

大学生を対象とした抑うつ予防のための機能的アサーション・トレーニングの検討
ー被受容感と被拒絶感に着目してー

Functional assertiveness training for preventing depression in college students.

: Focusing on the sense-of-acceptance and sense-of-rejection

聖徳大学大学院 臨床心理学研究科 臨床心理学専攻 1000-170702 宇津木美樹

指導教員：菅沼憲治教授

問題と目的

うつ病の診断までに至らないまでも、落ち込んだり、憂鬱になったりなどの抑うつ気分 (depression mood) は誰でも経験したことがあるであろう (坂本, 2002)。抑うつ (depression) とは、上記のような抑うつ気分、抑うつ症状 (depressive symptom)、うつ病 (depressive disorder) の3つの概念を含んでおり、(坂本, 2002; 坂本・大野, 2005)、広く抑うつ的な症状のことを指している。抑うつは、自分が受け入れられていると感じる被受容感 (sense-of-acceptance) が低いことや、自分がないがしろにされていると感じる被拒絶感 (sense-of-rejection) が高いことの両方の影響が考えられている (杉山, 2001; 杉山・坂本, 2006)。例えば、被受容感が低い者は過度に受容を求める結果、他者からの拒絶を引き起こし、抑うつが維持されてしまう下方螺旋過程 (downward spiral) (Joiner & Metalsky, 1995; Katz, Beach, & Joiner, 1998) に陥っている可能性がある。そこで、他者に配慮し、少しずつ自分の気持ちを伝えていく機能的アサーション (functional assertiveness) でコミュニケーションをとることができれば、下方螺旋過程に陥らず、被受容感が増加し、抑うつの低減につながるであろう。研究1では、機能的アサーションが被受容感、被拒絶感および自尊感情を媒介して、抑うつに及ぼす効果を検討することを目的とする。そして研究2では、機能的アサーションを高めることで、抑うつを低減する効果が実際にあるか、機能的アサーション・トレーニング・プログラムを実施し検討する。

研究1

目的：被受容感、被拒絶感、自尊感情、機能的アサーションおよび抑うつを測定し、抑うつに影響を与えるモデルを検討することを目的とした。

方法：①対象者：千葉県内および東京都内の大学生 314 名 (男性 65 名, 女性 249 名, 平均年齢 19.35 ± 1.65 歳) を対象とした。

②実施方法：2018 年 7 月から 11 月の間に質問紙調査を実施した。

③調査内容：フェイスシート（年齢・性別・学年・所属）、被受容感・拒絶感尺度（杉山・坂本，2006）・16項目、日本版 Rosenberg 自尊感情尺度（Mimura & Griffiths, 2010）・10項目、機能的アサーション尺度（三田村，2015）2因子12項目、ベック抑うつ尺度（林・瀧本，1998）21項目

結果：IBM SPSS Amos 25 Graphics を用いて、共分散構造分析を行った。モデルの適合度は $\chi^2(2) = 5.19$ ($p = .07$)，GFI=.99, AGFI=.95, NFI=.99, CFI=.99, RMSEA=.07, AIC=31.19 であった。機能的アサーションが被受容感を増加させ、被拒絶感を低減させるため、自尊感情が高まり、抑うつを低下させることが示された。

研究 2

目的：機能的アサーションのトレーニング・プログラム(以下トレーニング・プログラム)の実施前と実施後を比較検討することにより、機能的アサーションを高めることが被受容感および自尊感情を高め、被拒絶感および抑うつを低減する効果があるのかどうかを検討する。

方法：①対象者：千葉県内および東京都内の大学生 11 名（女性 11 名，平均年齢 19.35 ± 1.65 歳）を対象とした。

②実施方法：個人から集団で先行研究（三田村・松見，2010；三田村，2011）を参考に作成した機能的アサーション・トレーニングを実施した(1セッション1時間)。

③使用尺度：研究 1 と同じものを使用した。

④分析方法：測定時期（2：プリテスト，ポストテスト）を独立変数とした対応のある t 検定を行った。

結果：機能的アサーション得点において、有意な差が見られた ($t(10) = -2.27$, $df = 10$, $p < .05$, $r = .58$)。また、効果量は $r = .58$ で効果量大であり、トレーニング・プログラムの実施による機能的アサーション得点の増加が見られたことを示している。

抑うつ得点において、有意な差がみられた ($t(10) = 2.44$, $df = 10$, $n.s.$, $r = .61$)。また、効果量は $r = .61$ で効果量大を示し、トレーニング・プログラムの実施による抑うつ得点の減少がみられたと考えられる。

総合考察

研究 1 では、機能的アサーションを高めることで、より被受容感を高め、被拒絶感を低め、自尊感情の増加が促され、抑うつになりにくくなるというモデルが得られた。

研究 2 のトレーニング・プログラムでは、先行研究（杉山，2010）のように効果が見ら

れなかったが、トレーニング・プログラムの効果として機能的アサーションが高まり、抑うつが低減する結果が得られた。

本研究のトレーニング・プログラムの実施は、大学の冬期休暇直前に行ったため、学内での出来事のストレスが通常の授業期間内よりもなくなり、抑うつ得点の低減に影響したかもしれない。そのため、今後の研究では、ベースラインとフォローアップを加えて分析を行い、トレーニング・プログラムの真の効果を時間を追って検討する必要がある。