

研究機関名：東北大学

1.受付番号	2021-015
2.研究課題名	抑うつ・不安症状の低減に対する親切行為による介入効果の検証及び潜在的なメカニズムの解明
3.研究期間	令和4年 5 月（倫理委員会承認後）～ 令和4年 12 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。） この研究では、他者（家族・恋人・友人・他人・世界）のためになることを意識しながら、他者の利益を増やしたり、損害を減らしたりして、他者が望むような状態にする援助行動を親切行為とする。 日常生活のなかでわれわれは誰でも大なり小なりうつや不安などの否定感情を抱えており、それらへの対応が社会全体において重要な課題である。臨床心理学の領域では、抑うつや不安症状に対する介入として、従来の心理療法では嫌悪的な状況への反応（抑うつや不安等のネガティブ感情）の改善が主眼とされていた。しかし、ネガティブ感情は改善されても、ポジティブ感情や幸福感等のより積極的なアウトカムの改善が見られない等の問題点が指摘されている（Cuijpers et al., 2010; Olatunji et al., 2007）。そのため、抑うつや不安症状からの回復・健康維持を目指す上で、ポジティブ感情系に働きかける介入が提唱され始めている。また、精神症状を抱える人々にとって、従来の心理療法への参加は様々な面でコストが大きいという課題が存在する。その問題点をターゲットとして、本研究はより簡便な治療的アプローチを提供することを目指している。そこで、本研究では、ポジティブ感情系の向上を促す効用を持つ日常的なポジティブ活動である親切行為（Acts of Kindness）に着目する。 近年では、「親切にされる側」にとって恩恵があるのみならず、「親切をする側」にとっても、メンタルヘルス向上の観点において多くの恩恵があることが多く報告されている。特に、他者に対する親切行為は抑うつや不安など行為者自身の精神症状を軽減させる可能性が示唆されている（Bolier et al., 2013; Kerr et al., 2015; Sin & Lyubomirsky, 2009; Taylor et al., 2017, 2020）。よって、親切行為が抑うつや不安症状への新たな介入を検討する上で注目に値する方法と考えられる。以上を踏まえて、本研究では親切行為を求める介入により、抑うつや不安症状の低減に及ぼす影響を実証的検討することを第1の目的とする。 加えて、親切行為がいかにして抑うつや不安症状に影響を与えるかのメカニズムは十分に解明されていない課題が残っている。従って本研究では、親切行為が抑うつ及び不安症状の低減をもたらす潜在的メカニズムを明らかにすることを第2の目的とする。より具体的には、抑うつや不安症状の形成や治療に重要とされる要因であるウェルビーイング、感情調節、社会的つながりという3つの変数に焦点を当てた媒介モデルの検証を行う。 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） 本研究では、無作為化ウェイトリングリスト・コントロールデザインにより親切行為の実行による精神症状への介入効果を検討する。データ分析に必要なサンプル数は30名であると言われており、実験中ド

	ロップアウトの可能性を考慮したら、約 60 名を研究の対象とする。対象者については、18 歳以上で、セルフワーク式の実験に参加する意欲のある、かつ危険性を避けつつ研究目的の検証を実現するために、以下に述べる【組入基準】と【除外基準】に満たしている者とする。 【実験参加者の組入基準】 ・抑うつ症状について、Patient Health Questionnaire-9 (Kroenke et al., 2001) の日本語版 (松村ら, 2018) において、軽度 (5 点～) 以上の症状を持つ者。 ・不安症状について、Generalized Anxiety Disorder-7 (Spitzer et al., 2006) の日本語版 (松村, 2014) において、軽度 (5 点～) 以上の症状を持つ者。 【実験参加者の除外基準】 ・現在、自殺念慮と自殺企図がある者。 ・うつ病、双極性障害、不安症など精神障害の診断を受けている。 ・重大な神経学的障害、または中度以上の外傷性脳損傷の既往歴がある者。 ・過去 1 年間、中度のアルコールまたは物質使用障害 (例：覚醒剤やマリファナなど) がある者。 ・現在、あるいは過去 6 週間に、脳機能に影響を及ぼす投薬 (例：抗うつ薬や抗不安薬) を受けている (受けていた) 者。 ・現在、あるいは過去 6 週間に、抑うつ・不安に対する心理療法 (例：認知行動療法) を受けている (受けていた) 者。 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) 東北大学大学院教育学研究科 総合教育科学専攻 臨床心理学コース 電話番号：022-795-6149 東北大学川内南地区「人を対象とする医学系研究」 倫理審査委員会事務局 電話番号：022-795-6130
--	--

(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。)