

東日本大震災被災地の高校生に対する 集団マインドフルネスが抑うつに及ぼす効果

○土屋さとみ(桜美林大学大学院)・大谷哲弘(岩手大学大学院)・
伊藤大輔(兵庫教育大学)・小関俊祐(桜美林大学心理・教育学系)

キーワード: 東日本大震災, 高校生, マインドフルネス, 集団心理介入

目 的

被災者に対する心理的支援は、成人だけでなく子どもへの支援が重要であることが報告されている(友田ら, 2014)。

東日本大震災被災地域の高校生を対象とした調査では、5年以上が経った今も継続的な支援が必要であることが報告されている(小関ら, 2017)。このような視点から、実際に、高校生を対象とした介入プログラムが実施され、有効性が示されている(伊藤ら, 2015; 小関ら, 2014 など)。

このようななか、近年、トラウマの治療に対するマインドフルネスの有効性が示されている(babette, 2011)。マインドフルネスとは、「今ここ」に注意を集中し、過去や未来ではなく現在を体験することである(Kabat-Zinn, 1990)。マインドフルネスのプログラムによって、PTSDや抑うつが低減したことが報告されている(Kearney et al., 2012)。

マインドフルネスの手続きとして挙げられるヨーガ瞑想法の介入によって、被災地の高校生における抑うつの低減効果が示唆されている(土屋ら, 2016)。一方で、被災などを想定した短期的な介入では、マインドフルネスの維持促進が課題となっている。

そこで本研究では、東日本大震災に被災した地域の高校生を対象として集団マインドフルネスの介入を行い、維持促進を目的としてホームワークの実施や、継続的な介入を実施するとともに、抑うつに及ぼす効果について検討することを目的とする。その際、マインドフルネスの「注意」や「気づき」を測定する操作変数が機能的に変容した群と、機能的な変容が認められなかった群の、抑うつの変化について検討を行う。

方 法

研究対象者と調査方法

岩手県の高등학교に通う1年生7クラス280名を対象として、2017年5月に質問紙調査を実施した。その際、マインドフルネスに基づく介入への参加意思の有無を確認した。マインドフルネスを希望した146名をマインドフルネス介入群、希望しなかった134名を心理教育群(対照群)とし、2017年6月に介入を実施した(介入1)。その後、1週間のホームワークの実践記録を求めたうえで、2017年7月に再度、質問紙調査を行った。また、2017年10月に同様の質問紙調査を実施し、2017年11月に2回目の介入(介入2)を行い、1週間のホームワークを実践したうえで、2017年11月末に質問紙調査を実施した。なお、本研究の手続きは筆頭著書の所属する研究機関の研究倫理委員会の承認を得て実施した(倫理承認番号: 16030)。利益相反開示: 発表に関連し、開示すべき

利益相反関係にある企業などはありません。

調査内容

マインドフルネス: Mindful Attention Awareness Scale (MAAS: Brown & Ryan, 2003) の日本語版(藤野ら, 2015)

抑うつ: Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D: Radloff, 1977) の日本語版(島ら, 1985)

介入内容

1回50分の授業時間において、マインドフルネスヨーガ瞑想法についての説明(約5分)、準備運動を含めたマインドフルネスヨーガ瞑想法(約40分)、ホームワークの説明および感想シートの記入(約5分)を行った。介入は、ヨーガインストラクターの資格を持ち、認知行動療法を専門とする大学院生と大学教員が協同で実施した。

結 果

介入対象となった280名のうち、pre1(2017年5月)、post1(2017年7月)、pre2(2017年10月)、post2(2017年11月)のすべての質問紙調査を受けている268名を分析対象とした。まず、マインドフルネス介入による操作変数の機能的な変容を考慮するため、介入前後のMAAS得点を比較し、機能的な変容が認められた92名を有効群、変化がなかった、あるいは非機能的な変容が認められた50名を無効群とした。次に、抑うつを従属変数として、群(有効群、無効群、対照群)×時期(pre1, post1, pre2, post2)の分散分析を行った結果、交互作用が有意であった($F(6, 795) = 5.580, p < .001$)。単純主効果の結果、有効群においてpre1($p < .05$)、post1($p < .05$)に比べてpost2の抑うつ得点が低減していることが示された。また、無効群においてpre1($p < .001$)、post1($p < .05$)に比べてpost2の抑うつ得点が増加していることが示された。

考 察

本研究の結果から、マインドフルネスのヨーガ瞑想法の継続的な介入やホームワークの実践によって、約3分の2の生徒において操作変数の機能的な変容が認められ、マインドフルネスの維持促進が示唆された。さらに、マインドフルネスの「注意」や「気づき」の獲得によって、抑うつが有意に低減したことが認められた。また、ホームワークについて実施内容と記録方法の基準を設定することによって、約8割の生徒の実践を促すことができた。これは被災などを想定した場合に、集団での介入だけでなく個人で活用し、セルフマネジメントを高めるための手続きとして効果が期待できる。

(TSUCHIYA Satomi, OHTANI Tetsuhiro,
ITO Daisuke, KOSEKI Shunsuke)