

研究機関名：東北大学

1.受付番号	2021-014
2.研究課題名	心理教育を用いた心理的慢性ストレス状態の変化が不安反応の再発に及ぼす影響の検討
3.研究期間	令和3年12月（倫理審査委員会承認後）～ 令和5年3月31日
4.研究の概要	意義・目的（研究の背景・目的や倫理的項目についての確に記すこと。） 社交不安において、認知行動療法に分類されるエクスポージャー後の不安反応の再発が問題視されている（Craske & Mystkowski, 2006）。不安反応の再発は、エクスポージャーによって学習した「人前に出ても恐れていた出来事は生じない」という「消去記憶」が適切に想起されないことが原因であると考えられており（Merz et al., 2014）、この想起に影響を及ぼす要因として慢性的なストレス状態にあることが想定されてきた（Chakraborty & Chattarji, 2019）。 社交不安において慢性的なストレス状態が維持される要因としては、「家族や友人、社会にとって自分が重荷になっており、自分が生きているより死んだ方が価値があると捉える感覚」である「負担感の知覚」と、「人とのつながりがなく自分の居場所がないと感じること」である「所属感の減弱」が想定されている（Siegel et al., 2018）。したがって、負担感の知覚および所属感の減弱の程度を低減させることを意図した介入によって、慢性的なストレス状態の低減につながり、不安反応の再発を防ぐことが可能となると考えられる。 負担感の知覚および所属感の減弱を低減させる上で、心理教育、特に自分自身の苦しみに対して思いやりのある態度をとる「セルフ・コンパッション」が有用であると考えられる。セルフ・コンパッションによって、自分自身に対して思いやりのある態度を向けることを学習することは、負担感の知覚や所属感の減弱に伴う不適応的な思考に代わる適応的な思考が案出や適応的な行動への従事に繋がり、結果として慢性的なストレス状態が低減することが想定される。しかしながら、上述した一連のプロセスは十分に検討されていない現状にある。 そこで本研究では、負担感の知覚および所属感の減弱に対する心理教育を行うことによる、心理的な慢性ストレス状態の改善および不安反応の再発に及ぼす影響を実証的に検討することを目的とする。 なお、本研究は、大学生を対象に心理教育の効果を検討することから、「人を対象とする医学系研究」に該当すると判断し、川内南地区「人を対象とする医学系研究」倫理審査委員会に申請を行った。また、本研究計画の内容は早稲田大学「人を対象とする研究に関する倫理審査委員会」において承認を受けている（承認番号：2021-393）。早稲田大学で承認を受けた研究計画は2つの研究からなるが、東北大学は共同研究として、そのうち1つのみを分担する。本申請書の研究実施責任者の前田駿太は、東北大学における研究参加者募集を担当する。

	方法（研究に必要な対象者人数、年齢構成、性別、および対象者を選ぶ方針・基準も記すこと） 本研究計画の主要な仮説を検討するための分析において、中程度の効果量を検出するために必要なサンプル数は、シミュレーションの結果 55 名である（Faul et al., 2009）。この基準を十分に満たし、かつ当該研究領域において慣例的に求められるサンプル数、およびデータの欠損の可能性等を考慮し、約 70 名を対象として研究を実施する。 本研究の包含基準は下記の通りとする。インフォームド・コンセントが得られた者に対しては、健康状態チェックシート（添付資料①）を実施し、包含基準を満たすことが確認できた者のみを対象として研究を実施する。 ■包含基準 (a)18 歳以上の男女その他の大学生および大学院生であること (b)インフォームド・コンセントの手続きを経て、本人から研究参加に同意が得られた者 (c)過去に大きな身体的疾患に罹患したことがない、あるいは現在疾患や怪我に罹患していないこと (d)現在、極度の疲労や睡眠不足がないこと (e)研究実施時、あるいは過去に心理療法やカウンセリングを受け、特定の診断名を与えられた経験がないこと (f) 研究実施時、あるいは直前に心理的苦痛やトラウマティックな体験をしていないこと (g) 研究実施時、複数日にわたる他の実験に参加中でないこと なお、社交不安症状の程度を測定する尺度（添付資料②）で 42 点以上であった者を「社交不安群」、42 点未満であった者を「健常群」として事後的に群分けを行う。 問い合わせ・苦情等の窓口（講座・研究室の連絡先を記入し、研究者の個人名は記入しないこと） 東北大学教育学部教育心理学講座・臨床心理学分野 Tel：795-6146 早稲田大学人間科学研究科・臨床心理学領域 Tel：04-2949-8113(内線 8321)
--	---

（紙面が不足するときには、罫線の縦幅を任意に増やし、次頁送りにしてください。）