

# 博士學位論文

論文内容の要旨

および

論文審査の結果の要旨

東邦大学

関崎 亮より学位申請のため提出した論文の要旨

学位番号甲第 590 号

学位申請者 : せき 関                      ざき 崎                      りょう 亮

学位審査論文 : School mental healthcare services using internet-based cognitive behaviour therapy for young male athletes in Japan

(Internet-based CBT を使った学校場面のメンタルヘルス)

著 者 : Ryo Sekizaki, Takahiro Nemoto, Naohisa Tsujino, Chieko Takano, Chie Yoshida, Taiju Yamaguchi, Naoyuki Katagiri, Yutaka Ono, Masafumi Mizuno

公表誌 : Early Intervention in Psychiatry DOI:10.1111/eip.12454

論文内容の要旨 :

【目的】思春期においてうつ病を発症する割合は1%から6%と報告されており、その割合は決して低くない。このような現状に対して学校場面におけるメンタルヘルス対策の軸は予防活動である。一次予防に含まれる「セルフケア」が特に強調されているが、学習指導要領の変遷による授業時間数の縮小により、精神的不調のある場合に適切な行動を選択できる知識や考え方を獲得する十分な教育内容は提供されているとは言えない。また、二次予防に当たる既に精神的不調を認めた場合の対応でも、生徒の自由時間の減少等により通学と通院を両立することの困難さなどが挙げられる。通院できたとしても思春期における抗うつ薬を含めた向精神薬による薬物療法については種々の問題が指摘されている。結果、早期発見や早期治療が行われず、未治療のまま年齢を重ねていることも指摘されている。一方、認知行動療法 (Cognitive behavior therapy:CBT) はうつ病、不安障害の軽減に対して有効性が確立した治療法であり、思春期においては治療として有効であるだけでなく、より安全な介入方法であると考えられる。また、健常者の抑うつなどへの介入も、精神疾患の顕在発症や再発予防に有効であることが示されている。また、近年ではインターネットを用いた認知行動療法 (internet-based cognitive behavior therapy:iCBT) の開発が進んでいる。iCBT はインターネットツールをより身近に感じている児童生徒においては、抵抗感なく簡便で、また、通院に伴う時間的拘束やステイグマの問題を回避できることから、学校メンタルヘルスに適していると考えられる。そこで、本研究は、本邦における高校生を対象に抑うつ気分や不安に対する iCBT の有効性について検証することとした。

【方法】学校法人桐丘学園桐生第一高等学校進学スポーツコースに在籍する高校1年の男子学生80名に対して、当研究への参加希望および承諾を得た上で行った。研究方法や研究実施時期による生徒の心理的影響を考慮し、介入群(n=40)、コントロール群(n=40)の並行群間介入比較試験を実施した。介入群に対しては、集団研修およびiCBTを活用した教育プログラムを実施した。主要評価項目および評価指標として、抑うつ気分や不安の評価尺度であるKessler-6(K6) score、心身の健康度評価尺度であるGeneral Health Questionnaire 12 items(GHQ-12)、自己効力感の評価尺度である特性的自己効力感尺度を用いた。集団教育終了後約4週間、被験者は自由にiCBTにアクセスし、認知再構成法を行った。

【結果】2群間における介入効果の比較をTwo-way repeated ANOVAを用いて検討した。K6scoreにおいて、群×時間(F(1, 78)=7.279; P.009)で有意な交互作用が認められ、抑うつに対するiCBTの効果が示された。一方、GHQ-12および特性的自己効力感尺度においては有意な交互作用は認められなかった。なお、本研究のベースラインにおいて、2群間における有意差はすべての項目で認められなかった。

【結論】本研究では、健常な高校生を対象に、集団教育とともにiCBTによる介入をセットにした教育プログラムを開発・実践し、その効果を検討した。その結果、抑うつ尺度であるK6において、コントロール群では抑うつが程度が悪化したのに対して、介入群では抑うつが維持または軽度好転された。これらから、本研究における健常な高校生を対象にしたiCBTを活用した予防プログラムは、普段の学校生活で経験する精神的苦痛に対して精神的健康を維持することに効果があることが示されたといえる。先行研究では、ユニバーサルレベルに対する予防的プログラムは抑うつ改善効果がえられにくいとされるが、近年、CBTに基づいたユニバーサルレベルを対象にしたプログラムが発展してきており、その効果は多くのランダム化比較試験によって認められている。本研究において、インターネットを用いたCBTの予防プログラムが思春期のユニバーサルレベルに対して有用性が認められたことで、インターネットツールをより身近に感じている世代においては、抵抗なく、簡便に行え、また、通院する必要がないため、スティグマの問題や通院に伴う時間的拘束を回避できる。今後本邦の思春期を取り巻く環境の変化の中でも、iCBTは抑うつ予防や精神的健康の維持に期待できる効果的な手段であると考えられる。

## 1. 学位審査の要旨および担当者

学位番号甲第 590 号	氏 名	関 崎 亮
学位審査担当者	主 査	西 脇 祐 司
	副 査	桂 川 修 一
	副 査	端 詰 勝 敬
	副 査	小 原 明
	副 査	松 裏 裕 行

### 学位審査論文の審査結果の要旨 :

インターネットを用いた認知行動療法 (internet-based cognitive behavior therapy:iCBT) は、思春期児童生徒の抑うつや不安の改善に期待される介入方法であり、学校メンタルヘル스에適していると考えられる。そこで、本研究は、我が国の高校生を対象に、抑うつ気分や不安に対する iCBT の有効性について検証したものである。対象は、スポーツコースに在籍する高校1年の男子学生 80 名であり、介入群 40 名に対しては、集団教育および iCBT を活用したオンライン教育プログラムを 1 か月間実施した。対照群 40 名に対しては、研究終了後同様のプログラムを実施した。主要評価項目および評価指標として、抑うつ気分や不安の評価尺度である Kessler-6 (K6) score、心身の健康度評価尺度である General Health Questionnaire 12 items (GHQ-12)、自己効力感の評価尺度である特性的自己効力感尺度を用いた。期間中に平均 16.9 回のインターネットによるプログラムへのアクセスがあった。介入の結果は、K6score において、iCBT の効果が示された。すなわち、対照群では介入前後でスコアの悪化があったのに対し、介入群ではスコアの変化が認められなかった。なお、本研究のベースラインにおいて、2 群間のスコアには差は認められなかった。一方、GHQ-12 および特性的自己効力感尺度においては、効果は認められなかった。対象は1校の男子アスリートの学生に限られるとはいえ、iCBT を活用した予防プログラムは、普段の学校生活で経験する精神的苦痛に対して精神的健康を維持することに効果があることが示唆された。

過日行われた学位審査会では、以下のような多くの質問がなされた。すなわち、日本で同様の報告はないのか、対照群にはなにもしないのか、K6 スコア以外では効果が出ていないことの解釈、これは予防なのか症状の緩和なのか、平均アクセス頻度 40.1%というのはどのように計算されたのか、男子を対象に選んだ理由、アクセス数とスコアとの関連はどうか、どうやってアクセスの有無を確認したのか、などである。これに対し申請者は、自身の研究結果に基づき的確に回答した。また、今後の研究の発展性や、本研究結果を踏まえた応用の可能性などについて、申請者は自分自身の考えを述べた。本研究は、iCBT を活用した予防プログラムが、普段の学校生活で経験する精神的苦痛に対して精神的健康を維持することに効果があることを示唆するものであり、学校保健の現場という病院とは異なる環境下で実施された点でもたいへん意義があると評価された。以上より、本研究は精神神経医学分野において、重要で新規な知見をもたらすものとして評価され、十分に学位に値するものと判断された。