

簡易コンタクト法を併用した心理教育アプリは 大学生と大学のつながり感を高めるか？

研究代表者：松原 敏郎(山口大学大学院医学系研究科高次脳機能病態学講座・准教授)

研究分担者：陳 沖(山口大学大学院医学系研究科高次脳機能病態学講座・助教)

中川 伸(山口大学大学院医学系研究科高次脳機能病態学講座・教授)

藤田 悠介(山口大学大学院創成科学研究科知能情報工学分野・准教授)

山本 直樹(山口大学教育・学生支援機構健康科学センター・教授)

樋口 尚子(山口大学教育・学生支援機構健康科学センター・助教)

当該年度の研究期間：令和7年10月～令和8年3月（3年計画の1年目）

要旨：

我々は自大学26年間の疫学調査から大学生の自殺前は大学健康科学センターへの通院が途絶え、援助希求能力が低下している可能性を報告した¹⁾。簡易コンタクト法（Brief Contact Intervention：BCI）は企図後の自殺未遂者に対し医療従事者が手紙等で継続的にコンタクトを取る手法で、少ないマンパワーで実施可能である。我々の成人自殺未遂者へのBCI研究でも、つながりを感じたと高い満足度が得られたため²⁾、今回大学生の自殺予防に応用する。方法は、①アプリ内の自殺予防の心理教育と並行して医療従事者によるBCIが行えるメンタルヘルスアプリを開発し、②アカデミックストレスのかかる大学3、4年生を対象にアプリを用いた6週間の介入研究を行い、主要評価項目のつながりの感覚と副次評価項目の援助希求能力などを評価し、③介入3か月・6か月後の介入の長期効果を評価する。本研究ではBCIが学生の大学とのつながり感や援助希求能力を高めるという仮説を検証し、大学生と大学健康管理センター間の橋渡しができるBCIアプリを開発することが目的である。研究初年度はアプリ開発およびBCIを行う医療従事者の研究協力体制の構築が目標であった。前者については、インタセクト・コミュニケーションズ株式会社に開発を依頼、現在、研究参加者が利用する主要機能（動画視聴、質問票回答、緊急連絡先確認）は実装を完了し、iOS端末での動作検証段階にある。またアプリを用いる際の参加者のデータ保存等のためのサーバーは山口大学ICT基盤センターに申請完了済である。後者については研究の説明会を複数回行い、計11人の医療従事者(医師・保健師・心理士)にBCIを行う研究分担者となる賛同を得た。現在当院倫理委員会へ研究計画書を提出中である。

Does a psychoeducational app incorporating simplified contact methods enhance university students' sense of connection with their institution?

Principal Researcher: Toshio Matsubara (Associate Professor, Division of Neuropsychiatry, Department of Neuroscience, Yamaguchi University Graduate School of Medicine)

Co-Researcher: Chong Chen (Assistant Professor, Division of Neuropsychiatry, Department of Neuroscience, Yamaguchi University Graduate School of Medicine)

Co-Researcher: Shin Nakagawa (Professor, Division of Neuropsychiatry, Department of Neuroscience, Yamaguchi University Graduate School of Medicine)

Co-Researcher: Yusuke Fujita (Associate Professor, Yamaguchi University Graduate School of Sciences and Technology for Innovation)

Co-Researcher: Naoki Yamamoto (Professor, Yamaguchi University Health Science Center)

Co-Researcher: Naoko Higuchi (Assistant Professor, Yamaguchi University Health Science Center)

The Current Research Period : October 2025 to March 2026 (1st year of a three year plan)

Summary :

Based on a 26-year epidemiological study conducted at our university, we have reported that prior to suicide, university students tend to discontinue visits to the University Health Science Centre, suggesting a potential decline in their ability to seek help. The Brief Contact Intervention (BCI) is an approach whereby healthcare professionals maintain regular contact, such as through letters, with individuals who have attempted suicide following a suicide attempt; it can be implemented with minimal manpower. As our BCI study involving adult suicide attempters also yielded high satisfaction levels and a sense of connection, we are now applying this approach to suicide prevention among university students. The methodology involves: (1) developing a mental health app that enables healthcare professionals to conduct BCI in parallel with in-app suicide prevention psychoeducation; (2) conducting a six-week intervention study using the app with third- and fourth-year university students experiencing academic stress, evaluating the primary outcome of a sense of connection and secondary outcomes such as the ability to seek help; and (3) assessing the long-term effects of the intervention three and six months post-intervention. The aim of this study is to test the hypothesis that BCI enhances students' sense of connection to the university and their ability to seek help, and to develop a BCI app that can act as a bridge between university students and the university health centre. The objectives for the first year of the study were to develop the app and to establish a collaborative research framework with healthcare professionals who would conduct the BCI. Regarding the former, development was commissioned to Intersect Communications Co., Ltd. Currently, the core functions to be used by study participants (viewing videos, completing questionnaires, and confirming emergency contacts) have been implemented, and the app is in the stage of operational verification on iOS devices. Furthermore, an application has been submitted to

the Yamaguchi University ICT Infrastructure Centre for a server to store participants' data generated during app usage. Regarding the latter objective, several research briefing sessions were held, and we have secured the agreement of 11 healthcare professionals (doctors, public health nurses and psychologists) to serve as research collaborators conducting the BCI experiments. We are currently in the process of submitting the research protocol to the hospital's Ethics Committee.

1. 研究目的

本研究の目的は、「大学の健康科学センターの医療従事者による BCI」および「自殺予防のための心理教育」を併用するメンタルヘルスアプリを作成し、大学生を対象とした介入研究で「大学とのつながりの感覚」を主要評価項目として、介入の効果とメカニズムを解明することである。

2. 研究方法

ポスターを用いて参加者の募集を行い、応募のあった参加者を事務局が適格基準・除外基準に照らし合わせて、組み入れが可能と事務局が判断した参加者には、事務局から通知があり、健康科学センターで同意取得する。その後、登録・ランダム化割り付けを行い、介入群と待機群に分け、待機リスト対照デザインで行う。介入群ではアプリ内で、①介入前評価として主要評価項目および副次評価項目を自記式評価尺度で記入し、②6 週間以内に、自殺予防のための心理教育を目的とした動画（1 本 20 分前後）を 7 本、順次視聴する。また 6 週間の介入期間中、週に 1 通（介入期間中計 6 通）、健康科学センターのスタッフから返信不要の応援メールが届く、③介入期間終了後、直後、介入 3 か月後および 6 か月後の計 3 回、介入前同様の自己評価を行う。待機群では、待機前と 6 週間の待機後にアプリを用いて主要評価項目および副次評価項目を自記式評価尺度で記入し、その後、介入群と同様の介入および介入後評価がアプリ内で行われる。

倫理面への配慮：参加者の匿名化を行うとともに、研究計画については当院倫理委員会の承認を得る。

3. 研究結果

研究は R8 年度から開始予定である。Repeated Measures ANOVA を用いて、介入前と介入終了時（6 週間後）、介入 3 か月後、6 か月後の主要評価項目および副次的評価項目をそれぞれ比較検定し、介入の直接効果および持続効果を検証する。

4. 考察・結論

本研究に参加した対象者の大学生のつながりの感覚を増強させ、孤独感の軽減が期待される。また、抑うつや不安といったメンタルヘルスへの効果も期待される。さらにつながりの感覚の増強は、実際の援助希求行動を増加させる可能性があり、メンタルヘルスの不調時に解決法として自殺企図ではなく、大学の精神福祉サービス（健康科学センター）を利用することで、大学生の自殺予防につながる事が期待される。

5. 政策提案・提言

本研究で作成されるアプリは大学生と大学健康管理センター間の橋渡しを行っているため、アプリを利用した援助希求能力が低い学生が、リアルでの支援につながる（不調時、自殺企図ではなく援助を求める行動ができる）可能性があり、大学生の自殺予防に貢献でき、自殺総合対策における当面の重点施策である「こども・若者の自殺対策を更に推進する」に資する。また、本研究はアプリという誰でもアクセスできるデジタルツールを活用し、「軽いが継続的な接触」を非対面で行え、BCI 自体は支持的な関わりを行うという簡易な手法であり、「いつでも・誰でも」行えるため現場の負担は軽い。本研究成果はどの施設でも導入可能と思われ、円滑に大学キャンパスでの実践へ繋げることができると思われる。

6. 外部への成果発表

- (1) 学会誌・雑誌等における論文一覧（国際誌 0 件、国内誌 0 件）

なし

- (2) 学会・シンポジウム等における口頭・ポスター発表（国際学会等 0 件、国内学会等 0 件）

なし

- (3) その他外部発表等

なし

7. 引用文献・参考文献

- 1) Matsubara T, Yamamoto N, Chen C, Okuya S, Nakagawa S. A 26-year retrospective survey on suicide cases of students at Yamaguchi University (1992-2017): Risk factors and the role of the health administration center. Psychiatry Res. 2021.
- 2) Matsubara T, Matsuo K, Matsuda A, Ogino Y, Hobara T, Wakabayashi Y, Kawano M, Tsuruta R, Watanabe Y, Nakagawa S. Combining phone and postcard brief contact interventions for preventing suicide reattempts: A quasi-randomized controlled trial. Psychiatry Res. 2019.

8. 特記事項

- (1) 健康被害情報

なし

- (2) 知的財産権の出願・登録の状況

なし