

論文要旨

(1) 問題と目的

抑うつは、多くの子どもが抱える可能性がある最も共通した精神健康上の問題の1つである。子どもにとって抑うつ症状をもつことは、対人関係の問題や学業不振につながる可能性が高く、日常生活における子どもの活動に支障をきたす。子どもの抑うつ症状が高まることを防ぐためには、認知行動療法的技法を用いた学校ベースの抑うつ予防プログラムが有効であると示されている。しかしながら、学校をフィールドとしたすべての子どもを対象とするユニバーサルタイプの抑うつ予防プログラムの有効性は十分ではない。そこで本論文では、ユニバーサル抑うつ予防プログラムの認知行動的背景を実証しつつ、学校ベースのユニバーサル抑うつ予防プログラムの有効性を確認することを目的とした。

(2) 方法

論文は7章構成となっている。第1章は子どもの抑うつの実態や学校ベースの抑うつ予防プログラムに関する先行研究をもとに展望を述べた。学校ベースの抑うつ予防プログラムは、特にユニバーサル抑うつ予防プログラムの効果が薄く、維持効果についても不十分である可能性が示唆され、プログラムが標的とする認知行動的要因と抑うつ症状の因果関係といった認知行動的背景を改めて確認しつつ、ユニバーサル抑うつ予防プログラムの維持効果を含めた効果の検証と、プログラムで生じた抑うつ低減効果を引き起こす認知行動的要因の特定をする作用メカニズムの理解の必要性が指摘された。第2章では本研究の目的と意義についてまとめた。第3章と第4章では子どもを対象に抑うつ症状や社会的スキル、自動思考を測定する尺度を用いて縦断的な調査を行った。第5

章と第6章では，小学4年生と6年生を対象にユニバーサルタイプの抑うつ予防プログラムを実施し，介入データによる分析を行った。第9章では，本研究の結果をまとめ，抑うつ予防プログラムを学校へ適用するための展望が述べられた。

(3) 結果と考察

主な結果は以下のとおりである。

- ①最も抑うつ症状が高まるとされる小学校6年生から中学校1年生の時期では，抑うつ症状の初期状態が高い児童は6年生時期内に症状が和らぐものの，中学1年生では高い状態にもどり，その経過はU字型を描くことが示された。一方で初期状態の低かった児童は，抑うつ症状が微増しつつ，中学1年生が最も高い状態になり，その経路は直線形であったことが明らかとなった。
- ②抑うつ予防プログラムが標的とする認知行動的要因の社会的スキルと自動思考は，抑うつ症状の自然経過による変化に影響し，特に社会的スキルにおける「仲間への入り方・仲間の誘い方」に関連するスキルと，自動思考における「絶望的思考」，「サポートへの期待」，「将来への期待」が強く影響することが明らかとなった。
- ③小学4年生に対して社会的スキル訓練と認知再構成法のみが含まれた学校ベースのユニバーサル抑うつ予防プログラムを行った結果，介入の直後効果と進級を超えた第5学年時までの維持効果があることが示された。
- ④小学6年生に対して同プログラムを実施し，中学校1年生まで追跡調査したところ，抑うつ症状の初期状態が低かった児童は介入直後および中学校1年生時において，プログラムに参加しなかった児童より抑うつ症状は低かった。
- ⑤実施した抑うつ予防プログラムの介入直後のデータを用いて，プログラムの作用メカニズムの検討を行った結

果，プログラムの構成要素である社会的スキル訓練のうち，「あたたかい言葉かけ」スキルの向上をねらったセッションが抑うつ症状の低減を引き起こしている可能性が示された。加えて，ネガティブな認知の低減が抑うつ症状の低減に強く影響することが示され，プログラムの認知再構成法が大きな抑うつ低減効果をもつことが示唆された。

(4) 結論

本研究によって，子どもの抑うつ症状は抑うつの初期リスクの高低にかかわらず中学校では高まっていることが示された。これは，抑うつ症状をもつ子どもだけでなく，現時点でもたない児童にも防止の手立てを着手する必要があることが示され，子ども全体を対象とするユニバーサル抑うつ予防プログラムの有用性が示唆された。さらに，子どもの抑うつ症状の変化は社会的スキルと自動思考から影響を受けていることが確かめられ，介入指針を示した。

また，本研究によってユニバーサル抑うつ予防プログラムの維持効果を含めた有効性が認められた。加えて，介入データを用いて抑うつ予防プログラムの作用メカニズムを明らかにした。今後のプログラムでは「あたたかい言葉かけ」スキルセッションと認知再構成法のための短期型抑うつ予防プログラムやそれらを重点化する焦点型抑うつ予防プログラムの効果検証が求められる。