

## 中学生のメンタルヘルス問題に対する ユニバーサル予防プログラムの有効性の検討

Effect of the Universal Prevention Program for Diverse Disorders (Up2-D2)  
for junior high school students

中西智愛<sup>1</sup> 関亜貴升<sup>2</sup> 乳原彩香<sup>1,3</sup>  
肥田乃梨子<sup>4</sup> 岸田広平<sup>2,4</sup> 石川信一<sup>2</sup>

Chiaki NAKANISHI Akinori SEKI Ayaka UBARA  
Noriko HIDA Kohei KISHIDA Shin-ichi ISHIKAWA

### 要約

本研究は中学生を対象としたメンタルヘルス予防プログラムを実施し、その有効性を検討することを目的とした。プログラムは (a) 心理教育, (b) 行動活性化, (c) 社会的スキル訓練, (d) 漸進的筋弛緩法, (e) ストレングス, (f) 認知再構成法, (g) エクスプロージャー, (h) 問題解決療法を主な構成要素とし、全12回 (1回50分) で行われた。中学1年生76名を対象として、プログラム事前査定 (pre), 中間査定 (mid), 事後査定 (post) において、抑うつ (DSRS-C), 不安 (Short CAS), 怒り感情 (ASCA), 友人関係に関する尺度に回答を求めた。分析の結果、いずれの尺度も pre 時点と比較して mid 時点, post 時点で各尺度の得点の有意な変化は見られなかった。また、分析対象者の中から pre 時点で DSRS-C 得点がカットオフ値を超えていた生徒13名を抽出して分析を行ったところ、DSRS-C 得点が pre 時点と比較して post 時点で、Short CAS 得点が pre 時点と比較して mid 時点, post 時点で有意に減少した。一方、ASCA 得点, 友人関係尺度 (深い-浅い, 広い-狭い) 得点は有意な結果は得られなかった。これらの結果から、プログラムの実施による不安や怒り感情, 友人関係の変容には効果がみられなかったが、学級内に潜在的に在籍する抑うつ症状, 不安症状を抱える生徒に有効である可能性が示された。

キーワード：中学校, 予防, 認知行動療法, 社会的スキル訓練, 抑うつ

### 問題と目的

現代社会が早急に解決すべき課題として、メンタルヘルスの増進、つまり心の健康づくりがある。これまでに、成人期の心理的問題の半数は児童期に始まっていることが明らかになっている (石川・戸ヶ崎・佐藤・佐藤, 2006)。そして20歳以上の平成20年患者調査のデータを用

<sup>1</sup> 同志社大学大学院心理学研究科 (Graduate School of Psychology, Doshisha University)

<sup>2</sup> 同志社大学心理学部 (Faculty of Psychology, Doshisha University)

<sup>3</sup> 日本学術振興会特別研究員 (DC2) (Research Fellow of Japan Society for the Promotion of Science (DC2))

<sup>4</sup> 同志社大学研究開発推進機構 (Organization for Research Initiatives and Development, Doshisha University)

いた精神疾患の社会的コストの推計によると、精神疾患を患うと、それによって本人だけでなく周りのサポートも必要となる。また、Sado et al. (2011) によると、精神疾患によって2兆円の社会経済的損失をもたらすことも明らかになっている。そのため、問題が浮かび上がったからの対応ではなく、問題が生じる前の対応、つまり児童青年期での早期予防的観点が必要不可欠である（石川他, 2006）と考えられている。

以上のような課題を受けて、現在、児童青年に対するメンタルヘルスの早期予防の試みが増加している。メンタルヘルスの早期予防の試みの中でも、ユニバーサルタイプのプログラムの実施は、その集団を構成するすべての人に支援の提供を可能にするものである。また、石川・岩永・山下・佐藤・佐藤（2010）は児童青年に対する不適切なラベリングを回避すること、リスクのある児童青年の見逃しの危険性を最小にすることを長所として挙げている。加えて、プログラムによって、学級という環境を社会的スキルが活用できる環境に整えることができるという利点もある。

学校場面でユニバーサルタイプのメンタルヘルス予防プログラムの開発と実装の可能性を検討した研究として例えば、小関・嶋田・佐々木（2007）における小学生を対象とした認知的心理教育や、金山・小野（2006）による学級単位での社会的スキル訓練がある。これらの介入の内容をみていくと、その試みの多くが認知行動療法を用いた学校現場でのメンタルヘルス予防プログラムの実施であった。そして、学校現場で認知行動療法を活用したユニバーサルタイプの抑うつ予防に関する研究も報告されている。これらの成果を概観すると、効果が見られた研究と、介入直後には効果が見られなかった研究の両方が存在する。たとえば、松原・佐藤・石川・高橋・佐藤（2015）らの研究では介入直後において抑うつ状態が有意に改善した。一方、石川他（2010）における抑うつ予防プログラムの開発および実施では、介入直後の効果は見られなかったものの、フォローアップで効果が確

認できた。これらの研究の実施者は心理学を専攻する教師や大学院生が実施しており、心理学の知識を持たない教師がプログラムを実施した研究はまだ多くない。

Ishikawa et al. (2019) は、教師が学級で実行可能な小学生対象のメンタルヘルス予防プログラム (Universal Unified Prevention Program for Diverse Disorders : Up2-D2) の開発を行った。Up2-D2は、1回45分、心理教育、行動活性化、社会的スキル訓練、漸進的筋弛緩法、ストレングス、認知再構成法、エクスポージャー、問題解決療法から構成される全12回のプログラムである。Up2-D2の工夫点として漫画の活用による授業で扱う技術を生徒が直感的に理解できる点がある (Ishikawa et al., 2019)。漫画の登場人物は、教師役と抑うつを抱えた子ども、不安を抱えた子ども、怒りを感じやすい子どもの合計4人であり、物語は基本的に子どもたちが学校で一般的に苦痛を経験する場面において教師役から苦痛への対処法が示され、子どもたちがその困難や苦痛を感じる場面を乗り越えるという展開で進む。これらの効果は、向後・向後（1998）の学習における漫画利用の研究からも示唆されている。すなわち、長期の記憶保持に効果的であり、漫画表現の持つ面白さや新奇性の効果は生徒の注意をひき、深い理解へとつながると考えられる。Oka et al. (2021) では、児童用一般性セルフ・エフィカシー尺度 (GSECS-R) を用いて Up2-D2 の効果を検討している。その結果、小学校における Up2-D2 では、ベースライン期よりもプログラム直後、またプログラムの3ヶ月後の自己効力感が有意に高くなることが明らかになった。また、中学生を対象とし、小学生版 Up2-D2 を行った肥田・石川・村澤・小國（2020）の研究では、プログラム実施後に不安得点 (Short CAS) が有意に減少することも明らかになっている。

このようにメンタルヘルス予防プログラムの有効性が示唆されているものの、その導入における障壁は多く、抑うつ症状をはじめとした児

童青年のメンタルヘルスに関する予防介入が広く浸透しているとは言いがたい（石川他，2006）。たとえば，一般的に言えば，いまだ児童青年のうち病性障害に対する認識は乏しいと言わざるを得ない（傳田他，2004）。そのため，現状メンタルヘルス予防の普及率は高くないと考えられる。よって，児童期にはメンタルヘルス予防が行えず，心理的問題を抱えたまま児童期から青年期へと成長する可能性がある。この時，児童期だけでなく青年期にも心理的問題を低減させる効果を与えるメンタルヘルス予防プログラムが存在すれば発達段階や学校段階の変化に関わらず，一貫したメンタルヘルス予防を期待することができる。その結果，教育現場でのメンタルヘルス予防プログラムの実施の必要性が増すことが考えられる。

そこで，本研究では中学生を対象として中高生版 Up2-D2を実施し，抑うつ，不安，怒り感情，友人関係といった指標を用いて有効性を検討する。また，学級に在籍する抑うつ気分の高い生徒への効果も併せて検討することとした。プログラムの実施により，実施後は実施前と比較し抑うつ，不安，怒り感情が軽減し友人関係が変化すると考えた。

## 方 法

### 対象者

公立A中学校に在籍する1年生3学級の計76名（男性41名，女性35名）が本研究に参加した。なお，本研究は学校長の承諾を得た上で，教育課程の一環として行われたため，学級に在籍する生徒全員が参加した。

### メンタルヘルス予防プログラム（中高生版 Up2-D2）の概要

**実施期間** プログラムは2020年9月から2021年2月にかけて，計12セッションが，総合的な学習の時間を用いて行われた。1セッションあたりの時間は導入10分，展開30分，まとめ10分の計50分間であった（Figure 1）。

**手続きと倫理的配慮** 質問紙は学級単位の集団一斉方式で担任教師により実施された。事前査定（pre），中間査定（mid），事後査定（post）の計3回質問紙調査を行った。質問紙の表紙には，回答は任意であること，回答したくない項目には回答しなくてよいこと，途中でやめなくなったらやめてもよいこと，学校の成績には無関係であること，無記名調査であり，個人の回答は誰にも開示されないことが記されていた。実施に際しては，アンケートの手引きを担任教師に渡し，上記の点について担任教師を通じて，生徒に対して口頭で教示した。質問紙の回答をもって，本研究への協力の許諾とみなした。本研究は同志社大学心理学部の研究倫理委員会の承認を得て行われた。（承認番号201904）。

**プログラムの実施方法と流れ** プログラム開始前に，Up2-D2を実施する教師を対象とし，研修会を行った。研修会は本プログラムの研修を担当する研究員である第四著者が行った。講義形式にて，Up2-D2のねらいや目的の確認をした後，第1回のプログラムを教師が生徒役となり体験した。研修会は合計2時間であった。その後，9月上旬から2週間に1度のペースで指導案に基づき学級の担任教師が介入を行った。本研究のプログラムにおいては，(a) 心理教育，(b) 行動活性化，(c) 社会的スキル訓練，(d) 漸進的筋弛緩法，(e) ストレングス，(f) 認知再構成法，(g) エクスプロージャー，(h) 問題解決療法を主な構成要素とした（Table 1）。毎回のセッションの指導案，ワークシートを用意し，ワークシートは中学生版に応じた場面例の設定をした。プログラムの構成要素は小学生版と統一されていたが，以下のような修正がなされた。まず，対人葛藤場面の複雑化と進路選択場面が追加された。次に，小学生版 Up2-D2における「発明品の登場」という設定が中学生以上には幼いという意見が学校現場から挙がったため，認知行動療法の技法に沿った説明を加えて，より詳細に理解できるように変更した。なお，小学生版から変更するにあたり，ユニバーサルタイプの介入プログラム・認知行動療法に

精通した心理士および研究者7名で協議のうえ、作成した。授業内で用いる黒板掲示用教材は各学級の担任教師が自由に準備して使用することを認めた。

プログラム開始前に、事前の質問紙による査定を行った。中間査定はプログラムの6回目と7回目の間に実施し、プログラム終了後、事後査定を行った。

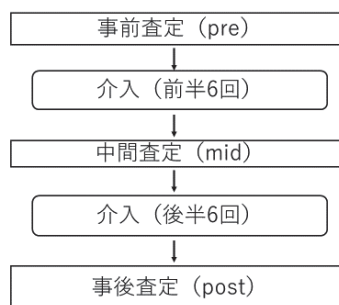


Figure 1 介入タイムライン

Table 1 中高生版 Up2-D2の概要

No	題名	主要構成要素	概要
第1回	困った『気持ち』をつかまえよう	心理教育	プログラムの導入を行い、参加への動機づけを高める。感情について学ぶ。
第2回	楽しいことをさがそう	行動活性化	感情と行動が繋がっていることを理解し、自分自身がポジティブな感情になれるような楽しい活動について学ぶ。
第3回	あたたかい言葉をかけよう	社会的スキル訓練	あたたかい言葉かけによっていい感情が喚起されることを学び、実際に伝えられるようにする。
第4回	きちんとつたえよう	社会的スキル訓練	上手な頼み方と上手な断り方のポイントを学び、自分の思いを相手を思いやって伝えることが出来る。
第5回	感情と身体はどんな関係？	漸進的筋弛緩法	心身相関について学び、ネガティブな感情になったとき、リラックスできるような自分なりの方法を考える。
第6回	素敵な性格を探そう	ストレングス	普段他人から褒められるようなもの以外の長所について学び、個人によって異なる良さがあることに気付く。
第7回	考えをつかまえよう	認知再構成法	同じ場面でも考え方によって感情が異なることを学び、ネガティブな考え方がネガティブな感情に結びついていることに気付く。
第8回	いろいろな考えをしてみよう	認知再構成法	ネガティブな感情になりがちな考え方のくせに気付く、バランスのよい考え方に変化させることができる。
第9回	苦手なことはなんだろう？	エクスポージャー	自分の苦手なことについて詳しくわかり、苦手なことを乗り越えるときの自然な経緯を理解することができる。
第10回	苦手なことに挑戦しよう	エクスポージャー	苦手なことを小さな課題にわけることで、苦手なことから逃げ出さずに無理のないペースで段階的に克服できるようになる。
第11回	問題をかいけつしよう	問題解決療法	問題解決のための3ステップを学び、スムーズに解決できるようになる。
第12回	学んだことをまとめよう	——	これまで学んだスキルをおさらいする。

注) Up2-D2=Universal Unified Prevention Program for Diverse Disorders.

## 効果指標

**Birleson 自己記入式抑うつ評価尺度短縮版 (Depression Self-Rating Scale for Children : DSRS-C : 並川他, 2011)** DSRS-C は9項目からなる子どもの抑うつ状態を測定する尺度である。小学3年生から中学2年生までの子ども用に DSRS の項目数を減らしたものである。各項目は3段階で0点, 1点, 2点 (あるいは2点, 1点, 0点) とされる。また, 同研究より本尺度は実用水準で高い信頼性と妥当性が確認されている。なお本研究の  $\alpha$  係数は pre 時点0.77, mid 時点0.80, post 時点0.77となった。

**スペンス児童用不安尺度短縮版 (Short version of the Spence Children's Anxiety Scale : Short CAS : 石川他, 2018)** Short CAS は, 38項目からなる SCAS (Spence, 1998) から6項目を使用し, 新たに2項目を追加して作成された8項目からなる子どもの不安を測定する尺度である。4件法 (「全く当てはまらない : 0」から「とても当てはまる : 3」) で評定される。得点が高いほど不安が高いことを示す。石川他 (2018) によって, 本尺度の内的整合性と構成概念妥当性が確認されている。また本研究での  $\alpha$  係数は pre 時点0.84, mid 時点0.80, post 時点0.80であった。

**子ども用怒り感情尺度 (Anger Scale for Children and Adolescents : ASCA : 武部・岸田・佐藤・高橋・佐藤, 2017)** ASCA は7項目からなる児童青年期の怒り感情を測定する尺度である。4件法 (「ぜんぜんあてはまらない : 0」, 「あまりあてはまらない : 1」, 「すこしあてはまる : 2」, 「よくあてはまる : 3」) で評定される。武部他 (2017) によって, 本尺度の信頼性と部分的な妥当性が確認されている。また本研究での  $\alpha$  係数は pre 時点0.93, mid 時点0.91, post 時点0.91であった。

**友人関係尺度 (小塩, 1998)** 現代青年の特徴を的確に捉えるための尺度で, 24項目で構成される。各項目は, 4件法 (「そのようなことはほとんどしない」から「よくそうしている」) で評価される。今回は第二次因子である友人関

係 (狭いー広い) の9項目と友人関係 (浅いー深い) の16項目に項目を分けて考察する。友人関係 (狭いー広い) が高いほど, 友人関係が広いことを示す。また, 友人関係 (浅いー深い) 得点が高いほど, 友人関係が浅い事を示す。また本研究での友人関係 (浅いー深い) の  $\alpha$  係数は pre 時点0.72, mid 時点0.74, post 時点0.82であった。

## 分析方法

Pre 時点, mid 時点, post 時点における Up2-D2が抑うつ, 不安, 怒り感情, 友人関係 (狭いー広い・浅いー深い) に与える効果を検討するために, 性別, 年齢以外は3時点で回答があり, かつ質問紙回答率が90%以上の生徒のデータを利用することとした。回答率が90%を超えており, 欠損値がある場合は各項目の中央値を代入し, 各尺度の得点について時期 (pre, mid, post) を要因とした1要因の分散分析を行うこととした。また, 各尺度における得点の変化を見るために効果量 Cohen's  $d$  も算出した。DSRS-C と友人関係尺度にはそれぞれ逆転項目があるため, DSRS-C は5項目, 友人関係尺度は1項目の数値変換を行った。また, 事前査定で DSRS-C 短縮版のカットオフ値を超えている生徒を抑うつ高群として抽出し, 各尺度の得点について時期 (pre, mid, post) を要因とした1要因の分散分析を行うこととした。DSRS-C のカットオフ値については, 中根他 (2010) を参照し, 7点以上をカットオフ値とした。

## 結 果

### 分析対象者

プログラムの介入効果について検討するために, pre, mid, post における各尺度の得点の変化を1要因の分散分析を用いて検討した。分析対象者は76名のうち pre, mid, post の3時点のデータがそろっている70名 (男子36名, 女子34名; 有効回答率92.1%) を分析対象者とし

た。平均年齢は pre 時点で12.43歳 ( $SD=0.50$ ) であった。また, DSRS-C 得点が7点以上の生徒(男子3名, 女子10名)を抑うつ高群として抽出し, 各尺度の得点の変化を1要因の分散分析を用いて検討した。なお, 抑うつ高群の平均年齢は pre 時点で12.38歳 ( $SD=0.49$ ) であった。

### 全体に対する効果について

分析対象者全体に対する介入効果を, 各尺度について分散分析を行い検討したところ, 有意な時期の効果は見られなかった (Table 2)。各尺度の得点の変化について効果量 Cohen's  $d$  を算出した。効果量についても Table 2で示す。

### 抑うつ高群に対する効果について

分析対象者70名のうち, pre 時点で DSRS-C 得点が7点以上であった生徒13名 (男子3名, 女

子10名) を対象に, 時期を要因とした1要因の分散分析を行った (Table 3)。その結果, 抑うつ得点に有意な変化が見られた ( $F(2, 24) = 5.69, p < .01$ )。ボンフェローニの方法による多重比較の結果, post 時点では pre 時点と比較して有意に抑うつ得点が減少していることが示された。また, 不安得点に有意な変化が見られた ( $F(2, 24) = 8.50, p < .001$ )。ボンフェローニの方法による多重比較の結果, pre 時点と比較して mid, post 時点でそれぞれ有意に不安得点が減少していることが示された。怒り感情得点, 友人関係尺度得点 (浅い-深い), 友人関係尺度得点 (狭い-広い) に有意な差は見られなかった ( $F=1.85; F=1.85; F=0.58, n.s.$ )。各尺度の得点の変化について効果量 Cohen's  $d$  を算出した。抑うつ高群の効果量について Table 3に示す。

Table 2 分析対象者の平均値 (標準偏差) および分散分析の結果

N=70	pre		mid		post		F 値	Cohen's $d$	
	M	SD	M	SD	M	SD		mid	post
抑うつ (DSRS-C)	4.19	(3.15)	4.29	(3.27)	4.46	(3.23)	0.38	0.03	0.09
不安 (Short CAS)	4.43	(4.44)	4.53	(4.12)	4.06	(4.13)	1.10	0.02	0.09
怒り感情 (ASCA)	1.69	(3.61)	2.09	(3.84)	2.14	(4.57)	0.51	0.11	0.11
友人関係 (浅い-深い)	23.17	(7.01)	24.00	(7.15)	23.10	(8.47)	0.60	0.12	0.01
友人関係 (狭い-広い)	11.89	(3.28)	11.73	(3.24)	11.76	(3.97)	0.10	0.05	0.04

注) DSRS-C=Depression Self-Rating Scale for Children,  
Short CAS=Short version of the Spence Children's Anxiety Scale,  
ASCA=Anger Scale for Children and Adolescents.

Table 3 抑うつ高群の平均値 (標準偏差) および分散分析の結果

n=13	pre		mid		post		F 値	Cohen's $d$	
	M	SD	M	SD	M	SD		mid	post
抑うつ (DSRS-C)	9.62	(2.43)	7.62	(2.81)	7.46	(3.15)	5.69**	0.76	0.77
不安 (Short CAS)	9.54	(5.77)	7.77	(5.59)	6.77	(5.67)	8.50**	0.31	0.48
怒り感情 (ASCA)	4.85	(5.18)	4.00	(6.78)	2.77	(5.61)	1.85	0.14	0.39
友人関係 (浅い-深い)	25.23	(9.01)	27.15	(6.73)	28.54	(7.10)	1.85	0.24	0.41
友人関係 (狭い-広い)	11.46	(3.18)	11.85	(3.65)	12.38	(3.38)	0.58	0.11	0.28

注) DSRS-C=Depression Self-Rating Scale for Children,  
Short CAS=Short version of the Spence Children's Anxiety Scale,  
ASCA=Anger Scale for Children and Adolescents.

\*\* < 0.01

## 考 察

本研究の目的は、中学生を対象として中高生版 Up2-D2を行い、抑うつ、不安、怒り感情、友人関係といった指標を用いてメンタルヘルス予防プログラムの有効性を検討することであった。さらに、学級に在籍する抑うつ気分の高い生徒への効果も併せて検討した。本研究の結果、介入対象者全体の各尺度の得点は変化がなかった。しかしながら、介入対象者のうち pre 時点で DSRS-C 得点がカットオフ値を超えた者を抽出し各尺度の得点の変化を検討したところ、DSRS-C 得点は pre 時点から post 時点にかけて有意に減少しており抑うつ状態が改善されたことが示された。また、Short CAS 得点は pre 時点から mid、post 時点にかけて有意に減少しており、抑うつ高群の生徒の不安症状にも効果がある可能性が示された。なお、怒り感情に対する効果はみられず、友人関係においても有効性はみられなかった。

本研究では肥田他(2020)や Oka et al.(2021)と同様に学級ベースで実施することが可能なメンタルヘルス予防プログラムを実施したが、介入対象者全体では変化が見られなかった。本研究の DSRS-C 得点は pre 時点で4.19点であった。本研究と同様に中学生を対象として抑うつ予防プログラムを行った八谷・中西・石川(2017)でも有意な効果が得られていないが、その研究の pre 時点での DSRS-C 得点(5.77点)よりも本研究の得点は低く、抑うつの問題を示す生徒が非常に少なかったといえる。また、Short CAS 得点に関しても、pre 時点で4.33点と、石川他(2018)の尺度開発時の中学生の平均得点の6.99点よりも低い値を示しており、mid 時点、post 時点でも平均点を下回っているため効果が見られなかったと考えられる。ASCA 得点においても、pre 時点で1.69点と武部他(2017)の中学1年生の平均(男子7.35点、女子6.06点)よりも著しく低く、mid 時点、post 時点でも同様に低い値を示していた。以上のことから、本研究においては、床効果が生じてメ

ンタルヘルスに関する指標の改善はみられなかった可能性が考えられる。

加えて、本研究におけるプログラムの実施者は学級の担任教師であり、石川他(2010)や松原・福満・佐藤・石川・佐藤(2017)のように心理学を専攻している教師ではなかった。さらに、本研究に参加した教師はプログラム実施前2時間の研修会のみに参加しており、肥田他(2020)の研究や、佐藤他(2009)の研究における研修時間、打ち合わせ時間と比較すると短い。これらのことから、プログラムを実施する教師のプログラム自体への理解やプログラム実施の意義への理解が不十分なまま進められた可能性も考えられる。

一方、pre 時点で DSRS-C 得点がカットオフ値を超えた抑うつ高群の生徒の変化は、介入対象者全体の結果とは異なる結果を示し、抑うつ得点だけでなく不安得点も有意に減少した。Oka et al.(2021)の小学生版 Up2-D2では通常学級に在籍する ASD の特性を持つ児童に対して、肥田他(2020)では、総合的な困難度の高い生徒に対してそれぞれ効果が見られていることから、直接比較はできないものの本研究でも通常学級に在籍する、うつや不安のリスクの高い生徒に対して有効である可能性が示された。

また、介入対象者全体と抑うつ高群のどちらも友人関係尺度(狭いー広い・浅いー深い)の得点が増えなかった理由として2つ考えられる。1つ目に、今回のプログラム対象者が中学生であったことが挙げられる。高橋・小関(2011)では基礎的な対人スキルを学ぶプログラムは小学1~3年生に最も効果的であることがわかっており、基礎的な対人スキルを学ぶプログラムでは中学生の友人関係に影響を与えるには内容が不十分であった可能性がある。2つ目に、全12回のプログラムの中で社会的スキル訓練を行うのは2回のみであったことが挙げられる。本プログラムは、社会的スキル訓練以外はエクスポージャーや認知再構成法などで構成されており個人内で習得する内容に焦点を当てたものも多い。そのため、友人関係の範囲や深さには影

響がなかった可能性が考えられる。

最後に本研究の課題として以下の点が挙げられる。第一に, 統制群を設定しておらず, また介入対象者が少ないことが挙げられる。そのため, 統制群を設定しプログラムの実施による効果を検討する必要があると考えられる。第二に抑うつ程度を測定する尺度として短縮版DSRS-Cを用いていることが挙げられる。短縮版DSRS-Cは質問項目数が9項目であり, 質問紙に回答する子どもたちへの負担は少なくなる一方で, 抑うつ程度を詳細に知ることは難しくなる。

## 引用文献

傳田 健三・賀古 勇輝・佐々木 幸哉・伊藤 耕一・北川 信樹・小山 司 (2004). 小・中学生の抑うつ状態に関する調査——Birlerson 自己記入式抑うつ評価尺度 (DSRS-C) を用いて—— 児童青年精神医学とその近接領域, 45, 424-436.

肥田 乃梨子・石川 信一・村澤 孝子・小國 真由子 (2020). 中学生のメンタルヘルス問題に対する診断横断的予防プログラムの有効性の検討 心理臨床科学, 10, 3-13.

石川 信一・岩永 三智子・山下 文大・佐藤 寛・佐藤 正二 (2010). 社会的スキル訓練による児童の抑うつ症状への長期的効果 教育心理学研究, 58, 372-384.

石川 信一・石井 僚・福住 紀明・村山 航・大谷 和夫・榎 美和子・田中 あゆみ (2018). 短縮版児童用不安尺度 (Short CAS) 日本語版作成の試み——青年を対象とした信頼性と妥当性の検討—— 不安症研究, 10, 64-73.

Ishikawa, S., Kishida, K., Oka, T., Saito, A., Shimotsu, S., Watanabe, N., ... Kamio, Y. (2019). Developing the universal unified prevention program for diverse disorders for school-aged children. *Child and Adolescent*

*Psychiatry and Mental Health*, 13, 44.

石川 信一・戸ヶ崎 泰子・佐藤 正二・佐藤 容子 (2006). 児童青年に対する抑うつ予防プログラム——現状と課題—— 教育心理学研究, 54, 572-584.

石川 信一・戸ヶ崎 泰子・佐藤 正二・佐藤 容子 (2010). 中学生に対する学校ベースの抑うつ予防プログラムの開発とその効果の予備的検討 行動医学研究, 15, 69-79.

金山 元春・小野 昌彦 (2006). 中学生に対する集団社会的スキル訓練 教育実践総合センター研究紀要, 15, 77-84.

向後 智子・向後 千春 (1998). マンガによる表現が学習内容の理解と保持に及ぼす効果 日本教育工学雑誌, 22, 87-94.

小関 俊祐・嶋田 洋徳・佐々木 和義 (2007). 小学5年生に対する認知行動的アプローチによる抑うつ低減効果の検討 行動療法研究, 33, 45-57.

松原 耕平・福満 恵里子・佐藤 寛・石川 信一・佐藤 正二 (2017). 小学校におけるユニバーサル抑うつ予防プログラムの維持効果 認知療法研究, 10, 181-193.

松原 耕平・佐藤 寛・石川 信一・高橋 高人・佐藤 正二 (2015). 子どものためのユニバーサル抑うつ予防プログラムの媒介変数の検討 認知療法研究, 8, 248-257.

中根 愛・谷 伊織・並川 努・脇田 貴文・熊谷 龍一・野口 裕之・辻井 正次 (2010). Birlerson 自己記入式抑うつ評価尺度 (DSRS-C) 短縮版の作成 (2) ——因子的妥当性とカットオフ値の検討—— 日本心理学会大会発表論文集, 74 (0), 1PM113-1PM113.

並川 努・谷 伊織・脇田 貴文・熊谷 龍一・中根 愛・野口 裕之・辻井 正次 (2011). Birlerson 自己記入式抑うつ評価尺度 (DSRS-C) 短縮版の作成 精神医学, 53, 489-496.

Oka, T., Ishikawa, S., Saito, A., Maruo, K., Stickley, A., Watanabe, N., Sasamori, H.,



- ... Kamio, Y., (2021). Changes in self-efficacy in Japanese school-age children with and without high autistic traits after the Universal Unified Prevention Program: a single-group pilot study. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 15, 42.
- 小塩 真司 (1998). 青年の自己愛傾向と自尊感情, 友人関係のあり方との関連 日本教育心理学研究, 46, 280-290.
- Sado, M., Yamauchi, K., Kawakami, N., Ono, Y., Furukawa, A. T., Tsuchiya, M., ... Kashima, H. (2011). Cost of depression among adults in Japan in 2005. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 65, 442-450.
- 佐藤 寛・今城 知子・戸ヶ崎 泰子・石川 信一・佐藤 容子・佐藤 正二 (2009). 児童の抑うつ症状に対する学校規模の認知行動療法プログラムの有効性 教育心理学研究, 57, 111-123.
- Spence, S. H. (1998). A measure of anxiety symptoms among children. *Behaviour Research and Therapy*, 36, 545-566.
- 高橋 史・小関 俊祐 (2011). 日本の子どもを対象とした学級単位の社会的スキル訓練の効果——メタ分析による展望—— 行動療法研究, 37, 183-194.
- 武部 匡也・岸田 広平・佐藤 美幸・高橋 史・佐藤 寛 (2017). 子ども用怒り感情尺度の作成信頼性・妥当性の検討 行動療法研究, 43, 169-179.
- 八谷 勇斗・中西 陽・石川 信一 (2017). 中学生に対する社会的問題解決訓練が抑うつに与える影響と媒介変数の検討 心理臨床科学, 7, 17-28.

## 謝 辞

杉本和浩さん, 金子萌々花さんとは共同で研究を進め, 多くの刺激を得ることができました。感謝の意を示します。そして, 本研究に快く協力していただいた中学校の生徒の皆様様に心より感謝いたします。ありがとうございました。

