

大学院生プロジェクト型共同研究・研究成果報告書

研究代表者：佐藤 修哉（臨床心理研究コース）

■ 研究題目
高校生のメンタルヘルスリテラシー向上を目的とした介入研究
■ 研究代表者・分担者 氏名
佐藤修哉（臨床心理研究コース 博士後期課程 1年）（代表者） 工藤古都美（臨床心理研究コース 博士前期課程 2年） 石井 優（臨床心理研究コース 博士前期課程 1年） 黒河歩美（臨床心理研究コース 博士前期課程 1年） 福島 彩（臨床心理研究コース 博士前期課程 1年）
■ 研究成果概要（目的、実施内容、結果、今後の課題など）
【問題と目的】 近年、メンタルヘルスの問題が重要視されるようになってきている。思春期・青年期は、精神疾患の好発期であることが知られているが、それらの時期は、その後の社会生活を営む上で必要な社会的スキルを身につける重要な時期である。そこで、特に高校期に着目し、授業形式の介入を実施することで、高校生の精神的健康の増進に寄与していくことを本研究の目的とする。精神的健康は、メンタルヘルスリテラシーと関連があることが報告されているため、リテラシーを高めることを目標としたい。介入の際には、代表的な精神疾患のひとつである、うつ病に焦点をあてる。
【方法（実施内容）】 現在、メンタルヘルスリテラシーを測定するにあたり、適切な尺度が開発されていない。そこで、十分な研究歴を持つ心理学者 2名と精神医学を専門とする研究者 1名と、われわれの研究グループで既存の尺度も参考にしながら、慎重に質問紙を作成した。質問紙では以下の指標を測定した。抑うつ、ビネット（模擬症例）の深刻度の認知、セルフヘルプ、うつの原因認知、うつの概要に関する知識、スティグマ、専門機関への特別視、専門機関に関する知識、社会資源への相談意欲である。介入の資料を作成する際は、質問紙の内容に即したものとした。X 高校 A コースに所属する 2 年生 3 クラスの生徒を対象に、メンタルヘルスリテラシー向上を目的とした介入を実施した。3 クラスをそれぞれ、統制群（n=23）、実験群 1（セルフヘルプを重点的に行う）（n=22）、実験群 2（いずれの内容も

万遍なく行う) (n=24) に振り分けた。研究デザインとしては、介入を行う前にプレテストを実施し、介入の約1週間後にポストテストを実施した。質問紙調査の実施時期は、3クラスで同時に行われた。

【結果】 (有意差がみられたもののみ記載)

質問紙で測定したそれぞれの指標について、調査実施時期(プレ、ポストの2水準)とクラス(3水準)を要因とした、2元配置分散分析を実施した。その結果、抑うつでは交互作用がみられ($F(2,69)=3.83, p<.05$)、実験群2における調査実施時期の単純主効果が有意であり($p<.05$)、得点が低下した。深刻度の認知では、調査実施時期の主効果が有意であり($F(1,69)=4.34, p<.05$)、より適切に認知するようになっていた。セルフヘルプでは、交互作用が有意だった($F(2,69)=8.89, p<.001$)。さらに、調査実施時期の単純主効果が実験群2において有意であり($p<.001$)、適切なセルフヘルプの知識が上昇していた。うつの原因認知では、交互作用が有意であった($F(2,69)=4.51, p<.05$)。さらに、実験群1と実験群2でそれぞれ調査実施時期の単純主効果が有意であり($p<.01$)、($p<.01$)、知識が増えていた。また、プレテストにおける統制群と実験群2のクラス単純主効果が有意であり($p<.05$)、統制群の知識が多かった。うつ概要に関する知識では、交互作用が有意であった($F(2,69)=3.57, p<.05$)。さらに、調査実施時期の単純主効果が統制群において有意であり($p<.05$)、得点が下がっていた。また、プレテストにおける統制群と実験群1のクラス単純主効果が有意であり($p<.01$)、統制群の方が、得点が高かった。スティグマでは、調査実施時期の主効果が有意であり($F(1,69)=10.84, p<.01$)、スティグマが低下した。専門機関への特別視では、調査実施時期の主効果が有意であり($F(1,69)=21.12, p<.001$)、得点が低下した。専門機関に関する知識では、交互作用が有意であった($F(2,69)=7.38, p<.01$)。さらに実験群2では調査実施時期の単純主効果が有意であり($p<.001$)、知識不足の得点が低下した。社会資源への相談意欲では、いずれの社会資源でも相談意欲が上昇していた。

【考察】

いずれの評価指標においても、おおむね介入のポジティブな効果が確認された。メンタルヘルスリテラシーが向上しただけではなく、相談意欲も同時に向上しており、リテラシーの向上が、援助要請態度にも影響を与えることが示唆された。他方、統制群においても一部で得点の上昇や低下がみられた。これは、質問紙に回答したことによる影響や、あるいはプレテストの実施後に自分でメンタルヘルスについて調べた者もいるかもしれない。今後、フォローアップテストを行い、介入の長期的影響を調査する必要がある。

Graduate Student Project Type Collaborative Research Research Report

Principal Investigator: Shuya Sato (Clinical Psychology)

<p>■ Title</p>
<p>An intervention for improving the mental health literacy of high school students</p>
<p>■ Names of the Principal Investigator and Co-Investigator(s)</p>
<p>Shuya Sato (1st year of doctoral program in Clinical Psychology) (Principal Investigator) Kotomi Kudo (2nd year of master's program in Clinical Psychology) Yu Ishii (1st year of master's program in Clinical Psychology) Ayumi Kurokawa (1st year of master's program in Clinical Psychology) Aya Fukushima (1st year of master's program in Clinical Psychology)</p>
<p>■ Outline (Research Purpose, Details, Results and Future issues, etc.)</p>
<p>[Purpose] Recently, mental health problems are receiving increasing attention. Studies have shown that adolescence, particularly early adolescence, is a high-risk period for the occurrence of mental diseases. This is an important stage in people's lives, as it is when they learn appropriate social skills for living in society. Therefore, the high school period must receive appropriate attention. The purpose of this study is to improve high school students' mental health by carrying out class-level interventions. Studies have shown that the mental health is related to mental health literacy. Accordingly, our intervention aims to increase adolescents' mental health literacy. The intervention, we employed used depression as the representative disease.</p> <p>[Methods] We, along with two psychologists with sufficient expertise and an expert psychiatrist, developed a questionnaire by carefully taking existing research on depression into account. The questionnaire was designed to assess the following aspects of mental health literacy on depression: level of depression, recognition of the seriousness of depression through a vignette (including a sham case), self-help techniques, knowledge of the causes of depression, symptoms of depression, stigmas associated with depression, biased views about mental health professionals, knowledge of mental health professionals, and intention to use social resources. We created the intervention material to reflect the material of the questionnaire. Three classes of students in 2nd grade from course A in X high school received the intervention to improve their mental health literacy. The students were divided into a control group (n = 23), experimental group 1 (where self-help techniques were encouraged; n = 22), experimental group 2 (where all material was delivered thoroughly, n = 24). We conducted a pretest before the intervention, and</p>

then a post-test approximately one week after the intervention. The questionnaire was administered at the same time to all three groups.

[Results] A two-way factorial analysis of variance with a mixed-factor design was carried out (factors included assessment time and group). For depression level, we observed a significant interaction ($F(2,69) = 3.83, p < .05$), with a significant simple main effect of assessment time in experimental group 2 ($p < .05$). This indicated that after the intervention, depression scores decreased. As for the assessment of seriousness of depression using the vignette, the main effect of the assessment time was significant ($F(1,69) = 4.34, p < .05$), with students improving in their recognition of the seriousness of depression after the intervention. Regarding self-help techniques, an interaction was confirmed ($F(2,69) = 8.89, p < .001$), with a significant simple main effect of assessment time in experimental group 2 ($p < .001$). This indicated that after the intervention, students' knowledge of self-help techniques increased. Regarding knowledge of the causes of depression, we observed a significant interaction ($F(2,69) = 4.51, p < .05$), with significant simple main effect of assessment time in experimental group 1 ($p < .01$) and experimental group 2 ($p < .01$), indicated that students' knowledge of what causes depression increased after the intervention. We also observed a significant simple main effect of class between the control group and experimental group 2 ($p < .05$) at pretest, with the control group having more knowledge of the causes initially. For students' knowledge of the symptoms of depression, we observed an interaction ($F(2,69) = 3.57, p < .05$), and a significant simple main effect of assessment time in the control group ($p < .05$), with knowledge decreasing at posttest. We also observed a significant simple main effect of class between the control group and experimental group 1 ($p < .01$) at pretest, with the control group having more knowledge. For knowledge of the stigmas of depression, we found a significant main effect of assessment time ($F(1,69) = 10.84, p < .01$), with knowledge of the stigma decreasing after the intervention. For having biased views about mental health professionals, we observed a significant main effect of assessment time ($F(1,69) = 21.12, p < .001$), indicating that the intervention decreased students' tendency to have biased views on mental health professionals. For knowledge about mental health agencies, we found an interaction ($F(2,69) = 7.38, p < .01$), with a significant simple effect of assessment time in experimental group 2 ($p < .001$), indicating that the intervention improved their knowledge. Finally, for the intention to use social resources, the intervention appeared to increase students' intention to use social resources for depression.

[Discussion] Across almost all the indexes, we observed that the intervention had positive effects on students. Not only mental health literacy, but also students' intentions to use social resources improved. This finding suggests that improving literacy affected their intentions to seek help. On the other hand, scores rose and fell in some of the control group participants. This may be the results of people who did some reading on mental health after the pretest, which may have affected how they replied to both tests. It is necessary for us to carry out follow-up tests to, investigate the long-term influence of the intervention.