

4. 厚生労働科学研究費補助金総括研究報告書

別紙3

厚生労働科学研究費補助金
(成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業(健やか次世代育成総合研究事業))
総括研究報告書

思春期レジリエンス向上に有用な介入プログラムの大規模実証研究

研究代表者 岡田 直大 東京大学特任准教授

研究要旨 思春期のレジリエンス向上に有用な介入プログラムの開発を完了した。また、同プログラムの有効性の科学的検証のために、中学生を対象としてその実施を開始し、介入前後におけるアンケート調査もあわせて実施した。

研究分担者

笠井 清登 東京大学教授

田中 恭子 国立成育医療研究センター
診療部長

高橋 史 信州大学准教授

A. 研究目的

思春期は小児期と成人期間の時期を指し、身体的な成長と共に心理的な発達も認められる。思春期には社会との接触が増え、人間関係が複雑化し始める時期であり、精神的成熟の過程において重要な時期である。一方、精神疾患の発症が認められやすくなるのも、思春期の特徴の一つである。10代後半の死因の1位は自殺であり(平成30年版「自殺対策白書」、厚生労働省)、思春期児の自殺を予防するための対策が求められている。近年、困難やストレスに対する適応力(レジリエンス)が注目されており、思春期児のレジリエンスの獲得により、精神疾患の発症や増悪、自殺を予防できる可能性が考えられる。実際、レジリエンスに着目した精神保健増進プログラムが、ストレスへの対応力を増進することが報告されている(Fenwick-Smith et al., BMC Psychol

2018)。従って、すべての思春期児が対象となりうる、レジリエンス向上の方法論を構築することが期待される。しかしながら、エビデンスに基づく包括的かつ効果的な介入法は未だにない。

東京ティーンコホート(TTC, <http://ttcp.umin.jp>)は、一般人口集団から抽出した3,171名の思春期児およびその養育者を対象として、思春期心理発達メカニズムの解明を目指す思春期疫学研究である(Ando et al., Int J Epidemiol 2019; Okada et al., Psychiatry Clin Neurosci 2019)。代表者らはこれまでに、TTC等で得られた研究成果(Ando et al., J Affect Disord 2018)を参照し、レジリエンスの向上のために重要な要素を抽出し、思春期レジリエンス向上に有用な介入プログラムの開発にすでに着手した。ポピュレーション・アプローチに対応し、将来的には広く実用化が可能と考えられる、思春期児を対象とする双方向的なレクチャーのパッケージである。

本研究では、代表者らがすでに着手している、思春期レジリエンス向上に有用な介入プログラムの開発を完了する。次に、当

該介入プログラムパッケージの有効性を、中学生の大規模サンプルを用いて検証する。この検証は、複数の中学校との連携により包括的に実施する。レジリエンス向上のための科学的論拠に基づいた包括的な介入プログラムの検証は、これまでに報告がなく独創的である。最後に、当該介入プログラムについて、その有効性が科学的に実証された場合、大規模に実用化できるよう基盤を構築する。

B. 研究方法

本研究では初めに早い段階で、既存データである東京ティーンコホートのデータ等を参考にして、思春期保健向上に関連する要因に対する効果的な介入方法の検討と介入プログラムの開発を完了する。次に、当該介入プログラムの有効性を検証する。具体的には、複数の中学校の協力を得ることにより、中学生の大規模サンプルを対象とし、複数の中学校との連携により、思春期保健向上のための介入を実施する。また、介入の前後に施行するアンケート調査の回答データ等を基にして、科学的な方法による介入の効果検証を実施する。最後に、当該の介入プログラムが科学的に有効性が実証された場合、大規模に展開するための有用な方法を検討し、課題を抽出する。

●項目 1 : レジリエンス向上のための介入プログラムの開発

すでに 2019 年度より着手している、思春期保健向上に関連する要因に対する効果的な介入方法の検討と介入プログラムの開

発を完了する。プログラムの概要は、ポピュレーション・アプローチに対応し、将来的には広く実用化が可能と考えられる、思春期児を対象とする双方向的なレクチャーのパッケージである。具体的には、セルフケア(生活習慣に関する事項を含む)、援助希求態度および向社会性を、レジリエンス向上に関連する重要な要因として既に抽出しており、このような心理行動学的側面の向上を目指すような内容のレクチャーとなる。思春期児が容易に理解し、レジリエンス向上に繋げられるよう、アニメーションを用いた教材も含める。

●項目 2 : レジリエンス向上のための介入プログラムの実施および科学的検証

複数(10校程度)の中学校の協力を得て、特定の学年全体の生徒を対象として、介入プログラムを施行する。したがって介入プログラムの対象者は、1000名以上の思春期児となる見込みである。また介入プログラムの前後に、生徒を対象として、レジリエンスに関連するアンケート調査を施行する。一部の中学校では、保健室の利用回

数等、学年全体のデータを収集する。

(倫理面への配慮)

本研究で用いるデータは、東京大学医学部倫理委員会にて事前に審査され、承認された方法で取得されている。

C. 研究結果

●項目1：レジリエンス向上のための介入プログラムの開発

援助希求態度、向社会性、およびセルフケアといったレジリエンスの向上を図るべく、所要1時間程度の、思春期児を対象とする講義パッケージを開発した。講義パッケージの基本構成は、導入・共有・不調のサイン・不調の対処法・不調に関するリテラシーとした。また、思春期児が直面しやすい問題・悩みやこころの不調のサインの具体例を紹介するためのアニメーションを作成し、パッケージに含めた。また、グループワーク（意見交換・発表）が含まれる双方向的な講義パッケージである。

コロナ禍に対する対応として、リアルタイムで講義を受けることが難しい方向けに講義動画を作成した。また、保健師等の医療従事者や心理職、教員等が容易に講義を実施できるよう、講義解説資料を作成した。

●項目2：レジリエンス向上のための介入プログラムの実施および科学的検証

コロナ禍の影響により、講義およびその前後のアンケート調査に関して、研究実施を計画していたほとんどの中学校において、その実施が叶わなかった。実際には、1校の中学校において、実施が完了した。

その1校の中学校で取得したデータをもとに、講義前後で心理的レジリエンスに変化が認められるかどうか、予備的にデータ解析を施行した。援助希求態度、向社会性、被保護感といった心理的レジリエンスに関連する項目の他、情緒の改善が認められた。

D. 考察

本研究では、思春期の心理的レジリエンス向上のための介入プログラムを開発した。主に、援助希求態度、向社会性、セルフケア等の向上を図る講義パッケージであり、講義内容への理解が深まるよう、アニメーションを導入し、グループワークを含めた。本講義パッケージは、容易に配布および利活用が可能な構成と考えている。

コロナ禍の影響により、当初研究実施を計画していたおよそ10校の中学校のうち、ほとんどの学校において実施を見送り、結果として1校の中学校のみで実施した。データ解析の結果、援助希求態度、向社会性、被保護感といった心理的レジリエンスに関連する項目の他、情緒の改善が認められ、本講義パッケージの科学的な有効性が示唆された。

令和3年度には、およそ10校の中学校において講義およびその前後のアンケート調査の実施を計画している。本講義パッケージの科学的な有効性が示されれば、心理的レジリエンス向上のために広く利活用されるようになる。こうした取り組みは、厚生労働行政に対して大きく貢献することが期待される。また実用化されれば、思春期レジリエンス向上により、精神疾患発症や自殺の減少が期待され、社会的には医療・社会経済学的損失の減少にもつながることが期待される。

E. 結論

本研究では、思春期のレジリエンス向上に有用な介入プログラムの開発を完了した。また、同プログラムの有効性の科学的検証のために、中学生を対象としてその実施を開始し、介入前後におけるアンケート調査もあわせて実施した。

F. 健康危険情報

なし

G. 研究発表

1. 論文発表

なし

2. 学会発表

なし

H. 知的財産権の出願・登録状況

1. 特許取得

なし

2. 実用新案登録

なし

3. その他

なし