

氏名	杉山 智風 (スギヤマ チカゼ)
本籍	埼玉県
学位の種類	博士(学術)
学位の番号	博甲第115号
学位授与の日付	2023年3月20日
学位授与の要件	学位規則第4条第1項該当
学位論文題目	高校生を対象とした認知行動療法に基づく集団ストレスマネジメントの効果の検討

論文審査委員	(主査)	桜美林大学教授	石川 利江
	(副査)	桜美林大学教授	鈴木 平
		桜美林大学教授	小関 俊祐
		早稲田大学教授	嶋田 洋徳

## 論文審査報告書

### 論文目次

#### 第1章 序論

- 1.1 高校生の抑うつの問題
- 1.2 本邦における予防を目的とした心理的支援の実態
- 1.3 予防を目的とした介入効果の実証について現状と課題
- 1.4 認知行動療法と、学校現場におけるストレスマネジメント
- 1.5 本博士論文における認知行動療法の位置づけ
- 1.6 本博士論文の目的と構成
- 1.7 本研究で用いる用語の概念的定義

## 第2章 研究1：高校生を対象とした認知行動療法に基づくストレスマネジメントのプロセス変数の検討

### 2.1 問題と目的

### 2.2 方法

2.2.1 日本語文献の抽出のための CiNii および Google Scholar による検索

2.2.2 英語文献の抽出のための Google Scholar による検索

2.2.3 各論文の引用文献による検索

2.2.4 ハンドサーチによる収集

2.2.5 分析方法

### 2.3 結果

2.3.1 対象者および実施形態

2.3.2 アウトカム変数とプロセス変数の設定の有無

2.3.3 アウトカム変数の内容とその指標

2.3.4 プロセス変数の内容とその指標

2.3.5 セッション数および使用されていた認知行動療法の技法

2.3.6 アウトカム変数の効果サイズ

### 2.4 考察

## 第3章 研究2：高校生の抑うつと被援助志向性および活性化／回避との関連の検討

### 3.1 問題と目的

### 3.2 方法

3.2.1 対象者と調査手続き

3.2.2 調査材料

3.2.3 分析方法

3.2.4 倫理的配慮

### 3.3 結果

### 3.4 考察

## 第4章 研究3：被援助志向性に焦点を当てたストレスマネジメントの有効性の検討

### 4.1 問題と目的

### 4.2 方法

4.2.1 対象者

4.2.2 調査および介入手続き

4.2.3 介入内容

4.2.4 調査材料

4.2.5 分析方法

4.2.6 倫理的配慮

### 4.3 結果

4.3.1 分析対象者

- 4.3.2 被援助に対する肯定的態度
- 4.3.3 被援助に対する懸念・抵抗感
- 4.3.4 抑うつ

#### 4.4 考察

### 第5章 研究4：活性化／回避に焦点を当てたストレスマネジメントの有効性の検討

#### 5.1 問題と目的

#### 5.2 方法

- 5.2.1 対象者
- 5.2.2 調査および介入手続き
- 5.2.3 介入内容
- 5.2.4 調査材料
- 5.2.5 分析方法
- 5.2.6 倫理的配慮

#### 5.3 結果

- 5.3.1 分析対象者
- 5.3.2 活性化
- 5.3.3 回避
- 5.3.4 抑うつ

#### 5.4 考察

### 第6章 研究5：被援助志向性および活性化／回避に焦点を当てたストレスマネジメントの有効性の検討

#### 6.1 問題と目的

#### 6.2 方法

- 6.2.1 対象者
- 6.2.2 調査および介入手続き
- 6.2.3 介入内容
- 6.2.4 調査材料
- 6.2.5 分析方法
- 6.2.6 倫理的配慮

#### 6.3 結果

- 6.3.1 分析対象者
- 6.3.2 被援助に対する肯定的態度
- 6.3.3 被援助に対する懸念・抵抗感
- 6.3.4 活性化
- 6.3.5 回避
- 6.3.6 抑うつ

#### 6.4 考察

## 第7章 総合考察

- 7.1 本博士論文のまとめ
- 7.2 高校生を対象としたストレスマネジメントの予防的効果
- 7.3 本博士論文の結果の一般化可能性について
- 7.4 本博士論文の臨床的示唆と今後の課題

## 引用文献

## 謝辞

### 【付録】

- 資料1 研究3「援助要請に関する心理教育」介入資料
- 資料2 研究4「問題解決訓練」介入資料
- 資料3 研究5「援助要請に関する心理教育と問題解決訓練」介入資料
- 資料4 質問紙のフェイスシート
- 資料5 ストレッサーを測定する質問紙
- 資料6 被援助志向性を測定する質問紙
- 資料7 活性化／回避を測定する質問紙
- 資料8 抑うつを測定する質問紙

## 論文要旨

本邦における青少年の自殺予防、うつ予防のための対策が求められている。本博士論文では、高校生の抑うつに影響を及ぼす心理的変数をプロセス変数として明らかにし、それらがどのように変化するかを介入研究によって確認する、それらの結果から高校生を対象とした効果的なストレスマネジメントの抑うつ予防について検討を行った。本論文は、文献レビューと調査研究が各1研究と3件の介入研究からなる7つの章から構成されている。

第1章序論では、高校生のメンタルヘルスの問題の現状と課題をまとめ、研究の目的と構成を示した。第2章研究1では、これまでに実践されてきた本邦における高校生を対象とした認知行動療法に基づくストレスマネジメントに関する17件の介入研究の文献レビューを行い、アウトカム変数である精神的健康や心理的適応状態と関連性のある心理的変数をプロセス変数として抽出した。その結果、認知的な変数として被援助志向性、行動的な変数として活性化／回避に焦点を当てたストレスマネジメントを実施することが有用であるとされた。第3章では高校生を対象とした調査研究を行い、ストレッサーの経験の頻度、被援助志向性、活性化／回避、抑うつの関連性について検討し、被援助志向性と活性

化／回避をプロセス変数として検討することの妥当性を示した。第4章研究3から第6章研究5までは、高校生を対象としたストレスマネジメント介入を行った結果について検討している。研究3では、高校2年生を対象にした援助要請に関する心理教育を行い、被援助に対する肯定的態度の向上と被援助に対する懸念・抵抗感の減少が生じ、抑うつ予防的効果が生じるかについて検討した。その結果、抑うつ低群においては被援助に対する懸念・抵抗感と抑うつが低下したが、抑うつ低群はむしろ上昇したため、介入内容の問題点や今後の課題が明らかとなった。研究5では、問題解決訓練による問題解決スキルの習得し、活性化／回避をプロセス変数が向上し、抑うつ予防的効果となるかを検討した。その結果、活性化／回避の機能的変容に関する介入前後での統計的有意差は認められなかったが、対象者全体と抑うつ高群の回避において、小程度の負の効果量が示されたため、問題解決訓練の実施が、回避の機能的変容をもたらす、抑うつ予防的効果を有する可能性が示された。これらのことから研究5では、援助要請に関する心理教育と問題解決訓練の併用による介入を実施し、被援助志向性および活性化／回避の機能的変容による予防的効果を検討した。その結果、被援助に対する懸念・抵抗感の減少が時期の主効果が示され、抑うつ高群においては回避の減少傾向が示された。そのため援助要請に関する心理教育と問題解決訓練の併用による介入プログラムは、対象者全体に被援助に対する懸念・抵抗感の機能的変容と抑うつ高群において回避の機能的変容をもたらすと考察された。

これらの研究をうけて第7章総合考察では、これまでの高校生を対象としたストレスマネジメントの実践において多くの高校生に共通して抑うつに影響を及ぼす要因であり、介入において操作可能なプロセス変数であることが示唆される認知的変数である被援助志向性と、行動的変数である活性化／回避をプロセス変数として着目することは、学校現場で実施しやすい1回のみ介入においても予防的効果があるとした。高校生を対象とした認知行動療法に基づくストレスマネジメントは、現在抱えている心理的不適応や問題行動の改善だけでなく、将来にわたってうつ病をはじめとした精神疾患の予防に寄与することが期待されると結論付けた。

## 論文審査要旨

本邦におけるメンタルヘルスの問題は成人に限らず高校生など青少年においても大きな問題とされており、学校場面での対策が必要とされている。本博士論文は、文献レビュー、調査研究、介入研究と総合的な検証を行い、現在の不適応だけでなく将来のうつ病の発症とも関連するとされる高校生の抑うつ予防のための効果的なストレスマネジメント教育を提供しようとする意欲的な研究である。本邦における高校生を対象とした認知行動療法に基づくストレスマネジメントに関する研究から、精神的健康や心理的適応状態と関連性のある心理的変数をプロセス変数として抽出した。操作の容易さなどを考慮し抽出された変数の中から「被援助志向性」と「活性化／回避」という2つのプロセス変数に焦点を当てた介入を高校生対象に実施し、詳細な効果検証を行っている。

学校現場において実施しやすいストレスマネジメント法を提供することは実践的研究に求められる重要な課題である。本論文は高校生に対する認知行動療法に基づいた実践的なストレスマネジメント研究として今後の活用が期待できる意義の高い研究として高く評価できるものである。杉山氏の研究者、実践者としての能力の高さが高く評価され、博士論文として合格と判定した。

## 口頭審査要旨

Zoom による 30 分の研究報告、30 分の質疑応答が行われ、非公開での主査・副査による合否判定が行われた。パワーポイント資料が準備され、研究の概要についての説明がなされた。質疑応答においては、以下のような点についての質疑が行われた。機能的変容についての着目点について、本研究におけるストレスモデルの適切性について、本論文における認知行動療法としての位置づけについて、現場のニーズのアセスメントについて、集団ベースの介入における対象者の個別性について、対象者の分類の妥当性についてなど質疑が行われた。これらの質問に対して誠実に回答し、必要な加筆修正することとされた。それらの加筆修正が確認できれば合格として問題ないとされたため、修正を確認した。

最終的に学位論文として論文内容および口頭試問の結果、博士（学術）の学位を授与するに値すると判断され審査委員の全員一致で合格であると判定された。