

# 博士学位論文審査要旨

2019年1月20日

論文題目： 大学生の安全確保行動をターゲットとした社交不安軽減プログラム：  
作用機序の検討とランダム化比較試験

学位申請者： 荒井 穂菜美

審査委員：

主査：	心理学研究科	教授	杉若 弘子
副査：	心理学研究科	教授	石川 信一
副査：	北海道医療大学心理科学部	特任教授	坂野 雄二

要 旨：

他者の注視を浴びる可能性のある社会的場面に関する顕著または強烈な不安（以下、社交不安）を特徴とする社交不安症の発症は、25歳未満であることが多く（McGinn & Newman, 2013）、その症状は若年層に広がっている。15歳から25歳にかけての青年期の社交不安は、診断未済の場合にも、日常生活における機能障害が強く表れることが報告されている（Fehm, Beesdo, Jacobi, & Fiedler, 2008）。特に、発症年齢と教育機関としての特徴を考慮すると、社交不安の高い大学生は学校生活不適応に陥る可能性が高いことが指摘できる。そのため、大学生の社交不安症に対する早期対応は喫緊の課題であるといえる。そこで本論文では、大学生の社交不安の軽減プログラムの開発と効果検証を目的として、作用機序を特定する観察研究とランダム化比較試験を用いた効果研究を行っている。

第1章では、大学生の社交不安の概要について展望を行っている。その結果、社交不安に有効な心理療法として認知行動療法のエビデンスが蓄積されているが、大学生を対象とした効果研究は国内外でも極めて少ないことを指摘している。それを踏まえ、第2章では本論文の目的として、大学生の安全確保行動を測定する尺度の開発、社交不安症状軽減に関する作用機序の特定、準臨床症状を有する大学生を対象とした集団社交不安軽減プログラム開発、およびプログラムの効果の検証が述べられている。

第3章では、大学生の安全確保行動を測定する尺度（Subtle Avoidance Frequency Examination; Cuming et al., 2009）の日本語版の開発を行っている。本尺度の信頼性と妥当性を確認するとともに、確認的因子分析を用いて、「印象操作」「評価回避」「身体症状を隠す行動」の3因子構造を示している。以上の結果から、安全確保行動には3つのサブタイプがあることを明らかにしている（研究1）。

第4章では、安全確保行動を生起させる先行要因として不安のコントロール感を仮定し、3つのタイプの安全確保行動をそれぞれ媒介変数とした理論モデルの検討を行っている。分析の結果、不安のコントロール感の直接効果および安全確保行動の間接効果が有意となり、それぞれ社交不安症状に影響を与えていることが示されている。以上の結果から、大学生の不安のコントロール感と安全確保行動にそれぞれ介入を行うことで社交不安が軽減される可能性を見出している（研究2）。

第5章では、これまでの結果を踏まえ、集団社交不安軽減プログラム（Safety Aid Elimination Intervention: SAFE-I プログラム）の開発と予備的検証を行っている。SAFE-I プログラムは、先行研究のプログラム（Korte, 2015）を基盤としながらも、事前に不安のコントロール感を高める介入を追加することで、集団形式において、安全確保行動を取らないエクスポージャーを導入する場合であっても、参加者が抵抗感なく課題に取り組めるような改善を行っている。そして、6名の対象者によるパ

イロットスタディの結果、SAFE-I プログラムは有用性が高く、大学生にとって受け入れやすいプログラムであることを確認している（研究3）。

第6章では、59名の大学生を対象とし、SAFE-I プログラムの社交不安症状に対するランダム化比較試験を実施している。59名の大学生はSAFE-I プログラムを実施する介入群（26名）と、健康的な生活をテーマにしたプログラムを実施するプラセボ対照群（33名）にランダムに割り付けられた。そして、両群について介入前、介入1週間後、介入1ヶ月後の比較を行ったところ、介入群は対照群と比較し、介入前後の社交不安症状の軽減が大きいことが示された。また、介入群は対照群と比較し、介入前後の抑うつ症状の軽減も大きかった。以上の結果から、第4章で確認された社交不安改善の作用機序に基づき、社交不安症状の高い青年に対する集団SAFE-Iプログラムの有効性を示している（研究4）。

以上より、本論文によって示された研究成果は、社交不安症の研究のさらなる発展に寄与するものであり、臨床心理学分野における観察研究と効果研究を組み合わせた実証的研究として評価できる。

よって、本論文は、博士（心理学）（同志社大学）の学位を授与するにふさわしいものであると認められる。

## 総合試験結果の要旨

2019年1月20日

論文題目： 大学生の安全確保行動をターゲットとした社交不安軽減プログラム：  
作用機序の検討とランダム化比較試験

学位申請者： 荒井 穂菜美

審査委員：

主査：	心理学研究科	教授	杉若 弘子
副査：	心理学研究科	教授	石川 信一
副査：	北海道医療大学心理科学部	特任教授	坂野 雄二

要 旨：

上記の審査委員3名は、2019年1月20日午前9時30分から約2時間にわたり、学位申請者に対して面接試問を実施した。提出された論文に対する質疑において、適切な応答と説明がなされ、本論文の学術的な価値が確認された。また、当該申請者は、臨床心理学はもとより、心理学全般についても十分な専門的知識を有することが確認された。引き続き行った語学試験（英語）においても十分な学力を有することが確認された。

以上より、総合試験の結果は合格であると認める。

# 博士學位論文要旨

論文題目： 大学生の安全確保行動をターゲットとした社交不安軽減プログラム：  
作用機序の検討とランダム化比較試験

氏名： 荒井 穂菜美

## 要旨：

他者の注視を浴びる可能性のある社会的場面に関する顕著または強烈な不安（以下、社交不安）を特徴とする社交不安症の発症は、25歳未満であることが多く（McGinn & Newman, 2013）、その症状は若年層に広がっている。15歳から25歳にかけての青年期の社交不安は、社交不安症の診断がつくまでには至らない準臨床群の場合にも、日常生活における機能障害が強く表れることが報告されている（Fehm, Beesdo, Jacobi, & Fiedler, 2008）。つまり、準臨床群の大学生の社交不安軽減への介入が喫緊の課題である。

社交不安の強い青年の臨床的特徴の一つとして、安全確保行動が注目されている（Engelhard, van Uijen, van Seters, & Velu, 2015）。安全確保行動とは、不安症患者が恐怖を感じる場面内で生じる不安の軽減や破局的な結果からの回避を目的に行う様々な情動制御方略を指す。社交不安症の準臨床群の大学生を対象とした実験や調査においても、安全確保行動は社交不安を維持する要因であると報告されている（McManus, Sacadura, & Clark, 2008）。したがって、大学生の社交不安に対する介入では、安全確保行動をターゲットとすることが有益であると考えられる。大学生の社交不安軽減プログラムとしては、Korte (2015) の Safety Aid Elimination Intervention (SAFE-I プログラム) がある。このプログラムは、安全確保行動の軽減と除去を主軸とし、エクスポージャーを実施する、1セッション120分およびその後1週間のホームワークから構成される。大学生の社交不安の軽減においては、安全確保行動に焦点を当てたプログラムの導入が有望であると考えられるため、本論文では日本語版 SAFE-I プログラムの開発と効果検証を最終的な目的とする。しかし、大学生に対する社交不安軽減のための介入研究は海外でも少なく、わが国においては皆無であるため、大学生を対象とした社交不安軽減プログラムを導入する上ではいくつかの克服しなければならない課題がある。

第一に、大学という教育現場において大学生の社交不安に介入を実施する際には、プログラム的一般化可能性を高めるために、介入の作用機序を確認する必要がある。しかし、わが国においては大学生の安全確保行動を測定する尺度が開発されておらず、介入を実施した際に、安全確保行動の変容によって社交不安が軽減するかどうかは明らかでない。したがって、大学生の安全確保行動を測定する尺度を開発し、介入の作用機序を特定する必要がある。

第二に、本介入研究の対象は社交不安症の診断を有していない者も含まれていることから、自身の症状に対する自覚がなく、プログラムへの動機づけが低い大学生も存在することが見込まれる。特に、短期的な軽減プログラムにおいて、安全確保行動を妨害し、エクスポージャーの遵守率を高めるためには、参加者のプログラムに対する動機づけを高める工夫が必須である。Hofmann (2007) は、エクスポージャーを実施する際に、不安はコントロールできることを経験することが重要であると指摘している。つまりエクスポージャーを円滑に実施するためには、前提としてその個人の不安に対するコントロール可能性を高めることが必要となる。不安に対する個人のコントロール可能性を表す概念として、不安のコントロール感がある。疾患レベルにない大学生に

においても、状態不安の高まりとともに、不安のコントロール感が低下することが確認されている(荒井・青木・石川・坂野, 2018)。すなわち、社交不安の軽減介入でエクスポージャーを実施する前には、不安のコントロール感が低くなる可能性があり、その際の不安のコントロール感を高める工夫を行うことで、プログラム参加への動機づけも高められる可能性がある。

第三に、大学で軽減プログラムを実施するにあたり、プログラムの有用性および有効性の両側面から検討を行うことが必須である。従来の心理学的介入に関する研究は症状改善という主要評価項目への効果をいかに高くするかということに重点を置いており、治療への負担感やドロップアウト等、副次評価項目の改善を主な課題とした研究は皆無に等しい。しかし、大学で活用可能な介入プログラムを開発する際には、有用性に関する評価が必要不可欠である。

本論文では上記の課題を解決するために、大学生の社交不安に影響をおよぼす認知行動要因に関する一連の基礎研究および日本語版 SAFE-I プログラムの開発とランダム化比較試験を行った。まず第3章(研究1)では、大学生の安全確保行動を測定する信頼性と妥当性を兼ね備えた尺度の開発を行った。確認的因子分析を用いた分析の結果から、原版と同様の因子構造が示され、大学生の安全確保行動は3つのサブタイプに分けられることを明らかにした。次に、第4章(研究2)では、安全確保行動を生起させる先行要因として不安のコントロール感を仮定し、3つのタイプの安全確保行動をそれぞれ媒介変数とし、不安のコントロール感が安全確保行動を媒介して、社交不安におよぼす影響について検討を行った。その結果、不安のコントロール感の直接効果および安全確保行動の間接効果が有意となり、それぞれ社交不安に影響をおよぼしていた。したがって、本媒介モデルに従って、介入を組み立てる場合、不安のコントロール感と安全確保行動にそれぞれ介入を行うことで、社交不安が軽減される可能性が見出された。

第5章では、第4章の結果を踏まえ、不安のコントロール感を高め、安全確保行動を軽減するプログラムの開発を行った。本研究で、SAFE-I プログラムを日本に導入する際のオリジナリティとして、集団形式で実施することとした。また、参加者が安全確保行動を取らずにエクスポージャーを行う際に、抵抗感なく課題に取り組めるように、事前に不安のコントロール感を高める介入を取り入れ、参加者のプログラムに対する動機づけを高めることを狙った。加えて、研究3では、6名の参加者を対象としたパイロットスタディを実施し、集団 SAFE-I プログラムは有用性が高く、大学生にとって受け入れやすいことを確認した。

第6章(研究4)では、社交不安得点がカットオフ以上であった59名の大学生を対象とし、SAFE-I プログラムの社交不安に対するランダム化比較試験を実施した。59名の大学生はSAFE-I プログラムを実施する介入群(26名)と、健康的な生活をテーマにしたプログラムを実施するプラセボ対照群(33名)にランダムに割付された。最終解析対象となった54名を対象に、各効果指標について、介入前、介入1週間後、介入1ヶ月後の群間比較を行ったところ、介入群は対照群と比較し、介入前後の社交不安の軽減が大きかった。また、介入群は対照群と比較し、介入前後の抑うつ症状の軽減も大きかった。以上の結果から、社交不安の強い大学生に対する集団SAFE-I プログラムの有効性と、第4章で示された社交不安改善の作用機序が確認された。

本論文では研究全体を通し、有用性と有効性という観点から基礎研究および介入研究を実施してきた。まず有用性を検討する際には、(1) 大学という教育現場で社交不安の軽減プログラムを実施するにあたり、一般化可能性を高めるために、プログラムの作用機序を特定すること、(2) 対象となる大学生が取り組みやすいプログラムにするため、不安のコントロール感への介入を行うこと、を課題とした。(1)については、第4章で実証的に検討した媒介モデルにしたがって、ランダム化比較試験で介入効果の作用機序が確認されたため、SAFE-I プログラムの効果は不安のコントロール感と安全確保行動の変容によってもたらされたといえる。したがって、今後SAFE-I プログラムを大学生に対し、大学で実施する際には、事前に現場の教職員に対し、プログラムの

作用機序を説明することで、プログラムの理解と協力の増進に貢献できると考えられる。

次に、(2) で課題とした不安のコントロール感への介入の成果であるが、プログラムの有用性項目がいずれも基準値を上回っていたこと、エクスポージャー課題をホームワークとした介入群のホームワーク遵守度が8割を超えていたことから、不安のコントロール感への介入がプログラムへの有用性を高める一助となったと考えられる。したがって、不安のコントロール感への介入は、今後 SAFE-I プログラムを実施していく中でも、取り入れていく意義がある。

これらの意義がある一方で、本研究にはいくつかの課題が存在する。まず、本論文で行った一連の研究はすべて自記式尺度によるものであった。今後の研究において、青年の安全確保行動や社交不安を測定する際には、例えば行動観察を用いて検討する必要がある。また、研究4でランダム化比較試験を行った社交不安軽減プログラムは社交不安症の準臨床群の大学生を対象としたプログラムであり、社交不安症患者は対象としていない。今後の研究においては準臨床群のみならず社交不安症の診断のついた大学生を対象としたプログラムの有効性を従来のプログラムと比較検討することも必要である。

最後に、本論文で得られた知見を今後、大学における学生相談および教育相談等の学生支援の場でどのように活かしていけばよいかを考察したい。近年、大学における学生相談では個別の学生への直接的支援のほか、問題を抱えた学生の早期発見・早期介入を目的とすることが課題となっている(藤川, 2018)。SAFE-I プログラムの活用の方角性として、健常な大学生を含むすべての者を対象とした Universal レベルのプログラムとしての展開および既に社交不安の強い大学生に対する Selective および Indicated レベルのプログラムとしての活用の2つの方角性が考えられるだろう。本論文が大学の学生相談における社交不安の大学生に対する介入として活用され、将来的に多くの大学生の社交不安が軽減されることが期待される。

- Engelhard, I. M., van Uijen, S. L., van Seters, N., & Velu, N. (2015). The effects of safety behavior directed towards a safety cue on perceptions of threat. *Behavior Therapy, 46*, 604-610.
- Fehm, L., Beesdo, K., Jacobi, F., & Fiedler, A. (2008). Social anxiety disorder above and below the diagnostic threshold: Prevalence, comorbidity, and impairment in the general population. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 43*, 257-263.
- 藤川 麗 (2018). 学生相談におけるコラボレーション—実践と研究の発展に向けての課題と展望— 教育心理学年報, 57, 192-208.
- Hofmann, S. G. (2007). Cognitive factors that maintain social anxiety disorder: A comprehensive model and its treatment implications. *Cognitive Behaviour Therapy, 36*, 193-209.
- Korte, K. J. (2015). Transdiagnostic Preventative Intervention for Subclinical Anxiety: Development and Initial Validation. PhD Thesis, Florida State University, U.S.A.
- McGinn, L. K., & Newman, M. G. (2013). Status update on social anxiety disorder. *International Journal of Cognitive Therapy, 6*, 88-113.
- McManus, F., Sacadura, C., & Clark, D. M. (2008). Why social anxiety persists: An experimental investigation of the role of safety behaviours as a maintaining factor. *Journal of Behaviour Therapy and Experimental Psychiatry, 39*, 147-161.