

# 学級規模のユニバーサルな抑うつ予防プログラムの検討

— 認知的アプローチは定時制高校にフィットするのか? —

○重松 潤<sup>1</sup>・波光涼風<sup>1</sup>・神原広平<sup>2</sup>・吉良悠吾<sup>1,3</sup>・松本美涼<sup>1</sup>・廣瀬春香<sup>4</sup>・#増永希美<sup>5</sup>・  
満石花歩<sup>1</sup>・大島 陸<sup>1</sup>・野口由華<sup>1</sup>・漆谷沙耶<sup>1</sup>・阿部祐也<sup>1</sup>・尾形明子<sup>1</sup>

(<sup>1</sup> 広島大学大学院教育学研究科・<sup>2</sup> 広島大学大学院医系科学研究科・<sup>3</sup> 日本学術振興会特別研究員・<sup>4</sup> Rodina リワークセンター横川・<sup>5</sup> 医療法人せのがわ)

## 目 的

成人前に抑うつを放置すると、長期にわたり再発を繰り返し、成人後の精神健康に悪影響を及ぼすことが懸念されており(佐藤他, 2013), 学校でのアプローチとして、学級規模で介入を行うユニバーサルタイプの抑うつ予防プログラムが実施されている(例: 高橋他, 2018)。その中でも、定時制高校に通う高校生は、全日制高校生よりもカットオフ値を超える生徒の割合が高く(吉良他, 2017), そのうつ病リスクへのアプローチが急務である。ところで、多くの抑うつ予防プログラムでは、抑うつリスクである認知的要因を改善する、認知療法的アプローチが用いられる(佐藤他, 2013)。一方で、認知的アプローチは、介入対象者の特性によってその効果が左右されることがある(例: 下山, 2008)。これを鑑みると、定時制高校生に対し、認知的アプローチはそもそも適応可能か検討する必要がある。そこで本研究では、定時制高校生の抑うつ予防を目指した認知的アプローチの実施による、ネガティブな認知および抑うつへの効果の検討を行った。

## 方 法

**対象者** 定時制 A 高校の介入に参加した 1 年生 116 名のうち、3 回の質問紙調査のいずれかで欠席であった者と半分以上の記入漏れ・記入ミスであった者を除いた 40 名を分析対象とした。

**介入内容** 学級規模での抑うつ予防プログラム(Kira et al., 2017 など)を参考に、「感情を生み出すものを知ろう」、「心のつづやきについて知ろう」、「新しい考えをする練習をしよう」からなる介入プログラムを作成し、授業時間を用いて 1 回 100 分、計 3 回行った。

**効果測定** (1)抑うつ: CES-D(島他, 1985; 20 項目, 4 件法)(2)ネガティブな認知: 高校生用対人場面における認知のゆがみ尺度(岡安, 2009; 16 項目 4 件法)(3)授業の難易度や有用感を 4 件法で評定する、自作の振り返りシートを用いた。

**手続き** 7 月中旬に質問紙調査を行い(プレ)、介入を実施した後、8 月下旬(ポスト)と 11 月上旬(フォロー

アップ)に再度質問紙調査を行った。

**倫理的配慮** 本介入は事前に学校長から介入と質問紙調査の実施の同意を得た。生徒には紙面にて説明を行い、回答内容は成績に関係せず、途中で回答を中止しても構わないことを明記した。

## 結 果

プログラムの実施による抑うつへの影響を検討するために、測定時期を参加者内要因とする一要因分散分析を行った結果、時期による有意差は示されなかった ( $F(2,70) = 1.61, n.s.$ )。ネガティブな認知の変化を検討するために、同様の分析を行った結果、有意な主効果が示された ( $F(2,74) = 4.55, p < .01$ )。多重比較の結果、T1 と T3 で有意傾向 ( $p < .10$ ) が示された。加えて、ネガティブな認知の下位因子である「自信欠如」「自己卑下」「他者配慮」「他者排除」を従属変数とした一要因分散分析を行った結果、「自信欠如」( $F(2,78) = 2.96, p < .10$ )、「自己卑下」( $F(2,76) = 2.83, p < .10$ )、「他者排除」( $F(2,78) = 5.45, p < .01$ )において、それぞれ有意傾向、有意差が認められた。多重比較の結果、「自信欠如」が T1 から T3 で有意な低下 ( $p < .05$ )、「自己卑下」が T1 から T3 で有意傾向 ( $p < .10$ )、「他者排除」が T1 から T2 で有意な低下 ( $p < .05$ )、T1 から T3 で有意な低下 ( $p < .05$ ) が示された。授業の難易度について、正確二項検定を行った結果、「難しくない」「あまり難しくない」が有意に多かった ( $p < .01$ )。また、授業の有用感について同様の分析を行った結果、「役に立つ」「とても役に立つ」が有意に多かった ( $p < .01$ )。

## 考 察

本研究より、定時制高校生のネガティブな認知に対し、認知的アプローチが効果を発揮することが示唆された。抑うつに関しては有意な低下は見られていないものの、ネガティブな認知が変容していることから、長期的に抑うつの悪化や改善に寄与する可能性がある。授業に対する生徒の反応から、授業の難易度や有用感の面からも、生徒のニーズとフィットしており、おおむね認知的アプローチは定時制高校にフィットしていると考えられる。今後は、統制群を設けた比較検討が求められる。