

他者へ向けた強みの活用介入が自殺リスク低減にもたらす影響

伏島 あゆみ¹、津田 彰²、田中 芳幸³

【要旨】

目的：本研究は、他者に向けた強み活用介入が、日本の大学生における自殺念慮および関連する自殺リスク要因を低減するかを検討した。

方法：大学生 42 名を、2 週間の介入群（自分の強みを誰かのために用いた記録を毎日記入）または対照群（運動・食事・睡眠など健康行動の記録を毎日記入）に無作為割付した。主要アウトカムは自殺念慮、副次アウトカムは負担感の知覚、所属感の減弱、気分（ポジティブ／ネガティブ）、強み活用感とし、pre、post、2 週間後（follow-up）に測定した。完了者 33 名を対象に線形混合モデルで群と時期の主効果や交互作用を検討した。

結果：自殺念慮は pre から follow-up にかけて低下したが、群間差および交互作用は明確でなかった。副次アウトカムでも有意な交互作用の効果は認められなかった。

結論：介入特異的な効果は明確ではなかった。だが、他者志向の強みに基づくセルフケアの実施可能性に関する予備的知見を示し、若年者の自殺予防に向けた今後の十分な検出力を有する研究の必要性を示唆した。

キーワード：強み介入、他者に向けた強みの活用、自殺念慮、大学生

1. はじめに

2020 年以降、日本の若年者（学生・生徒等）の自殺者数は 1000 人を超えて大きく減ることなく推移しており、なかでも大学生の自殺者数は最も多い¹⁾。直近 1 年以内に自殺念慮を抱いた 18 から 22 歳の日本の若年者の割合は、9.1%である²⁾。若年者、特に大学生にとって有用な自殺予防の取り組みを進めていくことは必須といえる。

(1) 大学における自殺予防介入とその課題

特に若年期において所属するコミュニティの一

つである大学において実施される自殺予防教育は、大学生にとって最も身近な自殺予防の取り組みといえる。近年、大学教育カリキュラムで実施される自殺予防やゲートキーパー養成を目的とした講義やグループディスカッションで構成されるプログラムの効果が検証されている³⁾。一方、多くの大学は、学生自身が自殺予防やメンタルヘルス向上を目的とした授業や研修を受講できる機会を準備しているわけではない⁴⁾。また、自殺予防介入の効果検証は単群前後比較試験によるものが多い。国外ではあるが、学校現場におけるランダム化比

¹ 金沢工業大学

² 帝京科学大学

³ 京都橘大学

較試験による自殺予防介入の効果検証は、およそ27年間で15件と未だ少ないのが現状である⁵⁾。

自殺予防教育においては、専門家が積極的に関わるような対面型の取り組みとともに、自殺予防を目指したセルフケア・セルフヘルプ型の取り組みなどの選択肢を増やすことも、自殺の一次予防として必要であろう。自殺予防を目的としたセルフヘルプによる介入では、反復的な自殺念慮や自動思考に着目した課題を行うことで、自殺念慮の低減効果が報告されている⁶⁾。生活の中で生じる思考や感情、感謝の記録等を含む、マインドfulnessに基づくセルフヘルプの介入でもうつ病患者の自殺念慮の低減が報告されている⁷⁾。介入の多くは、個人のネガティブな思考や感情の変容に焦点を当てている。このように低減可能な自殺念慮は、自殺企図や自殺死亡を予測するリスク要因の一つとされており^{8,9)}、自殺リスクの低減に際して注目に値する。

ポジティブな精神的健康（ウェルビーイング等を含む）が高い人ほど、抑うつ傾向があっても自殺念慮を抱きにくい¹⁰⁾。つまり、単にネガティブな心理状態を抑えるだけではなく、ポジティブな心理状態を高めることが、自殺リスクを低下させる可能性を示唆している。強みを活用することは、ポジティブな精神的健康を高める一つの方法である。個人の強みの活用（strengths use）に焦点を当てた介入は、幸福感を向上させ、抑うつを減少させる¹¹⁾。これより、本研究では、個人のポジティブな資質としての強み（character strengths）の活用に着目し、自殺予防のセルフケア方略として取り上げる。

(2) 若年層における自殺の危険因子

自殺の危険因子には、社会レベル、地域レベル、人間関係レベル、個人レベルなど、レベルごとにさまざま要因がある¹²⁾。人間関係レベルの要因には、社会的孤立感やソーシャルサポートの不足、人間関係の葛藤・不和・喪失などが含まれる。自殺の対人関係理論¹³⁾では、負担感の知覚（他者のお

荷物という低い自己価値）や所属感の減弱（孤独感や社会的孤立）といった対人関係に起因する感情は、自殺行動を引き起こす要因の一つと位置づけられている。人生の意味は、自殺の心理的な防御因子として機能する可能性が示される¹⁴⁾。だが、日本は他国に比べて、他人から必要とされている、また自分のしていることに目的や意味があると思える若年者の割合は低い¹⁵⁾。日本の若年者に対して、自己価値を高め、対人関係に伴う感情を改善させるアプローチの必要があり、ひいてはそれが自殺のリスク低減に寄与することも考えられる。

(3) 強み介入とその効果

強み介入（strengths interventions）とは、個人のウェルビーイングやパフォーマンスの向上を目的として、強みの特定や強みの活用・開発を促進するような取り組みのことを指す^{16,17)}。強み介入の具体的な内容としては、強みを測定した上で、複数の強みを活用するものが多い。自身の強みの測定、活用した記録、感情の振り返りなどが含まれる介入課題に取り組むことにより、人生満足感や幸福感、気分の改善が見られる^{11,18,19,20)}。一方で、対照群でも同じような効果が見られたり、また介入群の一部は測定された強みが部分的に不正確だと認識していたりと²⁰⁾、測定された強みに関する課題もある。測定された強みは個人が自覚する強みと一致するとは限らないため、自覚する強みの活用が気分や感情の改善に効果的であることを示す必要がある。

個人が有する強みの程度にかかわらず、特定の強みの要素を活用する研究でも、気分や感情の改善効果が報告されている。たとえば、他者志向の強みである感謝や親切心などの強みのスキルの活用は抑うつを低減させ、オンライン上の介入で特に効果的である²¹⁾。日常的な親切行動は抑うつ・不安を低減させ²²⁾、また家族への向社会的行動（親切行動）は、自尊心を介して、将来の自殺リスクの低下と関連する²³⁾。これより、他者のために強みを活用することは自殺リスクの低下に寄与する可

能性が考えられる。自殺のリスクが高い対象者の場合もその効果は部分的に示されており、たとえばうつ病患者に対するポジティブ心理学的介入（強み介入を含む）では、ネガティブ感情やウェルビーイングに対する効果は見られないものの、ポジティブ感情や人生満足感の向上効果や抑うつ低減効果は見られる²⁴⁾。これより、自殺リスクの高い対象者に対しても、強みの活用が感情や気分の改善に役立つ可能性があるが、自殺念慮の低減に強みの活用が寄与するかに関する知見はほとんどない。また、強みの活用は自殺親和状態の高さと関連しており、活用の仕方によっては自己や他者にネガティブな影響を与える可能性も指摘される²⁵⁾。負担感の知覚や所属感の減弱は自殺リスクに位置づけられるため、他者との良好な対人関係の構築や維持に寄与する強みの活用、つまり他者のために強みを活用することで、自殺リスク要因が低減する可能性がある。

(4) 本研究の目的

これより本研究では、他者へ向けた強み活用の介入が若年者の自殺リスク要因の低減に寄与するのかを、ランダム化比較試験を用いて実証的に検討する。自殺リスク要因に関する主要アウトカムを自殺念慮、また副次的アウトカムを負担感の知覚や所属感の減弱、気分状態、および強みの活用感と設定する。なお、介入効果の背景を考察するために、課題に書かれた内容のテキスト分析（頻出語分析）を行い、どのような介入内容が自殺リスク要因に効果的となるのかを補足的に検討する。

2. 方法

(1) 対象者・時期

北陸地方の某4年制大学に所属し、心理学関連の授業を受講する学生を対象に参加者を募り、大

学生42名が参加を希望した^[註1]。男性21名(20.52(±1.03)歳)、女性21名(20.24(±0.77)歳)だった。なお、参加者は予め、本研究開始以前に所属する大学の1年次に開講される必修科目内の1コマにおいて、強みの種類やその活用による効果（強みをうまく使うと幸福感が上昇する等）に関する講義を受け、Values in Action Inventory of Strengths (VIA-IS)²⁶⁾を受検し、自身の強みを特定する課題を行っていた。

研究は、2023年10月下旬から11月下旬にかけて実施された。第一著者の所属機関で「人を対象とする研究」の倫理審査専門委員会の承認を受け、研究を実施した(承認番号2305015)。実施にあたって、参加者には文書と口頭にて研究の説明を行い、文書にて調査参加への同意を得た。参加募集時には、生活を記録する課題を実施すること、死や自殺の内容を含む質問項目に回答することが伝えられていた。

(2) 介入課題と方法

参加希望者は、介入（強み課題）群と対照（健康行動課題）群へランダムに振り分けられ、群ごとに異なる課題を2週間実施した。ランダム割付は第一著者が行い、参加希望者への盲検化はなされなかった。

介入群 他者へ向けて、VIA-ISにある24の強み²⁶⁾の活用を行い、記録する課題に取り組んでもらった。「強みとは、考え方や感情、行動が反映されたポジティブな性格特性のことをさします。あなたの強みを生かして誰かのために行ったことを記録してください。」と教示し、毎日、強みを活用した記録をつけてもらった。1日につき1つ以上、強みの活用に関する10文字以上の記録を求めた。強みの種類や数には、制限を設けなかった。実施する具体的内容や想定する他者は、参加者自身が

[註1] 事前にサンプルサイズ計算をG*Power 3.1.9.7で行った³⁶⁾。群と時期を要因とした分散分析（混合計画）を想定し、強み介入³⁷⁾をもとに効果量0.15とし、有意水準5%、検出力80%とした際のサンプルサイズは計74名だった。ただし、募集期間中に第一著者の所属機関において、74名の参加希望者は確保できなかった。本来であれば、サンプルサイズを確保できるまで募集期間を延長する等の措置が必要であった。だが、参加者への謝礼支払いが可能である期間に制約があったため、サンプルサイズを満たさないまま研究を行うこととした。

自由に選択可能とした。該当する内容がない場合には、その旨を書いてもらった。記録は1週間ごとに、提出を求めた。

対照（健康行動介入）群 強み介入¹⁹⁾で実施された対照群の課題を参考に、強みの活用課題と同程度の負担の内容として、毎日、運動や食事、睡眠などの健康行動や生活習慣を記録する課題に取り組んでもらった。1日につき1つ以上、10文字以上の記録を求めた。

(3) 調査項目

介入前 (pre)、介入後 (post)、介入後から2週間後 (follow-up、以下FU) の3時点で、以下の項目を尋ねた。

自殺念慮 短縮版自殺念慮尺度²⁷⁾を用いた。3件法(各項目ごとに異なる選択肢、0点から2点)6項目の尺度であり、合計点を自殺念慮得点として算出した。

負担感の知覚・所属感の減弱 対人関係理論¹³⁾において自殺のリスク要因とされる負担感の知覚や所属感の減弱として、対人関係欲求尺度10項目版 (Interpersonal Needs Questionnaire-10)²⁸⁾の日本語版²⁹⁾を用いた。下位尺度として、負担感の知覚5項目と所属感の減弱5項目があり、7件法(「1. まったくあてはまらない」から「7. 非常にあてはまる」)で回答する。各々の合計点を負担感の知覚、所属感の減弱として用いた。

気分 日本語版 PANAS³⁰⁾を用いた。現在の気分を6件法(1.全く当てはまらない~6.非常によく当てはまる)で尋ねる。ポジティブ気分8項目、ネガティブ気分8項目の各合計点をポジティブ気分、ネガティブ気分として用いた。

強みの活用感 強み活用感尺度³¹⁾の日本語版³²⁾を用いた。14項目の尺度で、5件法(「1. 全くあてはまらない」から「5. 非常にあてはまる」)で回答する。合計得点を強みの活用感として用いた。

各尺度の内部一貫性を確認したところ、所属感の減弱においては、やや低かった ($\alpha = .66-.69$)。その他の変数においては、全時点で概ね許容範囲

であった (自殺念慮 $\alpha = .72-.79$; 負担感の知覚 $\alpha = .83-.95$; ネガティブ気分 $\alpha = .80-.84$; ポジティブ気分 $\alpha = .84-.89$; 強みの活用感 $\alpha = .90-.92$)。

その他、介入前には本人が最も多く有すると自覚する強みを VIA-IS にある 24 種類²⁶⁾ から 1 つ 選択してもらった (ただし、強み介入では自覚する強みの種類に限定せずに強みを活用)。介入後には、2群ともにそれぞれの課題に関して負担感(「負担を感じた」と興味(「興味深かった」)を、それぞれ5段階(「1. 非常にそう思う」から「5. 全くそう思わない」)で尋ねた。

(4) 統計学的手法

本研究では、課題の提出によって2週間の実施が確認された者を、介入完了者とみなした。脱落率は、課題実施前の pre 調査回答者をベースラインとして、群ごとに算出した。脱落がいずれの群もランダムに生じているかを確認するため、pre 調査における介入完了者と脱落者の各得点を比較した。

介入課題を完了した者を対象として、介入の効果を明らかにするため、各アウトカムに対して、線型混合モデル (LMM) を用いた。固定効果は群 (介入/対照)、時期 (pre/post/FU)、群×時期、ランダム効果は参加者の切片とした。推定には制限付き最尤推定法を用い、自由度は Satterthwaite 法で算出した。欠測値は MAR を仮定し、LMM により利用可能データをすべて用いて推定した。主効果や交互作用の有意性を検討後、推定周辺平均に基づく事後比較として、各時点の群間差および各群内の時期間比較を行い、Sidak 法で多重比較を補正した。LMM の固定効果の効果量として partial R^2 (以下、 R_p^2) を報告した。F 統計量と自由度から、 $R_p^2 = \frac{F \times df_{effect}}{F \times df_{effect} + df_{error}}$ を用いて算出した。効果量と 95%CI を主指標として解釈した。

事後検定 (achieved power) は G*Power 3.1.9.7 で算出した。LMM に対応する直接のモジュールがないため、反復測定 ANOVA として近似入力して交互作用の検定力を計算した。

3. 結果

2週間の課題を完了した者は、介入群は17名(20.41±1.18歳)、対照群は16名(20.50±0.73歳)であった^[註2]。脱落率は、介入群では19.0%、対照群では23.8%だった。脱落者のうち、介入課題を一度も実施しなかった者(介入群3名、対照群4名)がほとんどで、1週目の途中で脱落した者が各群1名ずつだった。調査におけるデータの欠損がみられたのは、完了した介入群のうち1名のみだった。明確に個数を区別できないものもあったが、ほとんどが1日につき強み活用を一つ記述した。

一般成人の場合、自殺念慮は0点が4割以上を占める分布となる²⁷⁾。自殺念慮得点に関しては、分布が正規性を満たすかどうかを検討するため、群および時点のそれぞれにおいて、Shapiro-Wilk検定を実施した。その結果、介入群の1時点目($W = 0.92$, $p = .17$)を除いて、 p 値は.05未満であり正規分布の仮定を満たさなかった。そのため、自殺念慮に関しては正規性を前提としないノンパラメトリックな手法による分析も行うこととした。

脱落者($N=9$)と完了者($N=33$)の介入前時点の自殺念慮、負担感の知覚、所属感の減弱、気分を比較した。自殺念慮は完了者のほうがやや高かったものの、どの変数においても有意な差は見られなかった(自殺念慮: $t(40) = 1.52$, $p = .14$, $d = .57$ 、負担感の知覚: $t(40) = 0.16$, $p = .87$, $d = .06$ 、所属感の減弱: $t(40) = 1.02$, $p = .32$, $d = .38$ 、ポジティブ気分: $t(40) = 0.20$, $p = .85$, $d = .07$ 、ネガティブ気分: $t(40) = 1.21$, $p = .23$, $d = .45$)。自殺念慮はMann-WhitneyのU検定でも比較したところ、有意差はなく、中程度の効果量だった($U = 86.50$, $Z = -1.94$, $p = .05$, $r = .30$)。対象者の属性と自覚する強みの種類は、Table 1、Table 2に示す。対象者の年齢や性別の分布に、群間差は見られなかった(年齢: $t(31) = 0.26$, $p = .80$, $d = .09$,

性別: $\chi^2(1) = 0.79$, $p = .37$)。対象者が自覚する強みの種類の分布を見ると、介入群では「感謝」、対照群では「勤勉」、「愛」、「公平さ」、「ユーモア」の強みを自覚する者がやや多かった。強みの種類は、他者に焦点を当てた強み(公平、愛、感謝など)と自己に焦点を当てた強み(創造性、好奇心、熱意など)に区分できる³³⁾。他者に焦点を当てた強みを自覚する者は、介入群では11名、対照群では13名だった^[註3]。

Table 1
介入完了者のベースライン時特性

	介入群 (n=17)	対照群 (n=16)
性別, n(%)		
男性	9 (52.9)	6 (37.5)
女性	8 (47.1)	10 (62.5)
学年, n(%)		
2年	5 (29.4)	4 (25.0)
3年	12 (70.6)	12 (75.0)
年齢, mean(SD)	20.4 (1.2)	20.5 (0.7)

介入後に尋ねた課題の負担感と課題への興味の高さは、2群ともに同程度だった。課題の負担感の平均値(標準偏差)は、介入群では2.35(1.22)、対照群では2.13(1.09)であり、群間差はなかった($t(31) = 0.57$, $p = .58$, $d = .20$)。同様に、課題への興味の平均値(標準偏差)は、介入群では3.94(1.09)、対照群では3.63(0.81)であった($t(31) = 0.94$, $p = .35$, $d = .33$)。

^[註2] 課題に書かれた記述は指定されたテーマに沿っており、過去の記述を複製していなかったため、2群とも完了者の介入内容は遵守されたと見なした。

^[註3] 自己に焦点を当てた強みを自覚する者は、介入群では5名、対照群では0名であり、自己と他者に焦点を当てた強み(ユーモア)を自覚する者は、介入群では1名、対照群では3名であった。

Table 2
介入完了者における自覚する強みの種類

	介入群 (n=17)		対照群 (n=16)	
強みの種類, n(%)				
創造性	0	-	0	-
好奇心	0	-	0	-
判断	0	-	0	-
向学心	1	(5.9)	0	-
見通し	0	-	0	-
勇敢	0	-	0	-
忍耐	0	-	2	(12.5)
誠実性	1	(5.9)	1	(6.3)
熱意	1	(5.9)	0	-
愛	1	(5.9)	3	(18.8)
親切	2	(11.8)	2	(12.5)
社会的知性	1	(5.9)	0	-
チームワーク	1	(5.9)	0	-
公平	0	-	2	(12.5)
リーダーシップ	0	-	1	(6.3)
寛大	1	(5.9)	0	-
謙虚	1	(5.9)	0	-
思慮深さ	0	-	1	(6.3)
自己コントロール	0	-	0	-
審美性	2	(11.8)	0	-
感謝	4	(23.5)	1	(6.3)
希望	0	-	0	-
ユーモア	1	(5.9)	3	(18.8)
精神性	0	-	0	-

(1) 介入効果の検証

完了者 33 名に対して、線型混合モデルによる分析を行った。まず主要アウトカムとした自殺念慮について、3 時点の変化を分析した (Table 3)。時期の主効果が有意であり ($F(2, 60.99)=5.20, p=.01, R_p^2=.15$)、単純主効果の検定の結果、pre か

ら follow-up にかけて低下した ($p=.01, 95\%CI:0.22-1.62$)。群の主効果や交互作用は、有意でなかった。サンプルサイズが少なかつたため、自殺念慮における交互作用の結果に関して、事後検定を行った。G*Power (version 3.1.9.7) において、 $R_p^2=.07$ ($f=0.28$)、 $n=33$ 、測定時点 3、測定間相関.77、球面性補正係数 $\epsilon=1.00$ 、 $\alpha=.05$ の条件で分析した結果、検出力は.99 であり、十分な統計的検出力だった。

次に、それぞれの群において Friedman 検定を実施した。介入群では、有意な時期の差がみられた ($\chi^2(2)=6.41, p=.04, W=.20$)。Wilcoxon 検定を用いて事後比較を行った (Bonferroni 補正) ところ、どの組み合わせにおいても統計的有意差は確認されず、効果量は大から中程度だった (pre—post : $Z=-1.53, p=.38, r=.38$, post—follow : $Z=-1.73, p=.25, r=.43$, pre—follow : $Z=-2.27, p=.07, r=.55$, p 値は全て Bonferroni 補正済み)。対照群も同様に Friedman 検定を行ったが、有意な差は見られなかった ($\chi^2(2)=2.32, p=.31, W=.07$)。

副次的なアウトカムである負担感の知覚、所属感の減弱、気分状態、強みの活用感の変化を、線型混合モデルにより検討した。対人関係に伴う感情である負担感の知覚や、所属感の減弱ともに、主効果や交互作用は見られなかった。気分状態であるポジティブ気分、ネガティブ気分ともに、有意な主効果や交互作用は見られなかった。介入による強みの活用感の変化も確認したが、時期や群の主効果、交互作用とも有意ではなかった。

Table 3

介入完了者における各変数の変化（線形混合モデルによる解析結果）

群	pre	post	follow-up	主効果									時期×群		
				時期			群			時期×群					
				M	(SE)	R ² _p	F	p	R ² _p	F	p	R ² _p	F	p	R ² _p
自殺念慮	介入	3.29 (0.59)	2.50 (0.59)	1.76 (0.59)	5.20	.01 **	.15	0.03	.87	.00	2.32	.11	.07		
	対照	2.50 (0.61)	2.50 (0.61)	2.19 (0.61)											
負担感の知覚	介入	14.24 (1.61)	13.42 (1.62)	12.53 (1.61)	0.73	.49	.02	0.05	.83	.00	1.10	.34	.03		
	対照	13.00 (1.66)	12.56 (1.66)	13.19 (1.66)											
所属感の減弱	介入	14.24 (1.23)	13.67 (1.24)	13.35 (1.23)	0.01	.99	.00	0.14	.72	.00	1.39	.26	.04		
	対照	12.69 (1.27)	13.13 (1.27)	13.63 (1.27)											
ポジティブ感情	介入	29.53 (2.14)	28.90 (2.18)	31.18 (2.14)	0.14	.87	.00	0.04	.84	.00	0.97	.39	.03		
	対照	30.19 (2.21)	31.19 (2.21)	29.88 (2.21)											
ネガティブ感情	介入	29.53 (2.10)	26.05 (2.14)	27.12 (2.10)	2.32	.11	.07	0.52	.47	.02	1.09	.34	.03		
	対照	30.81 (2.17)	30.25 (2.17)	27.13 (2.17)											
強みの活用感	介入	49.41 (2.39)	49.88 (2.42)	49.59 (2.39)	0.85	.43	.03	0.27	.61	.01	1.20	.31	.04		
	対照	48.00 (2.47)	46.31 (2.47)	49.63 (2.47)											

Note : R²_pは partial R²を示す。 ** p < .001

(2) 介入課題のテキスト分析

2週間にわたる課題にて記述された文章を、KHcoder³⁴⁾を用いてテキストマイニングを行い、その内容の特徴を検討した^{註4)}。まず、課題として書かれた文章中における頻出語を、群ごとに算出した (Table 4)。介入群の強み活用課題では、「友達」が最も多く、「教える」、「アルバイト」、「課題」、「人」、「授業」、「聞く」が続いた。「人」が用いられる文脈を確認したところ、知り合いと見知らぬ他人がいずれも含まれていた。具体的内容としては、「授業中に友達にわからなかったところを聞かれたので教えた」、「アルバイトで、荷物で重そうなかごをお客さんのカートに入れてあげた」、「部活の学年内の話し合いで進行役をつとめた」、「場を盛り上げてつないだ」、「友人が悩んでいたみたいだったので、LINEで相談に乗ってあげた」などがあった。

Table 4

介入課題における語の出現頻度

順位	語	出現頻度	順位	語	出現頻度
介入群			対照群		
1	友達	83	1	時間	96
2	教える	34	2	食べる	86
3	アルバイト	33	3	睡眠	60
4	課題	23	4	寝る	52
4	人	23	5	朝食	49
6	授業	16	6	歩く	44
6	聞く	16	7	大学	39
8	グループ	15	8	移動	31
9	車	14	9	家	28
10	一緒	13	10	野菜	26
10	話	13	11	車	25
12	行く	12	12	前	23
12	自分	12	13	歯磨き	22
14	荷物	11	14	使用	19
14	作る	11	14	夜更かし	19
16	お客様	10	16	夕食	17
16	言う	10	17	取る	14
18	取る	9	17	食べる(否定)	14
18	送る	9	19	行う	13
20	お菓子	8	19	昼食	13

註4) 同義語は、実際に用いられている文脈を確認した上で、いずれかの語に統一した。友達(友人)、アルバイト(バイト)、授業(講義)、聞く(聴く)、お客様(お客さん)、朝食(朝ご飯)、昼食(昼ご飯)、夕食(夕ご飯、晩ご飯)が、統一された同義語である。

一方、対照群の生活習慣課題では、「時間」、「食べる」、「睡眠」、「寝る」が多く、「朝食」、「歩く」、「大学」が続いた。記述内容は、「睡眠時間は7時間だった」、「夕食後、1時間以上散歩した」、「たくさんお酒を飲んで夜遅くに寝てしまった」といった睡眠や食、運動に関する記録が多かった。なかには、「2時間バドミントンをやって体を動かし」、「山へ紅葉を見に行ったため、1日歩いていた」、「友人と外食に出かけ、お腹いっぱい食べてしまった」など、その日にあった出来事をより詳細に説明するようなエピソードも含まれた。

4. 考察

本研究では、他者へ向けた強み活用が若年者の自殺リスク要因（自殺念慮、負担感の知覚、所属感の減弱、気分状態）に及ぼす影響を検討した。介入前からフォローアップにかけて自殺念慮が低下したものの、他者へ向けた強みの活用介入のみにおける明確な効果は見られなかった。

研究からの脱落者は、介入群、対照群ともに同程度であった。事前調査における変数の違いも見られず、脱落はランダムに生じたことが考えられる。課題の負担感や課題への興味も同程度であった。強み介入研究では2、3割程度の脱落が報告されており¹⁷⁾、ウェブ上で行う自殺予防セルフヘルプ介入でも介入群に割り付けられた2割強は課題に取り組む前に脱落している⁶⁾。本研究の強み介入課題に過度な負担はなく、対照群の課題と大きな差はなく、脱落率も高くなかったと考えられる。

強みの活用感が向上したかを確認したところ、介入群と対照群ともに同程度で推移しており、有意な変化は見られなかった。また、参加者が自覚する強みの種類は、いずれの群も他者に焦点を当てた強みが多かった。本研究の強みの介入課題は、強みの活用感を普段以上に高めるような内容とならず、対照群の参加者も介入群と同程度に、強みを活用していた。日本人大学生の強みの活用感は42点程度³²⁾であり、本研究の参加者の強みの活

用感は50点前後とやや高く、もともと強みの活用感はそれなりに高いため、それ以上は向上しにくかった可能性もある。

介入による効果は、自殺念慮においてのみ、変化が示された。パラメトリックな分析においては、preからfollow-upにかけて低下するという時期の主効果が見られた。2群ともに変化したことから、課題実施による効果の可能性だけでなく、時期などの他の要因の可能性も考えられる。また、正規性を仮定しない分析においては、介入群のpreとfollow-upの比較において、統計的有意水準には達せず、効果量は大に相当した。そのため、強みの活用課題の実施による効果は、明確に示すことができなかった。

介入群の課題内容には、強みを活用する相手は「友達」や既知の「人」が多く含まれており、強み活用の状況は学習に関すること（「教える」、「課題」、「授業」）や仕事（アルバイト）に関することが多かった。具体的な強み活用の内容は、親切や感謝など、多様な強みに関する行動が記載された。今回の強み介入課題では、普段から接する人に対して、日常的にすでに実施していた強みの活用を振り返っていた。日常的な親切行動や親に対する親切行動は、抑うつや自殺リスクの低減に影響する^{22,23)}。ただ、介入期間中に、親切の強みのみを活用した者、親に対してのみ強みを活用した者はおらず、特定の種類の強みや特定の対象者に対する強みにおける活用の効果を比較することは困難であった。親切の強み活用が自殺リスク低減に寄与するかどうかは、今後の検証が必要である。

対照群の課題内容には、強みの活用に関する記述はほとんど見られなかった。しかし、強みの活用感は介入群と同程度で推移しており、「愛」や「公平さ」などの他者に焦点を当てた強みを自覚する者が多かった。そのため、対照群でも日常的に他者へ向けて強みを活用しており、介入群に類似した強みの活用が行われていた可能性は考えられる。

また、いずれの群も課題の実施によって生活の振り返りが生じていた点も、明らかな群間差が見

られなかった要因と考えられる。課題に記述された文章の自由記述のテキスト分析より、いずれの群も自己の生活を記録して振り返るという点が課題の内容として共通していた。実際に対照群の課題には、健康行動の記録だけでなく、良かった活動や楽しかった行動、誰かがその場に同席していたことなども書かれていた。強み介入研究において、日々の経験の記録を行った対照群の一部においても生活満足感の上昇が報告されている¹⁹⁾。また、強み介入ではないが、その日にあった良かったことやその原因を記録してもらう「3つのよいこと (Three Good Things)」の実施によって、抑うつ低減効果が報告されている¹¹⁾。これより、異なる課題ではあったものの、記録を通じて生活の振り返りや生活上のポジティブな出来事への着目が生じた点が共通しており、いずれの群も自殺念慮が低減した可能性も考えられる。

本研究では、自殺念慮のみの変化が示され、介入課題に関連する強みの活用感など別のアウトカムの変化は見られなかった。この乖離に関しては、別の要因が媒介的に作用する可能性も考えられる。たとえば、対象者は、強みに関する講義を受けていたため、強みの活用がもたらす効果への期待が大きい者も含まれたと推測される。また、強みの活用感が高かった者も多く、天井効果の存在も否定できない。本研究から特定の単一機序を結論づけることはできないため、今後の検討が必要といえる。

5. 結論

本研究では、他者へ向けた強みの活用が自殺念慮にもたらす影響を、明確に示すことはできなかった。今回は、サンプルサイズの制約からも予備的な検討に留まった。効果量の大きさを踏まえると、今後、より大規模なサンプルを用いた検証や、効果の持続性を含めた縦断的検討が求められる。若年者の自殺念慮の低減に対して、強み活用介入（とりわけ他者に向けた）の効果の検証を試みた点は、本研究の意義といえる。

介入課題の違いによる各変数の変化に関して、十分に言及できない点は今後の課題といえる。対照群において、強みの活用がなされた可能性も否定できないものの、参加者の自発的な強みの活用を統制することは倫理的に問題があり、現実的には困難であるため、この点は本研究の限界といえる。強みの活用介入では、自分の強みを特定の対象や領域だけでなく、様々な領域で用いることが、長期的な抑うつ低減効果を有することも指摘される³⁵⁾。普段から強みを活用している相手や場面以外に展開させることが、他者関係から生じる感情をより良好な状態に導き、自殺のリスク低減につながるものが推測される。この点に関しては、介入群および対照群の介入内容の、さらなる精査と検討が必要といえる。

6. 利益相反

本論文に関して、開示すべき利益相反関連事項はない。

7. 引用文献

- 1) 厚生労働省 (2025). 令和6年中における自殺の状況 令和7年3月28日. Retrieved November 22, 2025, from <https://www.mhlw.go.jp/content/001464717.pdf>
- 2) 日本財団 (2019). 日本財団のち支える自殺対策プロジェクト第3回自殺意識調査報告書. Retrieved November 22, 2025, from https://www.nippon-foundation.or.jp/app/uploads/2019/03/wha_pro_sui_mea_11-1.pdf
- 3) Takahashi, A., Tachikawa, H., Takayashiki, A., Maeno, T., Shiratori, Y., Matsuzaki, A., & Arai, T. (2023). Crisis-management, Anti-stigma, and Mental Health Literacy Program for University Students (CAMPUS): A preliminary evaluation of suicide prevention. *F1000Research*, *11*, 498. <https://doi.org/10.12688/f1000research.111002.2>

- 4) 太刀川弘和・高橋あすみ・安宅勝弘・三井信幸・布施泰子・白鳥裕貴・石井映美・渡辺慶一郎・丸谷俊之・堀正士・川島義高・小田原俊成・岡本百合・松原敏郎・梶谷康介 (2021). 大学の自殺予防対策に関する現況調査 大学生のメンタルヘルス, 4, 71–78. https://doi.org/10.60198/jjcmh.4.0_71
- 5) Robinson, J., Bailey, E., Witt, K., Stefanac, N., Milner, A., Currier, D., Pirkis, J., Condron, P., & Hetrick, S. (2018). What Works in Youth Suicide Prevention? A Systematic Review and Meta-Analysis. *EClinicalMedicine*, 4-5, 52–91. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2018.10.004>
- 6) van Spijker, B. A., van Straten, A., & Kerkhof, A. J. (2014). Effectiveness of online self-help for suicidal thoughts: results of a randomised controlled trial. *PloS one*, 9(2), e90118. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0090118>
- 7) Mo, Y., Lei, Z., Chen, M., Deng, H., Liang, R., Yu, M., & Huang, H. (2023). Effects of self-help mindfulness-based cognitive therapy on mindfulness, symptom change, and suicidal ideation in patients with depression: a randomized controlled study. *Frontiers in psychology*, 14, 1287891. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1287891>
- 8) Simon, G. E., Johnson, E., Rossom, R. C., Beck, A., Coleman, K. J., Shortreed, S. M., & Rutter, C. (2016). Risk of suicide attempt and suicide death following completion of the Patient Health Questionnaire depression module in community practice. *Journal of Clinical Psychiatry*, 77(2), 221–227. <https://doi.org/10.4088/JCP.15m09776>
- 9) Favril, L., Yu, R., Geddes, J. R., & Fazel, S. (2023). Individual-level risk factors for suicide mortality in the general population: An umbrella review. *The Lancet Public Health*, 8(11), e868–e877. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(23\)00207-4](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(23)00207-4)
- 10) Teismann, T., Forkmann, T., Brailovskaia, J., Siegmann, P., Glaesmer, H., & Margraf, J. (2018). Positive mental health moderates the association between depression and suicide ideation: A longitudinal study. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 18(1), 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2017.08.001>
- 11) Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410–421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
- 12) World Health Organization. (2014). *Preventing suicide: a global imperative*. World Health Organization. Retrieved October 17, 2024, from <https://apps.who.int/iris/handle/10665/131056>
- 13) Joiner, T. (2005). *Why people die by suicide*. Harvard University Press.
- 14) Kleiman, E. M., & Beaver, J. K. (2013). A meaningful life is worth living: Meaning in life as a suicide resiliency factor. *Psychiatry Research*, 210(3), 934–939. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2013.08.002>
- 15) 日本財団 (2024). 18歳意識調査「第62回国や社会に対する意識(6カ国調査)」報告書 Retrieved November 22, 2025, from https://www.nippon-foundation.or.jp/wp-content/uploads/2024/03/new_pr_20240403_03.pdf
- 16) Ghielen, S. T. S., van Woerkom, M., & Christina Meyers, M. (2017). Promoting positive outcomes through strengths interventions: A literature review. *The Journal of Positive Psychology*, 13(6), 573–585. <https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1365164>
- 17) Quinlan, D., Swain, N., & Vella-Brodrick, D. A. (2012). Character strengths interventions: Building on what we know for improved outcomes. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 13(6), 1145–

1163. <https://doi.org/10.1007/s10902-011-9311-5>
- 18) Andrewes, H. E., Walker, V., & O'Neill, B. (2014). Exploring the use of positive psychology interventions in brain injury survivors with challenging behaviour. *Brain Injury*, 28(7), 965–971. <https://doi.org/10.3109/02699052.2014.888764>
- 19) Duan, W., Ho, S. M. Y., Tang, X., Li, T., & Zhang, Y. (2014). Character strength-based intervention to promote satisfaction with life in the Chinese university context. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 15(6), 1347–1361. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9479-y>
- 20) Toback, R. L., Graham-Bermann, S. A., & Patel, P. D. (2016). Outcomes of a Character Strengths-Based Intervention on Self-Esteem and Self-Efficacy of Psychiatrically Hospitalized Youths. *Psychiatric services (Washington, D.C.)*, 67(5), 574–577. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.201500021>
- 21) Cohn, M. A., Pietrucha, M. E., Saslow, L. R., Hult, J. R., & Moskowitz, J. T. (2014). An online positive affect skills intervention reduces depression in adults with type 2 diabetes. *The Journal of Positive Psychology*, 9(6), 523–534. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.920410>
- 22) Cregg, D. R., & Cheavens, J. S. (2022). Healing through helping: an experimental investigation of kindness, social activities, and reappraisal as well-being interventions. *Journal of Positive Psychology*, 18(6), 924–941. <https://doi.org/10.1080/17439760.2022.2154695>
- 23) Padilla-Walker, L. M., Workman, K., & Archibald, C. (2025). Longitudinal associations between prosocial behavior, internalizing symptoms, and suicide risk during the transition to adulthood. *Journal of Adolescent Health*, 76(4), 632–637. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2024.12.006>
- 24) Chen, S. Y., Zhao, W. W., Cheng, Y., Bian, C., Yan, S. R., & Zhang, Y. H. (2024). Effects of positive psychological interventions on positive and negative emotions in depressed individuals: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Mental Health*, 1–11. <https://doi.org/10.1080/09638237.2024.2332810>
- 25) 伏島あゆみ・津田彰・田中芳幸 (2022). 大学生における強みと自殺親和状態との関連に対するウェルビーイングの媒介効果 心理学研究, 93(3), 209–218. <https://doi.org/10.4992/jpsy.93.21016>
- 26) Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 603–619. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.5.603.50748>
- 27) 末木新 (2019). 短縮版自殺念慮尺度の作成 自殺予防と危機介入, 39(2), 94–101. https://doi.org/10.51098/spcijasp.39.2_94
- 28) Bryan, C. J., Morrow, C. E., Anestis, M. D., & Joiner, T. E. (2010). A preliminary test of the interpersonal-psychological theory of suicidal behavior in a military sample. *Personality and Individual Differences*, 48(3), 347–350. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.10.023>
- 29) 相羽美幸・太刀川弘和・Lebowitz A. J. (2019). 対人関係欲求尺度と身についた自殺潜在能力尺度の日本語版の作成 心理学研究, 90(5), 473–483. <https://doi.org/10.4992/jpsy.90.17241>
- 30) 佐藤徳・安田朝子 (2001). 日本語版 PANAS の作成, 性格心理学研究, 9(2), 138–139. https://doi.org/10.2132/jjpspp.9.2_138
- 31) Govindji, R., & Linley, P. A. (2007). Strengths use, self-concordance and well-being: Implications for strengths coaching and coaching psychologists. *International Coaching Psychology Review*, 2(2),

- 143–153.
<https://doi.org/10.53841/bpsicpr.2007.2.2.143>
- 32) 高橋誠・森本哲介 (2015). 日本語版強み活用感尺度(SUS)作成と信頼性・妥当性の検討
感情心理学研究, 22(2), 94-99.
<https://doi.org/10.4092/jsre.22.94>
- 33) Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- 34) 樋口耕一 (2004). テキスト型データの計量的分析——2つのアプローチの峻別と統合——
理論と方法, 19(1), 101–115.
<https://doi.org/10.11218/ojjams.19.101>
- 35) Niemiec, R. M. (2018). *Character strengths interventions : A field guide for practitioners*. Hogrefe Publishing.
- 36) Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A. G., & Buchner, A. (2007). G*Power 3: a flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior research methods*, 39(2), 175–191.
<https://doi.org/10.3758/bf03193146>
- 37) Rashid, T. (2004). *Enhancing strengths through the teaching of positive psychology*. Dissertation Abstracts International, 64, 6339.

Original article

Effects of an Other-Oriented Character Strengths Intervention on Suicidal Ideation and Related Suicide Risk Factors

Ayumi Fusejima, Akira Tsuda, Yoshiyuki Tanaka

【Abstract】

Objective: This study examined whether an other-oriented character strengths intervention reduces suicidal ideation and related suicide risk factors among Japanese university students.

Methods: Forty-two Japanese university students were randomized to a 2-week intervention (daily records of using one's strengths for someone else) or an active control (daily records of health behaviors such as exercise, diet, and sleep). Suicidal ideation was the primary outcome; secondary outcomes were perceived burdensomeness and thwarted belongingness, affect, and perceived strengths use. Assessments were conducted at pre, post, and a 2-week follow-up. Completers (n=33) were analyzed using linear mixed models to test group, time, and group-by-time effects.

Results: Suicidal ideation decreased from pre to follow-up; however, there was no clear evidence of a group difference or a group-by-time interaction. No significant group-by-time effects were observed for perceived burdensomeness, thwarted belongingness, positive/negative affect, or perceived strengths use.

Conclusions: Although intervention-specific effects were not clearly demonstrated, this randomized trial provides preliminary evidence on the feasibility of an other-oriented strengths-based self-care approach and informs future adequately powered studies to clarify efficacy and mechanisms for suicide prevention among young adults.

Keywords: Character strengths intervention, Other-oriented strengths use, Suicide Ideation, University students