ここで注目すべきは、Web 形式で ACT が実施された点である。心理的支援への情報通信技術 (ICT) の応用は増加しているが (たとえば、Hedman et al., 2012; Sztejn et al., 2017)、ACT と ICT の融合にはさらなる効果が期待できる。なぜなら、ACT ではスキルの習慣化を強調するが (Hayes et al., 2012)、Web 支援では介入場面と日常生活の乖離を最小化できるからである。

そこで本研究では大学生の心理的不適応予防および健康増進に向けた Web 型支援プログラムの開発を目的とする。ACT を Web 型プログラムとして構成することには、①支援の質の担保、②アクセシビリティの増大、③支援者の負荷軽減、④介入と日常生活の連結による効果の維持と般化促進 (Stokes & Baer, 1977) などの利点がある。

3. 研究の結果

2 つの研究のうち研究 2 は報告書執筆時点でも進行中 (進捗は 8 割程度である) であるため、研究 1 の結果をまとめる。

学生 11 名 (女性 7 名、平均年齢 19.00 ± 0.77 歳) を対象とした。参加者のうち 5 名は軽度の抑うつ状態にあった。プログラムは 2 回の面接 (初回および最終回)、心理教育／エクササイズ／目標設定で構成された 3 回の動画介入、計 20 日間のホームワーク (HW) としての日常生活記録、2 回のフォローアップ (FU) アンケートから構成された。動画の順序は参加者ごとにランダムであった。介入動画間隔は 6 日間とし、各動画内で設定した HW の遂行状況の記録を依頼した。日常生活記録は介入開始前 5 日間、動画間 15 日間であった。

指標として、中長期的な不安と抑うつを測定する K10 (Furukawa et al., 2008)、短期的な不安と抑うつを測定する Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS; 八田他, 1998)、心理的柔軟性／非柔軟性を測定する Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI; Rolffs et al., 2018) を用いた。K10 および SF12 は初回／最終の 2 回、HADS および MPFI は動画視聴時と日常生活調査時の計 32 回測定した。

本報告では、収集方法の関係で分析が可能な K10 の初回／最終回の結果と、HADS および MPFI の初回／最終回と動画視聴時の結果に焦点を絞る (Table 1)。まず K10 について、介入前 (初回) と介入約 1 ヶ月後 (最終回) の変化をウィルコクソンの符号順位検定により検討した。その結果、平均点は減少傾向を示したが、その変化は有意ではなかった。不安および抑うつについては、介入前、動画 1-3、介入約 1 ヶ月後の得点推移をフリードマン検定により検討した。不安については平均点が増加傾向を、抑うつについては減少傾向を示したが、いずれも統計的に有意ではなかった。

心理的柔軟性／非柔軟性について、得点推移をフリードマン検定により検討した。柔軟性得点の平均値は増加傾向を示したが、統計的に有意な変化ではなかった。一方の非柔軟性得点は有意な減少を示したが、多重比較において有意な差を示す組み合わせは認められなかった。

Table 1
Changes in Each Variable

		First	Movie 1	Movie 2	Movie 3	Last	Z	p	r
	K10	9.45 (4.16)	-	-	-	5.82 (4.60)	1.76	.08	0.53
HADS	Anxiety	18.09 (1.87)	19.73 (2.65)	19.64 (3.07)	19.36 (3.11)	20.64 (1.91)	1.82	.07	0.55
	Depression	16.27 (2.37)	15.09 (2.02)	15.64 (2.29)	15.09 (2.17)	15.91 (1.58)	1.50	.13	0.45
MPFI	Flexibility	3.69 (0.83)	3.77 (1.05)	3.98 (1.02)	4.07 (1.14)	4.58 (1.03)	1.37	.17	0.41
	Inflexibility	2.95 (0.70)	3.06 (1.02)	2.63 (0.64)	2.44 (0.65)	2.17 (0.73)	2.51	.01	0.76

以上より、本プログラムは非柔軟性の低減効果が期待できるものであると言える。他の指標についても、有意ではないものの概ね望ましい方向へ変化する傾向が認められるため、変化の時期や効果量について、個別の分析等の詳細な検討が必要である。なお、不安得点には有意でないものの増加傾向が認められた。この点について、本プログラムには不快な体験との接触を促す介入を含んでいたため、ACT の背景とは整合的な解釈が可能な結果であり、適切にプログラムに取り組んだことを示すものとして理解することができる。

今後の展望として、時系列の変化を介入内容との対応も含めて検討することが有用である。また、ホームワークの実施状況や理解度テストのスコアなども考慮して、プログラムの有効性を精査していくことが求められる。

4. 研究者としてのこれからの展望

研究者として、基礎—応用の橋渡しができるような幅広い知識と技術を身に着け、臨床現場に役立つ知見を提示していきたい。臨床心理学領域では、基礎から応用までのスペクトラム上に、目的に応じて研究が位置づけられる。そのため、取り組んでいる課題の目的や想定する聴衆／読者を意識して研究活動を遂行し、適切な領域に情報を提供したいと考えている。その際、基礎寄りの研究でも応用可能性を念頭に置き、応用寄りの場合は基礎との接続を意識できるようなスキルを獲得したい。そのためにも、研究だけでなく心理士としての実践もしていきたいと考えている。

5. 支援者（寄付企業等や社会一般）等へのメッセージ

本研究への支援をいただいたみなさまに感謝申し上げます。本研究は、近年注目を集め始めているプロセスベースアプローチを意識したものとなっており、従来の主流の臨床心理学研究の形式とはやや異なる発想を取り込んでいます。今回のチャレンジを後押しいただいたことで、研究領域への発信の機会を得ることができたと同時に、自身の研究の発想や方向性に自信を持つことができました。

今後も関連研究を継続し、さらに発展させることで、少しでも社会に貢献できるように努力してまいります。改めまして、研究へのサポートをいただき、ありがとうございました。

