

科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 26 年 6 月 24 日現在

機関番号：11601

研究種目：基盤研究(C)

研究期間：2011～2013

課題番号：23500794

研究課題名(和文) ポストベンションに留意した自殺予防プログラムによる大学生ピアサポーター養成の試み

研究課題名(英文) Peer-Supportive Suicide Prevention Programs Concerned with Postventions for Survivors in Japanese University Students

研究代表者

内田 千代子(Uchida, Chiyoko)

福島大学・人間発達文化学類・教授

研究者番号：80312776

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 4,200,000円、(間接経費) 1,260,000円

研究成果の概要(和文)：本自殺予防教育により、多くの学生が「自殺の危険のある友人に、効果的に支援を申し出ることが自分にできる、自殺したいと思っているか聞ける、それにより友人を救う可能性がある」「死別による悲しみで苦しんでいる人に、カウンセリングや精神科受診を進めることがあると思う」と感じるようになった。友人の危険に際し適切な援助を勧めることができることによる自己効力感(self-efficacy)、遺された人をサポートできる力を持ち、ピアサポータティブな行動をとれる学生を養成するという本研究の目的に叶った効果が認められた。

研究成果の概要(英文)：After receiving our suicide prevention education program, many students reported that they feel that they can "effectively offer support," "ask about their suicidal ideation," and by doing so "can help a friend." They also reported that they are more inclined to "recommend psychiatric care or counseling to someone who is going through grief." By establishing self-efficacy in appropriately supporting a friend at risk, and by establishing the ability to support those who were left to grieve after a loss, we have accomplished the aim of our study which was to educate the students in a manner that enhances peer support.

研究分野：総合領域

科研費の分科・細目：健康・スポーツ科学 応用健康科学

キーワード：精神保健 自殺 ポストベンション 大学生 ピアサポート 予防 遺された人 思春期・青年期

1. 研究開始当初の背景 20140623-3

日本の自殺者が年間3万人を超え、世界でも有数の自殺率の高い国となってから10年以上経過した。中高年の自殺者数、自殺率の増加と比べて10代のそれが特に大きいとはいえないが、大学生においては1996年から死因の第1位を自殺が占めることを研究代表者は報告している(大学における休・退学、留年学生に関する調査34報, 内田, 2014)。若者の自殺は、専門家のみならず社会全体で取り組むべき社会問題である。

また、自殺の危険因子として、自殺と精神疾患の関連は大学生においても周知の事実である。「21年間の調査からみた大学生の自殺の特徴と危険因子」(内田, 2010)によると、自殺学生のうち、ICD-10 診断された精神疾患としては、気分障害と統合失調症の割合が高かったが、診断不明が80%以上を占める。診断不明の中には、精神疾患に罹患している学生が多く含まれると考えられる。また、学内保健管理センターの関与率は20%以下であった。専門医による診断も治療も受けずに自殺する学生が多い状況である。

診断も治療も援助も受けずに自殺する学生が多いという現状は、保健管理センターが関与して自殺者を救う可能性は残されているとみられるべきであろう。学内のサービスについて普及する必要があるのはもちろんだが、学生が、精神障害の知識をもち、自分や友人の自殺の危険に気付いて学内サービス施設への援助希求行動を起こすことが必要である。それが自殺者の減少につながると考えられる。

希死念慮のある若者が他者に援助を求める援助希求行動を起こすこと、および友人のサインを見逃さずに適切な行動をとれるようになることが重要である。こうして自己効力感 (self-efficacy) (Bandura, A. 1977) を一人でも多くの学生が持ち、ピアサポーターなかがわりができる学生が増えれば、大学全体の自殺予防に繋がるだろう。学生が自殺念慮を抱いた時に最初に打ち明けるのが友人であることは、万国共通の現象である。友人の危機に気付いて適切な行動を取れるかどうかは、自殺予防の大きな鍵となる。

さて、自殺には、自殺した人だけの問題でなく、それによって深く傷つく“遺された人”(surviver)の問題も生じる。大学生の中にも、家族や友人などを自殺によって失った経験を持つ者も多く存在することが考えられる。また、“遺された人”は、自殺の危険の高いグループであるとも言われる。“遺された人”の心理を知り、どのような関わりが適切な行動かを学び、必要な援助ができると感じることができれば、他者のポストベンションの役に立つだけでなく、同時に学生自身のプリベンションにもなる。ポストベンションに留意した自殺予防プログラム施行により、ピアサポート的関わりのできる学生の養成

にも繋げることが可能である。

2. 研究の目的

10年以上前から、大学生において、自殺が死因の一位を占めている。家族や友人の死で苦しむ“遺された人”も相当数に上ると考えられる。大学生の自殺予防を促進し、自殺者を減少するために、ポストベンションに留意したプログラムを作成し、自殺予防教育を施行する。自殺予防に関する知識をもち、“遺された人”の心理も理解して、援助希求行動を自分にも友人にもとれるようになることを目指す。それにより、若者の自己効力感をたかめて、ピアサポーターとしての関わりのできる若者を養成する。

3. 研究の方法

ポストベンションに留意した自殺予防教育を施行する。

・講義の前に質問紙調査を行い、これまでに真剣に自殺を考えたことがあるか、身近な人が自殺した経験があるか等の大学生の自殺念慮の傾向や、“遺された人”がどの程度存在するかという状況を知る。また、SOQ (Domino, 1982) から引用した項目を用いて自殺に関する知識、考え方、行動について実態を把握する。

・自殺予防教育レクチャー

SOS 自殺予防教育を基盤にして、ポストベンションについて知りえたことを付加したプログラムを作成する。

自殺予防教育レクチャー1では、自殺についての一般的知識を主にした講義を行い、レクチャー2では、遺された人の状況の理解、傾聴と他者とのかかわりについてのレクチャー、および、自殺企図学生症例、遺された人の症例を提示し、自分の友人だったらどのようにピアサポーターに接するかというケースカンファランスを行った。さらに補足レクチャーでは、自殺と精神疾患に対する知識、特に遺された人に起こりやすいPTSDなどの知識を深めるレクチャーを行った。

・自殺予防教育レクチャーの有効性を検討するため、自殺に関する知識が身についたかどうか、自分自身が危険な時に援助を求める行動 (help-seeking) を取るかどうか、また友人の危険に際し、それに気付いて適切な援助を勧めることができると思うかどうか、それによる自己効力感 (self-efficacy) (Bandura, A 1977) について King, KA, (2008) から引用した項目を用いた質問紙調査、遺された人をサポートできる能力を問う質問紙調査を講義の前後と2ヵ月後に行った。

特に、身近に自殺を経験した遺された人のグループとそうでないグループについて、自殺予防教育効果の比較を行った。ピアサポーターな学生の増加につながるかどうかも質問紙調査により検討した。

・面接によるサポート

身近に自殺を経験した学生を中心に希望者に指示的面接を行い、面接の前後での不安度の変化の確認をして面接効果判定の一助とした。

4. 研究成果

100人から200人前後の学生を対象とした受講集団で、「真剣に自殺を考えたことがある」学生は約5~16%、「身近な人が自殺した経験」のある「遺された人」は、約7~15%認められた。両者の相関関係が認められない集団が多かったが、5%水準で有意に認められる集団もあった。

自殺に関する知識、考え方、行動について、「身近な人が自殺した経験のある群」「遺された人群」と、「ない群」で比較検討した。

a「自分の身近な人が自殺で死んだら誰にもいえないと思う」b「自殺者はたいてい精神的に病んでいる」と考えるのは、「身近な人が自殺した経験のない群」に多い傾向がみられた。また、c「自殺の危険のある友人に、効果的に支援を申し出ることが自分にできる、そうすれば、その友人が自殺してしまう可能性は減少すると思う」のは両群共に少ないが、「身近な人が自殺した経験のない群」の方が多い傾向がみられた。

d「自殺の危険のある友人の自殺を止めることは意味のあることだと思う」のは両群ともに多かった。

講義の前後と2ヵ月後に行った質問紙調査により、教育効果を検討したところ「あり群」「なし群」両群に概ね教育効果が見られた。特に両群に有意に効果が認められたのは、c「自殺の危険のある友人に、効果的に支援を申し出ることが自分にできると思う、そうすれば、その友人が自殺してしまう可能性は減少すると思う」e「死別による悲しみに苦しんでいる人に、カウンセリングや精神科受診を進めることができると思う」という項目であり、教育により、より多く「思うようになった」。講義前に両群共に非常に少なかったf「自殺の危険のある友人に、自殺したいと思っているか聞けると思う、そうすれば、その友人が自殺してしまう可能性は減少すると思う」も、両群共に「思うように」なっており、有意に効果が認められた。

「身近な人が自殺した経験のなし群」に特に有意に効果が認められた項目は、g「友人の自殺の危険に自分は気付くことができると思う、そうすれば、その友人が自殺してしまう可能性は減少すると思う」h「自殺の危険のある友人を助けようとしたときに、そのことを他の人に話すことができれば、その友人が自殺してしまう可能性は減少すると思う」i(反転)「死別で悲しんでいる人に何もできないと思う」であり、iは教育により、「思わなくなった」。

講義前に「なし群」で多い傾向が認められたa「自分の身近な人が自殺で死んだら誰にもいえないと思う」項目は、教育により、思

わなくなる人が増えて、教育効果傾向が認められた。j「死別を体験した人に接するとき、なるべく故人の話しをしないと思う」項目は、教育前の両群の過半数に見られたが、両群共に教育により、そう思わなくなる傾向が認められた。

多くの学生が、d「自殺の危険のある友人の自殺を止めることは意味のあることだと思う」が、自分が行動を起こして友人の役に立つことができるという自信を持てなかった。本研究による自殺予防教育により、cとf「自殺の危険のある友人に、効果的に支援を申し出ることが自分にできる、自殺したいと思っているか聞けると思う、それにより友人を救う可能性がある」e「死別による悲しみに苦しんでいる人に、カウンセリングや精神科受診を進めることができると思う」と感じるようになっている。

友人の危険に際し、それに気付いて適切な援助を勧めることができること、それによる自己効力感(self-efficacy)をもつこと、遺された人をサポートできる力をもつこと、ピアサポート的な行動をとれる学生を養成するという本研究の目的に叶った効果が認められたと考えられる。これによる大学生の自殺の減少が期待される。

5. 主な発表論文等

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

[雑誌論文](計17件)

内田千代子、近年の動向と現状 疫学的見地、精神医学、査読有、56、2014.5、印刷中

内田千代子、大学における休・退学、留年学生に関する調査 第34報、第35回メンタルヘルス研究会報告書、査読無、2014.3、36-51

内田千代子、大学生の休学退学留年、自殺 - 第33回調査をもとに、Campus Health、査読有、51(1)、2014.3、465-467

Mori, T., Hidaka, M., Ikuji, H., Yoshizawa, I., Toyohara, H., Okuda, T., Uchida, C.(他3名、7番目)、A High-Throughput Screen for Inhibitors of the Prolyl Isomerase, Pin1, Identifies a Seaweed Polyphenol that Reduces Adipose Cell Differentiation. Biosci Biotechnol Biochem. 査読有、press、2014

内田千代子、大学生の休学・退学・留年に関する問題 - 国立大学の調査から -、週刊教育資料、査読無、1240、2013、28-29

内田千代子、大学生の休学・退学・留年に関する問題 - 国立大学の調査から -、週刊教育資料、査読無、1242、2013、28-29

内田千代子、大学生の休学・退学・留年に関する問題 - 国立大学の調査から -、週刊教育資料、査読無、1244、2013、28-29

内田千代子、大学生の休学・退学・留年に関する問題 - 国立大学の調査から -、週刊教育資料、査読無、1246、2013、28-29
内田千代子、大学における休・退学、留年学生に関する調査 第 33 報、福島大学発行、2013、1-20

内田千代子、精神疾患は軽症化しているのか 現場での「軽症化」の実感 大学の現場から、こころの科学、査読無、168 2013、49-55

内田千代子、大学における休・退学、留年学生に関する調査 第 32 報、第 33 回メンタルヘルス研究会報告書、査読無、2012.3、42-59

内田千代子、学部学生における自殺の現状と問題点、第 13 回フィジカルヘルス・フォーラム報告書、査読無、13、2012、83-87

Uchida,T., Furumai,K., Fukuda,T., Akiyama,H., Takezawa,T., Asano,T., Fujimori,F. and Uchida,C., Prolyl Isomerase Pin1 Regulates Mouse Embryonic Fibroblast Differentiation into Adipose Cells PLoS One、査読有、7(3) e31823、2012

Park,JE., Lee,JA., Park,SG., Lee,DH., Kim,SJ., Kim,HJ., Uchida,C.,(他 3 名、7 番目)、A critical step for JNK activation: Isomerization by the prolyl isomerase Pin1, Cell Death Differ、査読有、19(1)、2012、153-61

宮川八平、堀口祐子、綿引久美子、三橋典代、深谷美架、内田千代子、東日本大震災における救護業務：避難所を設置した大学における経験から、CAMPUS HEALTH、査読有、49(1)、2012.2、473-475

内田千代子(他 7 名、1 番目)、大学生の自殺関連行動に関する実態調査、CAMPUS HEALTH、査読有、49(1)、2012.2、262-264、
内田千代子、大学生の中途退学の実態と対策～国立大学の調査から～、大学マネジメント、査読無、7(8)、2011.11、2-7、

〔学会発表〕(計 7 件)

内田千代子、大学における休・退学(自殺を含む)、留年学生に関する調査 第 34 報、第 35 回全国大学メンタルヘルス研究会、2013 年 12 月 5 日、大阪

内田千代子、大学における休・退学(自殺を含む)、留年学生に関する調査 第 33 報をもとに大学生のメンタルヘルスを考える、全国大学保健管理施設協議会第 51 回大会、2013 年 11 月 13 日、岐阜

Uchida,C., Psychosocial and mental health background of junior high students in Tokyo-focusing to Bullying which can serve as a cause of suicide IACAPAP 2012、2012 年 7 月、Paris

内田千代子、大学における休・退学(自殺を含む)、留年学生に関する調査 第 32 報、

第 33 回全国大学メンタルヘルス研究会、2012 年 1 月 29 日、福岡

Uchida,C., SUICIDE AMONG JAPANESE UNIVERSITY STUDENTS -FROM THE RESULTS OF A 21-YEAR SURVEY the 19th European congress of psychiatry、2011 年 3 月、Wiena

宮川八平、堀口祐子、綿引久美子、三橋典代、深谷美架、内田千代子、東日本大震災における救護業務：避難所を設置した大学における経験から、第 49 回全国大学保健管理研究集会、2011 年 11 月 9 日、山口

内田千代子(他 13 名、1 番目)、大学生の自殺関連行動に関する実態調査、第 49 回全国大学保健管理研究集会、2011 年 11 月 9 日-10 日、山口

〔図書〕(計 3 件)

Uchida,M., Chen,J., Shirin,A., Uchida,C.(他 3 名、4 番目)、Lk; An approach to mental health in Asian American Children. The Massachusetts General Hospital Textbook on Diversity and Cultural. Sensitivity in Mental Health of Children, Springer. in press
内田千代子(共著)、医学書院、病期・病態・重症度からみた疾患別看護過程(第 2 版)、2012

内田千代子(共著)、医学書院、家庭と学校のメンタルヘルス 今日精神疾患治療指針、2012.3、906-909

〔その他〕

【講演】

内田千代子、若者の自殺予防、栃木県宇都宮市 市民講演会、2014 年 2 月 23 日、宇都宮

内田千代子、医学生メンタルヘルス、産業医科大学 F D 講演会、2014 年 1 月 29 日、福岡

内田千代子、大学生メンタルヘルス、筑波大学 大学研究センター主催 大学研究 2013、2013 年 10 月 19 日、東京

内田千代子、医療系学生のストレスと自殺 大学生の自殺の調査 諸外国の事情を通して予防を検討、全国医学生ゼミナール全国実行委員会主催、2013 年 8 月 22 日、山梨

内田千代子、現代型うつとひきこもり、学外教授の会、東京医科歯科大学、2013 年 7 月 13 日、東京

内田千代子、留年・休学学生とどうつながるか？大学生メンタルヘルスにおける一次予防法開発、大学生の休・退学・留年の実態、学生支援緊急ワークショップ(筑波大学精神医学グループ主催、筑波大学保健管理センター共催)、2013 年 2 月 16 日、東京

内田千代子、大学生メンタルヘルス、

筑波大学 大学研究センター主催 大学研究講習 2012、2012年10月27日、東京
内田千代子、現代型うつ病とひきこもりについて、ひきこもり講演会、水戸保健所、2011年12月8日、水戸
内田千代子、大学生のメンタルヘルス、筑波大学 大学研究センター 大学マネジメント講義、2011年10月15日、東京

【報道関係】

退学率、朝日新聞出版、大学ランキング 2015年版、2014年4月、68-73
『五月病』解消 会話が重要、読売新聞、2013年5月12日掲載
生活チェックで支えあおう！、復興庁連携プロジェクト 3.11 復興支援情報サイト 助けあいジャパン インタビュー、2012年12月1日掲載
連載こころ元気塾 休学や留年で引きこもる学生 経験者が居場所作り、読売新聞、2012年7月19日掲載
連載ワカモノタチ(5)友達ができない休学、読売新聞、2012年1月7日掲載
退学率、朝日新聞出版、大学ランキング 2012年版、48-51

6. 研究組織

(1) 研究代表者

内田 千代子 (UCHIDA CHIYOKO)
福島大学人間発達文化学類・教授
研究者番号：80312776

(2) 研究分担者

高橋 由光 (TAKAHASHI YOSHIMITSU)
京都大学・医学部・講師
研究者番号：40450598

(3) 研究協力者

杉村 仁美 (SUGIMURA HITOMI)
厚木市青少年教育相談センター

Uchida, M.
Harvard University

King, R.
Yale University

Ostroff, R.
Yale University

Finn-Stevenson, M.
Yale University