

博士學位論文要約

論文題目： 中学生の精神的健康に対する強み介入の有効性に関する研究

氏名： 阿部 望

要約：

子どものより良い学校適応のためには、精神症状の低さと幸福感の高さの両者が重要であることが指摘されている。そこで、本博士論文では、両者を含む子どもの精神的健康の向上を目指して、ポジティブ心理学的介入の1つである強み介入（自身の強みを特定したり、活用・育成することを促したりする介入）に着目し、中学生の精神的健康に対する学校での強み介入の有効性について検討した。

第1章では、精神的健康を精神症状（抑うつ症状など）の有無ではなく、精神症状と幸福感の二次元で捉える、精神的健康の二次元モデルについての先行研究が概観された。その結果、精神症状と幸福感は弁別される概念であること、精神症状と幸福感は学校適応への異なる影響を与えることなどが示された。このことから、子どもがより適応的な学校生活を送るためには、精神症状と幸福感のどちらか一方のみが良い状態であるだけでは不十分であり、精神症状が低いことと幸福感が高いことの両方を目指す必要があることが示された。次に、精神症状と幸福感の両者に対する効果が示された介入として、ポジティブ心理学的介入の有効性について論じられ、ポジティブ心理学的介入の中でも、特に強み介入が両者に対して有効である可能性があることが示された。次に、学校で行われる強み介入についての先行研究が概観され、子どもを対象に実施された強み介入の研究が少ないこと、大人を対象とした強み介入では精神症状と幸福感の両者に対する効果が検討されている一方で、子どもを対象とした強み介入では、両者に対する効果について十分に検討されていないことが指摘された。また、学校での強み介入には、自分や他者の強みについて認識し、考えることや、強みを活用するといった構成要素を含めることの重要性が指摘されている一方で、なぜこれらの要素が重要なのかを示す実証的データが乏しいことが指摘された。次に、学校での強み介入の構成要素の検討を行う際に有用である概念として、既存の強みに関する概念である、強みの認識、強みの活用感、強みへの注目が指摘され、これらの強み変数と精神的健康の関連についての先行研究が概観された。

第2章では、これまでの研究の問題点として、(1) 子どもを対象とした実証的な介入研究が少なく、子どもの精神的健康に対する強み介入の有効性が十分明らかにされていないこと、(2) 学校で実施される強み介入の構成要素と精神的健康の関連について十分に検討されていないこと、(3) 学校での強み介入の構成要素と対応すると考えられる、強みへの注目を測定する子ども用の尺度が作成されていないことが指摘された。

第3章では、これらの問題を踏まえ、大学生を対象に作成された尺度を元に、子どもの強みへの注目を測定可能な、子ども用強み注目尺度を作成し、その信頼性と妥当性の検討を行った。子ども用強み注目尺度は、「自己の強みへの注目」7項目と、「他者の強みへの注目」8項目で構成される。小・中学生487名を対象とした検討を行った結果、子ども用強み注目尺度は、許容範囲の信頼性（内的整合性・再検査信頼性）と一部の妥当性（構造的な側面の証拠、外的な側面の証拠）を有する尺度であることが示された。

第4章では、まず、学校での強み介入の構成要素と対応すると考えられる4つの強み変数（強みの認識・強みの活用感・自己の強みへの注目・他者の強みへの注目）が弁別可能な概念であるか検討した。次に、これらの強み変数が1ヶ月後の精神的健康（生活満足度・抑うつ症状）に与

える影響について縦断的に検討を行った。まず、Time 1 で回答に不備がなかった中学生 356 名を対象とした検討を行った結果、4 つの強み変数が 4 因子に弁別されると仮定したモデルが採用され、4 つの強み変数は、相関は強いものの統計的に弁別可能な概念であることが示された。次に、2 回の調査で不備がなかった中学生 307 名を対象に検討を行った結果、他の強み変数を統制してもなお、強みの認識が 1 ヶ月後の生活満足度に有意な正の影響を与え、強みの活用感が 1 ヶ月後の抑うつ症状に有意な負の影響を与えることが示された。

第 5 章では、学校の実情に合わせた構成要素が異なる 2 つの強み介入を実施し、強み介入が中学生の精神的健康に及ぼす効果について、介入群のみの予備的な検討を行った。その際、4 つの強み変数を測定し、介入による強み変数の変化と精神的健康の変化の関連を検討することによって、効果的な強み介入の構成要素についても探索的に検討を行った。1 つ目の介入では中学生 128 名、2 つ目の介入では中学生 87 名を対象とした。混合効果モデルによる分析の結果、1 つ目に実施した強み認識・注目介入は、生活満足度の向上に対してのみ効果があることが示された。一方、2 つ目に実施した強み認識・注目・活用介入は、生活満足度と抑うつ症状の両方に対して効果があることが示された。また、1 つ目の介入では強みの認識に対する効果が示されず、2 つ目の介入では他者の強みへの注目に対する効果が示されなかったものの、他の強み変数は全て向上しており、強み介入が強みに関する変数を高める上でも有効であることが示された。次に、介入による強み変数の変化と精神的健康の変化の関連について探索的に検討したところ、他の強み変数の変化の影響を統制してもなお、強みの認識と他者の強みへの注目の変化は、生活満足度の変化と有意な正の関連を示し、強みの活用感の変化は抑うつ症状の変化と有意な負の関連を示すことが明らかにされた。

第 6 章では、統制群を設定し、強み介入が中学生の精神的健康に及ぼす効果について、中学生 588 名を対象に検討を行った。まず、介入前の時点における統制群と介入群の各変数の得点の群間比較を行った。その結果、統制群と介入群の得点に有意な差が示され、介入群の生徒は統制群の生徒よりも精神的健康状態が良好であり、強みの認識、強みの活用感、自己と他者の強みへの注目が高い集団であったことが示された。そのため、強み介入の効果を検討するにあたって、介入前の時点の得点を統制した混合効果モデルによる分析を行った。その結果、群（統制群: 0, 介入群: 1）から介入 1 ヶ月後の生活満足度に対する有意な正の影響が示され、強み介入が生徒の生活満足度に対して効果的であった可能性が示された。一方、抑うつ症状に対する群からの有意な影響は示されず、抑うつ症状に対する有効性は示されなかった。次に、4 つの強み変数に対する介入効果について分析した結果、介入直後または介入 1 ヶ月後の全ての強み変数に対する群からの有意な正の影響が示された。しかし、介入群における強み変数の変化量と精神的健康の変化量の関連については、.20 以上の有意な関連が示されなかった。また、強み変数の媒介効果について検討したところ、強みの活用感の増加が精神的健康に対する強み介入の効果をわずかに媒介することが示されたものの、有意傾向の非常に小さな効果しか得られなかった。

以上の研究を踏まえ、第 7 章の総合考察では、本博士論文の強み介入の有効性に関する総合的評価と考察、精神的健康と強み介入の構成要素の関連に関する総合的評価と考察を行い、本論文の意義や、学校現場への貢献、限界と今後の課題について論じられた。まず、第 5 章と第 6 章の 3 つの介入で得られた効果量を統合するメタ分析を行い、強み介入の有効性についての総合的評価と考察を行った。メタ分析の結果、精神的健康に対しては、小さい効果量 ($d=0.20$) の基準を超える効果は示されなかったものの、効果量の 95%信頼区間に 0 は含まれておらず、生活満足度に対しては有意な正の効果、抑うつ症状に対しては有意な負の効果があることが示された。このことから、大きさはわずかであるものの、強み介入が中学生の精神的健康を向上させる上で有効である可能性が示された。また、他者の強みへの注目については基準以下の有意な効果しか示されなかったものの、強みの認識、強みの活用感、自己の強みへの注目に対する有意な小さい効果量が示された。これらのことから、強み介入は中学生の強み変数を高める上でも効果的であった

ことが示唆された。次に、介入による精神的健康の変化量と各強み変数の変化量の間を示された偏相関の結果についてメタ分析を行い、精神的健康と強み介入の構成要素の関連についての総合的評価と考察を行った。その結果、 $r = .20$ の基準を超える値は示されなかったものの、有意な関連が示され、強みの認識の変化と生活満足度の変化の間にわずかな正の関連が示された。また、強みの認識、強みの活用感、他者の強みへの注目の変化と抑うつ症状の変化の間にわずかな負の関連が示された。

次に、本論文の意義として、精神症状と幸福感の両者を測定し、精神的健康に対する強み介入の有効性を検討した点や、強み介入の構成要素と精神的健康の関連について検討した点などが述べられた。次に、強み介入の特徴や学校現場への貢献について論じられた。まず、学校で実施される既存の介入との違いに触れながら、強み介入の独自性について述べられた。そして、自身の強みという個性を活かす強み介入は、精神的健康の向上だけでなく、学校現場におけるキャリア教育やダイバーシティ教育にも応用できる可能性があることが指摘された。最後に、本論文の限界と今後の課題として、より包括的な精神的健康を測定すること、介入効果の調整変数を検討すること、中学生以外の子どもに対する一般化可能性を検討すること、などが議論された。