

審査の結果の要旨

氏名 堤 亜美

近年、中学生や高校生の抑うつ傾向が指摘されている。海外ではうつ予防のための心理教育プログラムが開発され、有効性が実証されている。しかし、我が国では、学校で実践しやすく、しかも有効性が実証されている中高生対象のプログラムはみられない。そこで本論文は、学校での実践に適したプログラムを開発し、有効性を検証することを目的とした。論文は、文献レビューによってうつ予防の心理教育プログラム開発の課題を明らかにする第Ⅰ部、認知行動療法の最新成果を取り入れて試行版プログラムを開発・効果検証・修正する第Ⅱ部、完成版プログラムを作成し、実践効果を検討する第Ⅲ部、ティーム・ティーチング (TT) 版を作成し、実践効果を検討する第Ⅳ部、結果を総合的に考察する第Ⅴ部から構成される。

第Ⅰ部 1章でうつ予防の心理教育を我が国の学校に導入する際の課題を検討し、2章で課題解決のために中高生を対象とし、新しい介入要素として反芻防止を加え、できる限りコンパクトで TT 実践可能な柔軟性のあるプログラムの開発が必要であることを論じ、3章ではプログラム開発・実践・効果検討・改修から成る本研究の目的、方法、構成を示した。

第Ⅱ部 4章では、①心理教育②感情と思考の気づき③感情と思考の関連④認知再構成⑤対反芻を介入要素とし、全6セッション (各50分) から成る試行版プログラムを作成し、高校2・3年生58名に実践し、抑うつに関して有意な減少がみられた結果を示した。5章では感想データ分析によってワークを増やし、教材を工夫し、回数を減らすといった修正を加えた。

第Ⅲ部 6章では「①うつについて知る」「②自分の気持ち・考えに気づく」「③考え方のクセを変える」「④考え込まないようにする」の4セッション (各50分) から成る完成版プログラム及び実施マニュアルを作成し、7章で詳細がわかる実施例を提示した。8章では統制群を設けた上で、実践群として中学3年生165名と高校2・3年生71名に対して著者が完成版プログラムを実施し、効果査定 (二要因分散分析) を行った。中学生対象では実践前後と3ヶ月・6ヶ月後に、高校生対象では実践前後と3ヶ月後に効果査定を実施し、いずれにおいても抑うつと反芻に関して有意な改善効果及び改善の維持効果がみられた。

第Ⅳ部 9章では完成版プログラムを元に、著者 (臨床心理士) が専門的内容を、教員がスキル練習や学習のポイントとなる箇所を担当するという役割分担をしながら協働で実践を行う TT 版プログラム及び実施マニュアルを作成し、10章で詳細がわかる実施例を示した。11章では中学3年生120名を TT 群、心理士群、統制群の各群40名に分け、実践前後に効果査定を実施した。TT 群と心理士群いずれも抑うつと反芻に関して有意な改善効果がみられたが、効果量の比較からいずれも TT 群の方がより効果的である可能性が示された。

第Ⅴ部 12章では結果を総合し、研究の意義と展望を整理して示した。本論文は、我が国では初めて中高生を対象とし、新しい介入要素 (対反芻) を組み込み、4セッションというコンパクトなうつ予防心理教育プログラムと実施マニュアルを開発し、改善と維持の効果を実証し、さらに学校現場で導入しやすい TT 版の効果も実証した点で特に意義が認められる。よって本論文は、博士 (教育学) の学位を授与するに相応しいものと判断された。