The University of Osaka
Institutional Knowledge Archive

Title	Effectiveness of school-based brief cognitive behavioral therapy with mindfulness in improving the mental health of adolescents in a Japanese school setting: A preliminary study
Author(s)	Kato, Kiun
Citation	大阪大学, 2022, 博士論文
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/89659
rights	
Note	

The University of Osaka Institutional Knowledge Archive : OUKA

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

The University of Osaka

様式３

論　文　内　容　の　要　旨

氏　名（　加　藤　起　運　）	
論文題名	Effectiveness of school-based brief cognitive behavioral therapy with mindfulness in improving the mental health of adolescents in a Japanese school setting: A preliminary study (日本の学校における中学生のメンタルヘルス向上に向けたマインドフルネスに基づくユニバーサル・プログラムの有効性：予備的研究)

論文内容の要旨

【背　景・目　的】

メンタルヘルスの問題は、子どもの健全な発達と幸福を阻害する深刻な社会的脅威であると認識され、日本の教育関係者のメンタルヘルス予防プログラムへの関心が高まっている(松本ら, 2020年)。マインドフルネスに基づいた介入(Mindfulness-based-intervention：MBI)は、様々な臨床・非臨床の目的に広く用いられており、一般に不安やうつなどの身体的・心理的問題を軽減し、健康や幸福感を向上させる効果がある(Hofmann et al.2010; Keng et al.2011)。海外ではメンタルヘルスを支援するMBIや予防プログラムはここ10年で大きく増加した(Saunders & Kober, 2020)。しかし、日本では学校教員の多忙さや学校カリキュラムの可塑性のなさなどの要因から心理予防教育プログラムが恒常的に取り入れられにくい(山崎ら, 2021)。本研究では、日本の教育環境で実施可能なMBIプログラムを開発し、その有効性を検証した。

【方　　法】

開発したプログラムの名称を「Mindfulness and Awareness Program (MAP)」とした。MAPは、不安や抑うつの障害発症抑制関連因子とされている感情調整機能の向上を目的にセッション内容が構成されている。各セッションは短期認知行動療法(brief cognitive behavioral therapy)を理論的背景に心理教育とスキル練習に分けられた。MAPは全8セッションで構成され、1セッションは20分で実施された。MAPは、主な実施者にスクールカウンセラーが想定され、教員の協力を得て、ホームワークを含むワークシートを用いて提供された。

中学校2校、9クラスの中学1年生(12-13歳)349名を対象とし、介入群には授業時間内にMAPが実施され、統制群には通常のスクールカウンセリングが提供された。MAP実施前(T1)、実施後(T2)、実施後3カ月(T3)の3時点で調査が実施された。評定尺度は、1) 中学生用情動知能尺度(中学生用J-ESCQ; 豊田・桜井, 2007)、2) バールソン児童用抑うつ性尺度(DSRS-C; Birleson, 1981)、3) スペンス児童用不安尺度(SCAS; Spence, 1997)を用いた。

混合モデルを用いて、3時点における目的変数の群間差および性差を検討した。目的変数は各尺度で得られたスコアの変化とし、説明変数は、性別(男子対女子)、時点(T1、T2、T3)、群(介入対統制)とした。ホームワークに取り組んだ数とMAPへのフィードバック結果の性差を調べるために、ウィルコクソンの順位和検定を用いた。

【結　　果】

群と時間と性別の3要因の交互作用について検討した。J-ESCQにおいて、下位尺度の「感情の制御と調整」ではT1と比較してT3にて有意であり、女子では統制群のスコアが低下するのに対して、介入群のスコアが上昇した(β = 1.782, 95% CI: 0.392, 3.172, p = 0.012)。DSRS-Cにおいて、全体得点ではT1と比較してT3にて有意であり、女子では統制群のスコアは上昇したが、介入群のスコアは低下した(β = -2.174, 95% CI: -4.041, -0.308, p = 0.022)。また、下位尺度の「抑うつ気分」ではT1と比較してT3にて有意であり、女子では統制群のスコアは上昇したが、介入群のスコアは低下した(β = -1.291, 95% CI: -2.181, -0.302, p = 0.011)。SCASにおいて、下位尺度の「全般性不安障害」ではT1と比較してT3にて有意であり、女子では統制群のスコアの低下に比べて、介入群のスコアがより大きく低下した(β = -1.183, 95% CI: -2.267, -0.098, p = 0.033)。

介入群で実施されたホームワークとプログラムへのフィードバック結果から、ホームワークに取り組んだ数(z = -3.46, p = 0.001, r = -0.26)、ホームワークへの取り組み度(z = -4.32, p < 0.001, r = -0.33)共に、男子より女子の方が有意に高かった。

【結　　論】

本研究で開発されたマインドフルネスに基づく予防プログラムは、中学生における抑うつと不安の軽減、感情調節機能の改善に対する有用性が示唆された。また、男子生徒よりも女子生徒に対してより効果的であと考えられた。

様式 7

論文審査の結果の要旨及び担当者

氏　名　（　加　藤　起　運　）		
論文審査担当者	（職）	氏　名
	主 査　教 授	片 山 泰 一
	副 査　教 授	清 水 栄 司
	副 査　講 師	西 村 倫 子

論文審査の結果の要旨

メンタルヘルスの問題は、子どもの健全な発達と幸福を阻害する深刻な社会的脅威であると認識され、日本の教育関係者のメンタルヘルス予防プログラムへの関心が高まっている(松本ら, 2020年)。マインドフルネスに基づいた介入(Mindfulness-based-intervention：MBI)は、様々な臨床・非臨床の目的に広く用いられており、一般に不安やうつなどの身体的・心理的問題を軽減し、健康や幸福感を向上させる効果がある(Hofmann et al.2010; Keng et al.2011)。海外ではメンタルヘルスを支援するMBIや予防プログラムはここ10年で大きく増加した(Saunders & Kober, 2020)。しかし、日本では学校教員の多忙さや学校カリキュラムの可塑性のなさなどの要因から心理予防教育プログラムが恒常的に取り入れられにくい(山崎ら, 2021)。そこで本研究では、日本の教育環境で実施可能なMBIプログラムを開発し、その有効性を検証した。

すなわち、不安や抑うつの障害発症抑制関連因子とされている感情調整機能の向上を目的に、短期認知行動療法(brief cognitive behavioral therapy)を理論的背景に心理教育とスキル練習に分けたセッション（全8セッション、1セッション20分）を構築し、「Mindfulness and Awareness Program（以下MAP)」と名付け、スクールカウンセラーが、教員の協力を得て、実施した。

中学校2校、9クラスの中学1年生(12-13歳)349名を対象とし、介入群には授業時間内にMAPが実施され（統制群には通常のスクールカウンセリングが提供）、MAP実施前(T1)、実施後(T2)、実施後3カ月(T3)の3時点で調査を行った。評定尺度は、1) 中学生用情動知能尺度(中学生用J-ESCQ; 豊田・桜井, 2007)、2) バールソン児童用抑うつ性尺度(DSRS-C; Birleson, 1981)、3) スペンス児童用不安尺度(SCAS; Spence, 1997)を用いた。

混合モデルを用いて、3時点における目的変数の群間差および性差を検討した。目的変数は各尺度で得られたスコアの変化とし、説明変数は、性別(男子対女子)、時点(T1、T2、T3)、群(介入対統制)とした。ホームワークに取り組んだ数とMAPへのフィードバック結果の性差を調べるために、ウィルコクソンの順位和検定を用いた。

群と時間と性別の3要因の交互作用について検討した結果、J-ESCQにおいて、下位尺度の「感情の制御と調整」ではT1と比較してT3にて有意であり、女子では統制群のスコアが低下するのに対して、介入群のスコアが上昇した(β = 1.782, 95% CI: 0.392, 3.172, p = 0.012)。DSRS-Cにおいて、全体得点ではT1と比較してT3にて有意であり、女子では統制群のスコアは上昇したが、介入群のスコアは低下した(β = -2.174, 95% CI: -4.041, -0.308, p = 0.022)。また、下位尺度の「抑うつ気分」ではT1と比較してT3にて有意であり、女子では統制群のスコアは上昇したが、介入群のスコアは低下した(β = -1.291, 95% CI: -2.181, -0.302, p = 0.011)。SCASにおいて、下位尺度の「全般性不安障害」ではT1と比較してT3にて有意であり、女子では統制群のスコアの低下に比べて、介入群のスコアがより大きく低下した(β= -1.183, 95% CI: -2.267, -0.098, p = 0.033)。また、介入群で実施されたホームワークとプログラムへのフィードバック結果から、ホームワークに取り組んだ数(z = -3.46, p = 0.001, r = -0.26)、ホームワークへの取り組み度(z = -4.32, p < 0.001, r = -0.33)共に、男子より女子の方が有意に高かった。

これらの結果から、本研究で開発されたマインドフルネスに基づく予防プログラムは、中学生における抑うつと不安の軽減、感情調節機能の改善に対する有用性（特に女子において顕著）が示されたことは、学位の授与に値すると考えられる。