中学生における体験の回避と抑うつとの関連性

○下田芳幸¹・石津憲一郎²・大月 友³

(¹佐賀大学・²富山大学・³早稲田大学)

キーワード：中学生，体験の回避，抑うつ

The reciprocal relations between experiential avoidance and depression among junior high school students

Yoshiyuki SHIMODA¹, Kenichiro ISHIZU² and Tomu OHTSUKI³

(¹Saga University, ²University of Toyama, ³Waseda University)

Key Words: junior high school students, experiential avoidance, depression

目 的

アクセプタンス&コミットメントセラピーの主要概念の一つ「体験の回避」とは、当人にとってネガティブな思考・感情あるいは感覚を回避しようという不適切な対処スタイルや態度、と定義される(Hayes et al., 1996)。海外では子どもを対象とした研究も進んでおり、体験の回避と抑うつとの関連なども明らかとなっている(e.g. Sharp et al., 2015)。しかし日本における知見はまだ乏しいのが現状である。

ところで、抑うつは学校不適応のリスク要因であり、また抑うつへの支援の必要性がある生徒が一定の割合でいるとされる(石川, 2013)。そこで本研究は、1ヵ月間隔で収集した3回分のデータを用い、中学生における体験の回避と抑うつとの関連性を縦断的な視点から検討することを目的とする。

方 法

○調査協力者

学校長から許可の得られた中部地方の公立中学校2校の3年生280名に調査を依頼した。そのうち回答に協力し、記入ミス等のなかった259名のデータを分析に用いた。

○調査内容

- ・体験の回避: Greco et al (2008)のAFQ-YをIshizu et al (2014)が邦訳した短縮版を使用した(5件法)。
- ・抑うつ: 日本語版DSRS-C(村田他, 1996)のうち、いじめと希死念慮の項目を除いた16項目を使用した(3件法)。

○調査時期と手続き

本研究は2016年の1—3月の間に、約1ヵ月間隔で3回の調査を行った。調査協力の得られた学校において、研究の目的やプライバシー保護等を説明した保護者向け文書を事前に配布した。その後学級活動等の時間に、クラスごとに質問紙を一斉に配布し、その場で回答を求めた。

実施に際し、研究の目的やプライバシー保護、調査協力は任意であり、回答拒否等でいかなる不利益も被らないこと等を説明した。そして質問紙回収後、回答協力へのお礼として、ストレスマネジメントの書籍(竹中・富永, 2011)を元に作成したリラクセーション技法のプリントを配布した。

結 果

縦断的な関連性を分析するため、3時点で収集されたデータに対し、交差遅延効果モデルを適用した(Fig.参照)。なお同じ変数の自己回帰パス、Time2と3の変数の切片と誤差分散、そしてTime2と3の変数間の誤差相関には等値制約をかけた。なお推定にはロバスト最尤法を用いた。

すべての交差遅延効果のパスを設定したモデルの適合度は、RMSEA=.088, CFI=.968, SRMR=.037であり、抑うつから次時点の体験の回避へのパス係数がすべて非有意であった。

そこで、抑うつから次時点の体験の回避に対するパス係数

を0に制約したモデルを検討したところ、モデル適合度は、RMSEA=.078 (90%CI: .046, .110), CFI=.970, SRMR=.041であり、データはモデルに概ね適合していると判断した。体験の回避から次時点の抑うつへの標準化係数は、Time1→Time2, Time2→Time3ともに $\beta=.065$ であった($ps<.05$)。

考 察

本結果から、1ヵ月単位で見た場合、抑うつが体験の回避に影響する可能性は低い一方で、体験の回避は弱いながら、抑うつを高める可能性が示された。すなわち体験の回避は抑うつを高めるリスク要因の一つである可能性がある。体験の回避により、ネガティブな思考や感情を喚起する刺激や状況を短期的には回避できるかもしれない。しかしそれが適応的な解決には至らないため、当人に対する負の影響は持続することとなり、その結果、長期的には体験の回避が抑うつを高めてしまうのかもしれない。

なお4ヵ月間隔で収集されたデータでは、体験の回避と抑うつは相互作用するという結果が得られている(Ishizu et al., 2018)。そのため体験の回避と抑うつとの関連性については、短期的には体験の回避が抑うつを高めるという一方向的であるが長期的には相互作用する可能性と、抑うつが他の要因を媒介して間接的に体験の回避を強める可能性が考えられる。

抑うつは中学生の学校不適応感とも関連することが先行研究で示されている。体験の回避は中学生の抑うつ予防や改善に有益である可能性があり、介入研究も含めた今後さらなる検討が望まれる。

引用文献

Ishizu, K., Shimoda, Y., & Ohtsuki, T. (2014). Developing the scale regarding psychological inflexibility in Japanese early adolescence. Poster presented at 30th Annual Pacific Rim Conference on Disability and Diversity 2014

村田豊久・清水亜紀・森 陽二郎・大島祥子 (1996). 学校における子どものうつ病—Birlersonの小児期うつ病スケールからの検討— 最新精神医学, 1, 131-138.

[付記：本研究は、科学研究費助成事業の助成(課題番号：26380875)を受けて行われた]

Fig. 本研究の交差遅延効果モデル