

氏名 (生年月日)	オ ガワ ススム 小 川 将 (1985年6月2日)
学位の種類	博士(心理学)
学位記番号	文博甲第118号
学位授与の日付	2017年3月16日
学位授与の要件	中央大学学位規則第4条第1項
学位論文題目	ストレスマネジメントを目的とした筆記表現法の適用可能性に関する総合的研究
論文審査委員	主査 兵藤 宗吉 副査 緑川 晶・藤原 佳典(東京都健康長寿医療センター研究所)

内容の要旨及び審査の結果の要旨

1. 本論文の主題

厚生労働省の国民生活基礎調査によると、平成25年度において12歳以上の者を対象にした調査結果から、悩みやストレスの保持している者の割合は48.1%であったことが明らかになった。また、ストレス保持者の人数は中年の人数が最も多く、次いで若者、高齢者の順である。高齢者の人数は少ないが、高齢者人口は過去最多の3186万人に達し、高齢者人口の総人口に占める割合は4人に1人(25.0%)となった(平成27年9月15日現在推計)。さらに、高齢者人口の増加はそのまま加速し、2040年には3人に1人(33.4%)が高齢者になると見込まれている。したがって、高齢者のストレスマネジメント手法の開発も求められる。

本論では、日常的なストレスマネジメントとして筆記表現法を発展させることを目的とした。その発展とは大きく分けて2点である。1点目はこれまでの知見をもとに、馴化という筆記表現法の機序に着目し、大学生を対象に筆記表現法の介入効果を試みることである。2点目は、これまで注目されてこなかった高齢者を対象とした筆記表現法の適用可能性について検討することである。まとめると本論文で検討する課題は、以下の二つである。

課題(1) 大学生を対象に筆記表現法の有効性を確認する

課題(2) 高齢者を対象とした筆記表現法の適用可能性を検討する

2. 本論文の構成

序章

第1章 ストレスマネジメントの必要性

1-1 ストレスとは

1-2 ストレスマネジメント手法

1-3 筆記表現法の概要と文献レビュー研究

1-3-1	筆記表現法による効用
1-3-2	筆記表現法の特徴
1-4	筆記表現法のメカニズム
1-4-1	抑制・直面理論
1-4-2	馴化理論
1-4-3	体験モデル
1-4-4	認知処理モデル
1-4-5	筆記表現法の萌芽的知見
1-5	筆記表現法のアウトカムの選定
1-6	本研究での位置づけ
第2章	大学生を対象とした筆記表現法の実践
2-1	研究1 感情状態の馴化の検討
2-2	研究2 大学生が持つ侵入思考・反すうの保持とその特徴に関する調査
2-3	研究3 馴化と認知機能に着目した筆記表現法の介入
2-4	第2章のまとめ
第3章	地域在住高齢者を対象とした筆記表現法の適用可能性の検討
3-1	研究4 高齢者におけるストレスマネジメントのニーズ調査—ソーシャルサポートと精神的健康との関連に着目した検討—
3-2	研究5 高齢者における筆記表現法の適用可能性の検討
3-3	研究6 高齢者を対象とした筆記表現法の実践的研究
3-4	研究7 高齢者を対象とした筆記表現法の実践的研究—長期効果の検討—
3-5	研究8 高齢者を対象とした筆記表現法の実践的研究—郵送を利用した介入の検討—
3-6	第3章のまとめ
第4章	馴化に着目した筆記表現法の検討
4-1	研究9 馴化に着目した講座参加者への筆記表現法の介入
4-2	研究10 馴化に着目した講座参加者への筆記表現法の介入—長期効果の検討—
4-3	研究11 郵送による筆記表現法の介入効果の検討—馴化を促す教示を用いた検討—
4-4	第4章のまとめ
第5章	研究12 高齢者を対象とした筆記表現法の参加者・不参加者の特徴の検討
第6章	結論
6-1	本研究で得られた知見
6-2	検討課題に対する回答
6-3	本論の限界と展望
	引用文献

3. 本論文の概要

課題(1)の検討は第2章で検討した。第2章では1つの調査(研究2)と2つの介入研究(研究1と研究3)を行った。研究1では、筆記表現法が恩恵を受けるまでに経る過程である感情状態の馴化の生起段階について検討した。馴化が質問紙の回答段階、想起段階、筆記段階のどの段階で馴化が生起するかを検討した。その結果、質問紙へ回答するだけでも馴化が生起する可能性が示された。

研究2では、先行研究から筆記表現法の侵入思考・反すう傾向に対する有効性が示唆されたため、そのニーズ調査を行った。その結果、調査対象者の半数以上が侵入思考を保持していた。感情の強度や保持している感情数が侵入頻度と関連していた。他方、現在から出来事が起きた当初までの時期(時間的距離)は関連を示さなかった。以上のことから、侵入思考・反すう思考を効果指標とした筆記表現法での介入では、時期や筆記内容の感情の限定を行う必要がないことが示唆された。

研究3では、認知機能の測定指標として注意の抑制を測定する Stroop test を加え包括的な介入効果の検討を行った。本論の Stroop test では baseline 条件と mismatch 条件を設定し測定した。baseline 条件では色が付いた四角形の色名の判断を求めた。baseline 条件では各個人が色判断に要する時間を測定する。mismatch 条件では色の名前(青や赤)が書かれた文字が何色であるか(フォントの色は何色か)ということが求められる。文字の内容(色の名前)に惑わされないように文字の色(フォント色)を回答しなくてはならない。Stroop test では色の判断に要する反応時間が短いほど好成績を示す。以上の2条件の反応時間をもとに干渉率を算出した。干渉率は「干渉率 = (mismatch 条件の反応時間 - baseline 条件の反応時間) / baseline 条件の反応時間」で算出され、各個人の色判断に要する時間を調整し、注意の抑制に費やした時間(認知コスト)を意味する。研究3の主な結果として、Stroop Test の干渉率でのみ筆記群の優位性が見られた。

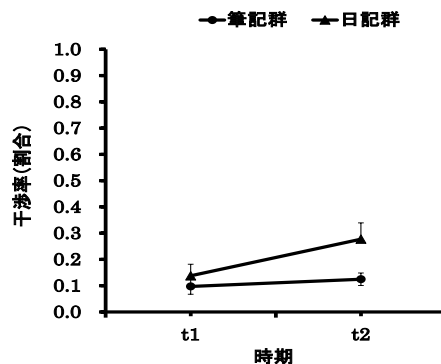


図1 研究3の主な結果

すなわち、筆記表現法の有効性が認められた。

課題(2)の検討

課題 (2) は第 3 章および第 4 章で検討した。第 3 章では、これまで国内で行われていない高齢者を対象とした筆記表現法を検討した。実践的な介入に先立ち、研究 4 にて人に相談する相手がいないことが 4 年後のうつの予測因子の 1 つであることを示した。研究 4 から、誰にも話せないことを 1 人で自己開示できる筆記表現法がストレスマネジメントのツールとして重要であることが示唆された。

研究 5 では、すでに大学生を対象に行われてきた手続きを踏襲しマニュアルを作成し、使用感について聴取した。積極的な取り組みやセッション後の有意義度が確認できたこと、負担度が高くなかったことから高齢者にも利用できることが示された。

研究 6 では実践的な介入として、健康講座の受講者に対して、短期的な筆記表現法の介入を試みた。主要効果指標としてネガティブな反すう尺度を用いた。直接的な効果は見られなかったが、改善した群と改善しなかった群での基本的特徴の差異を検討したところ、改善した群は改善しなかった群よりも、ベースラインの得点や全般的な認知機能検査である MMSE 得点が高かった。

研究 7 では最近 2 週間の健康状態について尋ねる、WHO-5 (精神健康状態表) を項目に追加し長期的な効果について検討した。しかしながら、ネガティブな尺度においても WHO-5 においても長期的な効果について介入効果は見られなかった。

研究 8 では郵送にて介入を試みた。研究 8 では筆記表現法の様式を渡した後は、対象者とは直接会うことがない手続きをとった。返送率は約 50% であり、使用感も良好値をとった。介入効果については見られなかったが、限定的な効果が見られた。筆記表現法については、ネガティブなことについて何度も考えてしまう反すう傾向 (NRT) については、ベースライン (t1) での得点が高い対象者に対して改善が見られた。一方、対照群については、ネガティブなことについて思い浮かんだあと、切り替えて他のことについて考えることができないことを示す指標 (ネガティブな反すうのコントロール不可能性; UNR) については、ベースライン (t1) での得点が高い対象者に対して改善が見られた。

第 4 章では第 3 章の介入研究と同一の対象・手続きにて、馴化の効果について検討した。研究 9 は研究 6 と対応しており、1 週間という短期的な効果について検討した。UNR について部分的に効果が見られた。つまり、筆記群が時期により良好値を示したのではなく、ベースライン (t1) の UNR 得点と MMSE 得点を調整したうえで、後の対照群が対照群よりも UNR 得点が高かった。したがって、本来、対照群と同じ動きをするのであれば、筆記群は UNR に対して予防効果として働いた可能性がある。一方、ネガティブな反すう傾向 (NRT) については、予防効果さえ見られなかった。これは、質問内容が「反すう傾向」という特性に近いものであったことが原因であると考えられる。還元すると、筆記表現法はネガティブな思考を払拭するという能力に近いものについては有効であるものの、特性に近いものについては有効ではないことが推察される。

研究 10 は研究 7 と対応しており、約 1 か月間のフォローアップ (t3) を加えることで長期的な効果を検討するものであった。研究 7 では介入効果が見られなかったが、研究 10 で馴化を促す教示を設定することで 1 か月後の t3 において筆記群の WHO-5 得点の改善が見られた。

研究 11 では郵送による介入を行った。NRT については筆記群と対照群の両群において良好傾向が見られた。また、WHO-5 については対照群の悪化によるものではあるが、事後評定である t2 で群間差が見られた。研究 11 においても研究 9 と同様に予防効果が見られた。

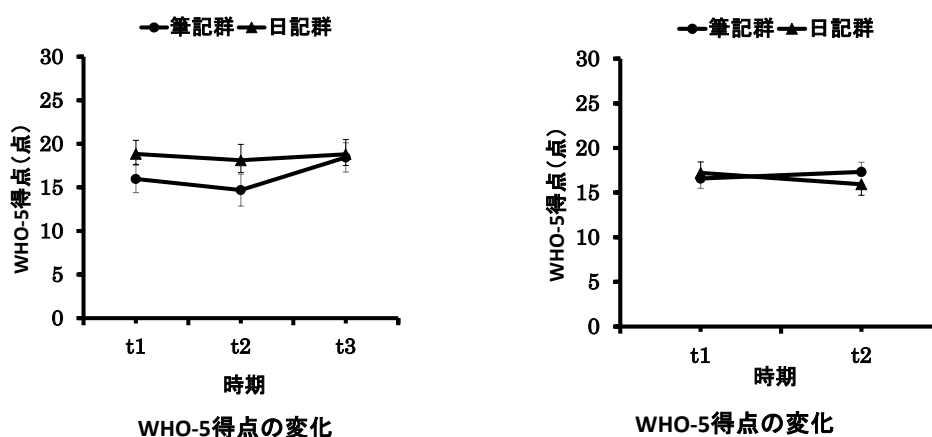


図2 研究10 (左) と研究11 (右) の主な結果

4. 本論文の評価課題

本論文の評価としては以下の3点があげられる。

- (1) 大学生を対象とした研究 3 の結果から筆記表現法により認知機能については部分的な効果が見られた。すなわち、認知機能の測定指標として注意の抑制を測定する Stroop test の干渉率において筆記表現法を実施した実験群の成績は、統制群より優れていたことを明らかにした。
- (2) 「高齢者を対象とした筆記表現法の適応可能性」では、有用性については、研究 5 および研究 8 の結果より、健康的な地域在住高齢者の手軽なストレスマネジメントとして活用できることが示された。
- (3) 高齢者を対象にした筆記表現法の有効性については研究 10 および研究 11 にて、日常的なストレスマネジメントとしての有効性が見られた。具体的には、精神的健康度を測る尺度である WHO-5 において、筆記表現法を実施した群は日記群より得点が高かったことを明らかにした。

しかしながら、いくつかの課題もある。

- (1) 大学生、高齢者においても、筆記表現法で介入したが、重要な指標であるネガティブな侵入思考・反すう傾向に対する有効性は示すことができなかった。
- (2) 介入する対象者に対する限界である。研究 12 より、うつ傾向にある者については、対象者

自身から積極的に利用できないことが示された。すなわち、介入の必要なうつ傾向のある対象者が対象から外れてしまうことである。

本論文には、いくつかの課題が残されているが、大学生に対して部分的ではあるが筆記表現法の有効性を示したこと、特に日本ではもちろん世界的にも初めて地域在住の高齢者に対して筆記表現法が適応できることを明らかにしたこと、また精神的健康尺度である WHO-5 で有効性を明らかにしたことは高く評価できる。

以上を総合して、本審査委員会は、本論文を博士（心理学）の学位を授与するに値するものと認定する。