



Title	大学生に対する大規模集団CBT講義の効果－前向き縦断疫学研究－
Author(s)	足立, 由美
Citation	大阪大学, 2019, 博士論文
Version Type	
URL	https://hdl.handle.net/11094/73531
rights	
Note	やむを得ない事由があると学位審査研究科が承認したため、全文に代えてその内容の要約を公開しています。全文のご利用をご希望の場合は、大阪大学の博士論文についてをご参照ください。

The University of Osaka Institutional Knowledge Archive : OUKA

<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/>

The University of Osaka

論文審査の結果の要旨及び担当者

(申請者氏名) 足立 由美	
論文審査担当者	(職) 氏 名
	主 査 大阪大学教授 小川 一郎
	副 査 大阪大学教授 池田 亨
	副 査 大阪大学教授 工藤 裕

論文審査の結果の要旨

大規模集団へのCBT講義という介入が、大学生のメンタルヘルスに与える影響を検討した。新入生健康診断時の健康調査の結果をベースラインとし、CBT群には認知再構成法の実習を、対照群には大学生のメンタルヘルスの講義を行い、1年後にメンタルヘルス調査の結果で評価した。分析対象は2014～2016年度学部1年生のうち、メンタルヘルス調査に同意が得られた2,634名であった。CBT群は、1年後にR6が低下し、抑うつが低下する傾向が3年とも見られたが、対照群では2015年度を除いて差が見られなかった。UPIは1年後に有意に低下し、両群とも心身の訴えが減った。RSは1年後もほとんど差が見られなかったが、2016年度は対照群では有意に低下した。本研究は、大規模集団へのCBTの最小限の介入とiCBTの情報提供が抑うつの低下やレジリエンスの維持につながる教育効果を持つ可能性を示したものであり、学位に値すると思う。

論文内容の要旨

Synopsis of Thesis

氏 名 Name	足立 由美
論文題名 Title	大学生に対する大規模集団CBT講義の効果―前向き縦断疫学研究―
論文内容の要旨	
【目 的(Purpose)】 大学生のメンタルヘルスの問題として、不登校、引きこもり、うつ病があり、その背景には、学業不振、対人関係の問題、発達障害などがある。大学生のメンタルヘルス調査において不安、抑うつの問題が上位にある。不安障害やうつ病の治療にエビデンスのある精神療法として認知行動療法（Cognitive Behavioral Therapy, 以下CBT）がある。本研究の目的は、大学において大規模集団にCBTについて講義することで、学生のメンタルヘルス、特に精神症状の発生を抑制し、心理的ストレスを下げ、レジリエンスを高めるかどうかを検討することである。 【方 法(Methods)】 本研究は大阪大学保健センター研究倫理委員会の審査・承認を経て実施した。4月の新入生健康診断時の健康調査の結果をベースラインとし、ランダムにCBT群と対照群に分け、CBT群には認知再構成法（コラム法）の実習を、対照群には大学生のメンタルヘルスの講義を1回ずつ行い、1年後にメンタルヘルス調査の結果で評価した。CBT群にはコラム法を体験できるスマートフォンのアプリと認知行動療法活用サイト「こころのスキルアップ・トレーニング」（大野裕監修）を紹介し、internet-based CBT（以下、iCBT）で介入を補完した。分析対象は2014～2016年度に新入生健診を受検した学部1年生、合計10,202名のうち、1年後のメンタルヘルス調査に同意が得られた2,634名であった。使用した尺度は、University Personality Inventory:UPI, K6日本語版, Resilience Scale 日本語版:RSであった。 【成 績(Results)】 2014年度は、CBT群においてUPI, K6とも1年後に有意に低下していた。対照群においてはUPIは有意に低下したが、K6は有意差が見られなかった。RSは両群とも有意差がなかった。2015年度はCBT群においてUPI, K6とも1年後に有意に低下していた。対照群においてもUPI, K6とも1年後に有意に低下していた。RSは両群とも有意差がなかった。2016年度はCBT群においてUPIは有意に低下したが、K6とRSは有意差が見られなかった。対照群においてもUPIは有意に低下したが、K6は有意差が見られず、RSは有意に低下していた。 3年間の結果を総括すると、K6についてはCBT群は1年後に抑うつが低下する傾向が3年とも見られたが、対照群では2015年度を除いて差が見られなかった。UPIは両群とも1年後に有意に低下し、心身の訴えが減っていた。これは、1年の間に大学に適応して訴えが減った可能性や、項目数が多いためWebの回答フォームでは回答数が下がることの影響の可能性も考えられた。RSは、両群とも1年後もほとんど差が見られなかった。ただし、2016年度は対照群において有意にレジリエンス力が低下していた。2016年度だけに有意差が認められるので断言はできないが、CBTによる介入がレジリエンス力の維持に寄与した可能性も否定できない結果となった。 【総 括(Conclusion)】 本研究の成果は、大学生のストレスマネジメント教育の目的で、大学において大規模集団にCBTについて講義することが、抑うつの低下やレジリエンス力の維持につながる可能性が示唆されたことであろう。最小限の介入ではあるが、CBTを実施する上で重要となる自動思考と根拠の反証を実習形式で教えたことが要因と考えている。先行研究によってレジリエンス力がネガティブな反すうに歯止めをかける可能性が示唆されており、今後はiCBTの継続によりレジリエンス力に変化が見られるかを確認することが課題である。 量的な統計解析の結果という限界はあるが、本研究では、大規模集団へのCBTの最小限の介入とiCBTの情報提供によって、抑うつの低下やレジリエンス力の維持につながる教育効果を期待させる結果が示された。	