

「大阪北部地震・西日本豪雨災害からの復興のための実践活動及び研究」成果報告書

1. 実践活動・研究の名称

西日本豪雨被災生徒の組織的レジリエンス向上を目指したコミュニティアプローチの効果

2. 実践活動・研究の成果

(1) グループ代表者

①氏名：小関俊祐

②所属・職名：桜美林大学心理・教育学系 講師

③構成メンバー（ 25 ）人

氏名：伊藤大輔

所属・職名：兵庫教育大学大学院学校教育研究科・准教授

氏名：佐藤友哉

所属・職名：比治山大学現代文化学部社会臨床心理学科・講師

氏名：猪上優子

所属・職名：広島市精神保健福祉センター・心理療法士

氏名：杉山智風

所属・職名：桜美林大学大学院心理学研究科・大学院生

(2) 実践活動・研究の成果

【研究の背景】

本研究の目的は、西日本豪雨災害被災地域の高校生を対象として、認知行動療法に基づく心理的支援を実施し、レジリエンスの向上による抑うつ症状の予防効果について実証することであった。

未成年の抑うつの問題に対する支援には、薬物療法よりも心理療法が優先され、その中でも認知行動療法の有効性が複数の研究によって支持されている（Balaban, 2009; Copeland et al., 2007）。実際に、我々の研究グループでも、東日本大震災被災地域の児童生徒を対象として、集団認知行動療法を実施し、抑うつの低減を実証してきた（伊藤ら, 2015; Ito et al., 2017; 小関ら, 2014; 土屋ら, 2018）。しかしながら、このたび、西日本豪雨災害が発生したことを受け、大規模災害に対する集団心理的支援方略の確立の必要性が、改めて高まっている。

西日本豪雨災害や東日本大震災に代表されるような、大規模災害における心理的支援の提供の難しさの1つとして、同一地域において、大多数の要支援者が存在することが挙げられる。また、阪神・淡路大震災（兵庫県教育委員会，2011）や東日本大震災（小関ら，2017）における心理的支援を求める要支援者の数の推移を示したデータをみても、一時的な支援では不十分であり、数年から十数年かけた心理的支援の提供が求められることがうかがえるように、心理的支援を提供するための環境の整備，すなわちコミュニティアプローチが必要であることも挙げられる。

そのような背景に基づくと、学校という、地域に根差しており、かつ既存の集団が形成されており、心理的支援に対するある程度の準備性を備え、日常生活にも心理的支援の効果を反映させやすい集団を生かした支援の提供が有効であると考えられる。そこで本研究では、西日本豪雨災害被災地域の高校生を対象として、認知行動療法に基づく心理的支援を実施し、レジリエンスの向上による抑うつ症状の予防効果について検討を行うこととした。

【方法】

対象：西日本豪雨災害の被災地域である、中国地方にある高等学校の生徒 224 名。介入実施に先立ち、研究の趣旨等を口頭および書面にて説明し、学校長から研究協力の同意が得られた学校を対象とした。対象となった生徒に対しては、生徒および保護者に対して、研究協力の要請と研究の概要、生じうる利益と不利益等について書面にて説明し、質問紙の回収とともに生徒の自署にて同意を得た。

実施時期：2018年12月第2週に1回目の質問紙を実施した。介入は2019年2月第1週に実施し、介入後の2月第3週に2回目の質問紙を実施した。

測定尺度：①抑うつ状態を評価するために、Radloff (1977) によって作成された **Center for Epidemiologic Studies-Depression Scale (CES-D)** の日本語版（島ら，1985）を使用した。CES-D は 20 項目から構成され、高い信頼性と妥当性が確認されている。過去 1 週間に抑うつが生じた頻度について 4 件法で測定する質問紙である。16 点がカットオフポイントとされ、それ以上の得点の場合はうつ病のリスクが高いとされている。

②レジリエンスを評価するために、Nishi et al. (2013) によって作成された **Tachikawa Resilience Scale (TRS)** を用いた。TRS はストレスへの対処等について尋ねる 10 項目から構成され、高い信頼性と妥当性が確認されている。各項目についてどの程度当てはまるかを 7 件法で測定する質問紙であり、得点が高いほど、ストレスへの対処能力が高いとされている。

介入手続き：介入手続きは、東日本大震災被災地域の高校生を対象に実施して、一定の効果が確認されていた小関ら（2014）および伊藤ら（2015）を参考に構成した。1回 50 分で実施し、対象となった生徒に一斉に実施した。認知行動療法を専門とする臨床心理士 1 名が主たる授業者となり、同じく認知行動療法を専門とする臨床心理士 3 名と大学院生 1 名が、授業補助者として机間巡視しつつ、ワークへの取り組みを補助した。介入は、ストレスに対する心理教育、ストレスに曝された場面を想定した問題解決訓練、トラウマに関する心理教育、介入内容を日常生活で活用することのメリットについての教示、によって構成された。

【結果】

分析方針：対象となった生徒 224 名のうち、授業に参加しなかった生徒、研究参加の同意が得られなかった生徒、質問紙に対する回答に不備のみられた生徒を除いた 163 名（男子 100 名、女子 63 名）を分析対象とした。そのうち、介入の意図を明確化するために、介入前時点の CES-D のカットオフスコアである 16 点以上の生徒 79 名を抑うつ高群として、抑うつ得点の減少を期待する群として位置付けた。一方、CES-D が 16 点未満であった生徒 84 名を抑うつ低群として、抑うつ得点には有意な変化が認められなくても、操作変数であるレジリエンスの得点が有意に高まることを期待する群として位置付けた。なお、対象となった 163 名全員の、介入前の CES-D 得点の平均値は 17.32(SD=9.95) であり、高い抑うつ状態にある集団であることが確認されていた。

分析結果：群（抑うつ高群・低群）×時期（介入前・介入後）の二要因分散分析を実施した（Table1）。

抑うつを従属変数とした場合に、交互作用が有意であり ($F(1, 161)=13.32, p <.001$)、抑うつ高群において、介入前に比べて介入後の CES-D 得点が有意に減少していることが示された ($p<.01$)。一方、抑うつ低群においては、介入前と介入後の CES-D 得点には有意な差異は認められなかった。なお、時期の主効果 ($F(1, 161)=10.88, p <.01$) および群の主効果 ($F(1, 161)=200.31, p <.001$) は有意であった。

レジリエンスを従属変数とした場合には、時期の主効果が有意であり ($F(1, 161)=11.97, p <.01$)、介入前に比べて介入後の TRS 得点が有意に高かった。また、群の主効果は有意であったが ($F(1, 161)=22.40, p <.001$)、交互作用は有意ではなかった ($F(1, 161)=.53, n.s.$)。

Table1 Results of average, SD, and ANOVA

	High depression (N=79)		Low depression (N=84)		F		
	pre intervention	post intervention	pre intervention	post intervention	High or Low	period	High or Low * period
CES-D (depression scale)							
M	25.25	21.00	9.86	10.07	200.31***	10.88 **	13.32 ***
SD	8.47	9.91	3.11	5.13			High: pre > post ***
TRS (resilience scale)							
M	34.89	37.70	40.39	44.70	22.40 ***	11.97 **	.53 n.s.
SD	11.39	9.93	11.82	9.44			

: $p <.01$, *: $p <.001$

【考察と今後の復興に対する提言】

本研究の目的は、西日本豪雨災害被災地域の高校生を対象として、認知行動療法に基づく心理的支援を実施し、レジリエンスの向上による抑うつ症状の予防効果について実証することであった。本研究の結果から、特に介入前の時点で抑うつ得点の高い対象に対して、認知行動療法に基づく介入の効果があったことが示された。また、介入前の抑うつ得点の高低に関わらず、介入によってレジリエンス得点が高まったことが示された。

本研究で実施した介入手続きは、東日本大震災の被災生徒を対象とした小関ら（2014）および伊藤ら（2015）を参考に構成された認知行動療法に基づくプログラムであった。その結果として、伊藤ら（2015）と同様に、介入の前後においてレジリエンス得点が向上していることが確認されており、本研究および先行研究で実施した介入プログラムが、

レジリエンスの向上を促し、抑うつ症状の低減に寄与する可能性が示唆された。

しかしながら、本研究においては統制群が設定されておらず、本研究によって確認された効果が、介入以外の他の要因によるものである可能性が否定できない。その一方で、介入に参加した生徒の平均値の変化として、予防的な意味合いを持つ本研究のような介入研究における成果を実証する指標にも位置付けられ、介入における操作変数にあたるレジリエンスの向上が確認できていたことは、今後の予防的介入研究に対しても示唆を与えるという点で意義がある。

また、災害支援という視点で見たときには、本研究では一度の介入の提供しかできなかったこと、長期的な心理的変数のフォローアップができなかったこと、多くの対象に心理的支援が提供できなかったことなどの課題が多く残されている。しかしながら、具体的な支援方略が十分に確立されていない、大規模災害後の心理的なケアや予防的支援の整備段階である現在、複数の地域において共通した要素を持つプログラムを実施し、その有効性が実証できたことは非常に有用な視点であるといえる。本研究で得られた知見を広く学校における心理的支援の方略として適用し、有効性を蓄積していくことによって、大規模災害に代表される緊急時、あるいはその後の集団に対する心理的支援方略の確立が可能になると期待される。

【引用文献】

- Balaban, V. (2009). Assessment of children. In Foa, E. B., Keane, T. M., Friedman, M. J., & Cohen, J. A. (Eds.) *Effective treatments for PTSD*. Guilford Press.
- Copeland, W. E., Keeler, G., Angold, A., & Costello, E. J. (2007). Traumatic events and posttraumatic stress in childhood. *Archives of General Psychiatry*, 64, 577-584.
- 兵庫県教育委員会 (2011). 平成 21 年度阪神・淡路大震災の影響により心の健康について教育的配慮を必要とする生徒の状況等に関する調査の結果について 災害を受けた子どもたちの心の理解とケア.
- Ito, D., Koseki, S., & Ohtani, T. (2017). A Brief School-Based Cognitive-Behavioral Intervention for Japanese Adolescents with Severe Posttraumatic Stress. *Journal of Traumatic Stress*, 29, 577-580.
- 伊藤大輔・小関俊祐・小関真実・大谷哲弘 (2015). 外傷後ストレス反応を高く示した被災生徒に対する短期認知行動療法の効果の検証：外傷後ストレス反応に対する認知とレジリエンスを標的として 認知療法研究, 8, 258-268.
- 小関俊祐・伊藤大輔・鈴木伸一 (2017). 東日本大震災被災地域の高校生の PTSD と抑うつ症状の推移 2013 年から 2016 年までの継時的測定の結果 第 81 回日本心理学会大会, 1D-030.
- 小関俊祐・大谷哲弘・小関真実・伊藤大輔 (2014). 東日本大震災被災高校生に対する集団認知行動的介入が PTSD 症状と抑うつ症状に及ぼす効果 ストレスマネジメント研究, 10, 111-120.
- Nishi, D., Uehara, R., Yoshikawa, E., Sato, G., Ito, M., & Matsuoka, Y. (2013). Culturally sensitive and universal measure of resilience for Japanese populations: Tachikawa Resilience Scale in comparison with Resilience Scale

14-item version. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 67, 174-181.

Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1, 358-401.

島悟・鹿野達男・北村俊則・浅井昌弘 (1985). 新しい抑うつ性自己評価尺度について
精神医学, 27, 717-723.

土屋さとみ・大谷哲弘・伊藤大輔・小関俊祐 (2018). 東日本大震災の高校生に対する
短期マインドフルネスの効果 *ストレスマネジメント研究*, 14, 67-77.

「大阪北部地震・西日本豪雨災害からの復興のための実践活動及び研究」会計報告書

活動・研究名称	西日本豪雨被災生徒の組織的レジリエンス向上を目指したコミュニティアプローチの効果	
代表者 氏名・所属	小関俊祐	桜美林大学

1. 助成額	¥210,000
2. 支出合計	¥210,660
(1) 機器・備品	¥0
(2) 消耗品	¥66,792
1) 書籍代	¥11,858
2) 書籍代	¥8,845
3) クリアファイル	¥8,856
4) ICレコーダー	¥27,496
5) クリアホルダー	¥4,177
6) インクトナー	¥5,560
(3) 旅費・交通費	¥57,660
1) 小関俊祐介入時宿泊費	¥21,400
2) 杉山智風介入時宿泊費	¥21,400
3) 伊藤大輔介入時宿泊費	¥14,038
4) 小関俊祐乗車券代（府中本町ー広島）	¥11,660
5) 小関・杉山特急券代（品川ー広島）	¥12,000
6) 杉山智風乗車券代（淵野辺ー広島）	¥10,120
7) 伊藤大輔（新大阪ー広島）特急券，乗車券	¥6,900
8) 小関（広島ー府中本町），杉山（広島ー淵野辺）特急券，乗車券	¥33,740
9) 伊藤大輔（広島ー新大阪）特急券，乗車券	¥6,900
(4) 謝金	¥82,362
1) 介入先高校手土産代	¥7,362
2) 質問紙作成バイト代	¥15,000
3) データ入力バイト代	¥15,000
4) データ入力バイト代	¥15,000
5) データ解析バイト代	¥30,000
(5) その他	¥3,846
1) 研究参加同意書等郵送費	¥360
2) アンケート用紙等郵送費	¥1,693
3) アンケート用紙等郵送費	¥1,793

※ 領収書は各費目ごとにA4用紙に貼付し，通し番号を付けてください。