

博士學位論文要約

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

要約：

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い（McGinn & Newman, 2013）。また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、安全確保行動が指摘されている（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。

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、社会的場面への曝露を行うエクスポージャー法を実施する。プログラムは120分1セッションおよびその後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、プログラムの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、本研究では大学内で参加者を募集するため、社交不安症の診断を有していない者も介入対象に含まれる。そのため、参加者の中には、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、エクスポージャー法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、エクスポージャー法を実施する際に、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法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る。また，先行研究から不安のコントロール感の低さによって，安全確保行動が生起することも指摘されている。したがって，大学生を対象として，不安のコントロール感と安全確保行動が社交不安におよぼす影響について実証的に検討する必要がある。

第三に，大学で活用可能な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。

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印象操作，評価回避，身体症状を隠す行動の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と予備的研究を行った。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，参加者同士の交流によって社会的場面への曝露が促進されることを狙い，集団形式で実施することとした。さらに，参加者が安全確保行動を取らずにエクスポージャー法を行う際に，抵抗感なく課題に取り組めるように，原版のプログラムを改変し，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工夫を行った。その結果，集団 SAFE-I プログラムは大学生にとって受け入れやすく，今後，社交不安の強い大学生に対して介入を実施する意義があることを確認した。

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および抑うつ軽減が大きかった。さらに，介入1ヶ月後の指標について媒介分析を行った結果，不安のコントロール感と安全確保行動の変容によって，社交不安が軽減していることが示された。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章で示されたモデルに沿っ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。その結果，第4章の基礎研究（研究2）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。したがって SAFE-I プログラム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，社交不安に対する有効性のあるプログラムといえる。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、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、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、客観的指標を用いて検討する必要がある。次に、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、SAFE-I 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、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向性として、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が考えられる。さらに、大学生の学生相談における相談内容の約8割が「対人関係の悩み」を含んでいることを鑑みると、本プログラムを学生相談および教育相談の場を導入していくことで、大学生のメンタルヘルスに関わる多種多様な悩みに対し、実証的根拠を用いて体系的にアプローチしていく先駆けとな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.