

本論文の目的は、大学生の精神的健康に影響を及ぼす認知行動的変数を明らかにし、心理学的介入法を精緻化することである。

第1章では、わが国における大学教育の現状を踏まえ、大学生の精神的健康に関する問題について展望した。その結果、1つ目に、大学生の精神的健康に関する問題は中途退学と関連することが示唆されているものの、検証手続きが不十分であるため、精神的健康に関する問題を解決することが中途退学の防止にどの程度有効であるか、効果を予測することができていない問題点を示した。2つ目に、大学生の精神的健康の促進を目的として、大学には学生相談機関が設置されているものの、学生相談機関によるサービスがどの程度大学生の精神的健康を促進するかは明らかにされていないため、既存の学生相談機関によるサービスの効果と限界点が不明瞭であり、サービス精緻化の必要性を検討することができていない問題点を示した。3つ目に、大学生の精神的健康の促進には認知行動療法が多く用いられているものの、認知行動的変数が精神的健康に及ぼす影響は系統的な展望がなされていないため、精神的健康の促進のために重要な変数は明らかにされておらず、大学生の精神的健康を促進する効果の大きい介入プログラムを作成するための情報が不足している問題点を示した。以上のことから本論文では、大学生の精神的健康が中途退学に及ぼす影響および学生相談機関による援助の効果と限界点を踏まえ、大学生の精神的健康に影響を及ぼす認知行動的変数を明らかにし、心理学的介入法を精緻化することを目的とした。

第2章では、大学生の精神的健康が中途退学に及ぼすリスクについて、生存時間分析を用いて明らかにすることを目的として研究1を実施した。1年次大学生399名を対象とした4年間の追跡調査の結果、精神的健康に関する問題を抱える大学生はそうでない大学生よりも、退学のリスクが2.56倍上昇することを明らかにした(掲載論文:入江・丸岡(2017). 学生相談研究, 38, (1), 1-11.)。

次いで、第3章では、学生相談室の利用が大学生の精神的健康に及ぼす影響について明らかにすることを目的として研究2を実施した。1年次に実施した質問紙調査において精神的健康に関するスクリーニング基準を満たし、精神的健康に関する問題を抱えていると判断された大学生40名を対象とした4年間の追跡調査を行った。各年次における学生相談室の利用回数と精神的健康を測定し、利用回数と精神的健康の程度の変化の推移について検証した。その結果、学生相談室の利用は、いずれの年次においても精神的健康に影響を及ぼしていないことを明らかにした(掲載論文:入江・丸岡・坂野(2019). *CAMPUS HEALTH*, 56 (2), 192-198.)。

そこで、第4章では、大学生の精神的健康に影響を及ぼす認知行動的変数についてメタアナリシスを用いて、大学生の精神的健康に強く影響している要因を特定することを目的として研究3を実施した。その結果、認知行動的変数のうち、注意、思考、行動の3つの変数は、大学生の精神的健康と相関があること、3つの変数はそれぞれ精神的健康の異なる側面と関連しているものの、変数間で精神的健康に対する影響の強さには大きな差異がないことを明らかにした(掲載論文: Irie, T., Yokomitsu, K., & Sakano, Y. (2019). *PLOS ONE*,

DOI: 10.1371/journal.pone.0223310)。

したがって、第5章では、大学生の精神的健康に影響を及ぼす認知行動的変数に焦点を当てた心理学的介入プログラムを作成し、効果検証を行うことを目的として研究4を実施した。作成した介入プログラムについて、統制群との比較に加え、大学生の精神的健康の促進に効果が認められている既存の介入法である、マインドフルネスストレス低減法および行動活性化療法との比較を行った。精神的健康に関するスクリーニング基準を満たした大学生42名を参加者として、各群に割り付けを行い、効果の比較を行った。その結果、作成した介入プログラムは、統制群と比較して精神的健康の促進効果が大きいこと、既存の介入法と比較して、精神的健康のうち、社会生活機能の改善効果とウェルビーイングの向上効果が大きいことを明らかにした。

以上を踏まえて第6章では、それぞれの研究の成果を概観し、大学生の精神的健康の促進のためには、既存の学生相談サービスに加えて、注意、思考、行動の変数に焦点を当てた認知行動療法を実施することが有効であること、精神的健康の促進を目指したサービスを充実させることは、大学生の望まない中途退学の防止をはじめ、多様な学生が在籍する今日の大学における就学環境を整えるために重要であることを提言した。今後、作成したプログラムがどの程度の重症度の対象者まで有効であるか、またどの程度の長期的効果を有するかを明らかにする必要性を指摘した。