

早稲田大学 人間科学学術院 人間科学会 諸費用補助成果報告書 (Web 公開用)

申請者 (ふりがな)	小口 真奈 (おぐち まな)
所属・資格 (※学生は課程・学年を記載。卒業生・修了生は卒業・修了年月も記載)	早稲田大学大学院人間科学研究科 博士後期課程 3 年
発表年月 または事業開催年月	2022 年 11 月
発表学会・大会 または事業名・開催場所	第 22 回日本認知療法・認知行動療法学会
発表者 (※学会発表の場合のみ記載、共同発表者の氏名も記載すること)	小口真奈
発表題目 (※学会発表の場合のみ記載)	大学生 ADHD 傾向者を対象としたオンライン先延ばし介入
発表の概要と成果 (抄録を公開している URL がある場合、「概要・成果」を記載した上で、URL を末尾に記してください。また、抄録 PDF は別途ご提出ください。なお、抄録 PDF は Web 上には公開されません。)	
大学生が抱える学業上の困難として、やったほうが良いと分かっているけれど、実行を遅らせてしまう先延ばしがある (Steel, 2007)。成人形成期の年齢層や学生は、先延ばしを行う割合が、他の年齢層や職業よりも高いことが報告されている (Beutel et al., 2016)。さらに、先延ばしは、抑うつや不安症状などの心理的問題とも関連し、支援が求められている (van Eerde, 2003) 現在、最も有効性が示されている先延ばしに対する心理的支援として、認知行動療法が挙げられる (Rozental et al., 2018)。成人期 ADHD 患者は、日常生活において先延ばしを頻繁に経験し (Ramsay, 2020)、健常群よりも先延ばしをしやすいたことが報告されている (Ferrari & Sanders, 2006)。これまで、ADHD といった発達特性を考慮した先延ばし介入の効果は検討されておらず、大学生 ADHD 患者に対する支援方法の 1 つとして検討していく余地がある。 そこで本発表では、大学生 ADHD 傾向者を対象に、オンライン先延ばし介入を実施した効果について紹介する。参加者は、介入プログラム開始前から介入が終了するまで、先延ばしの指標に回答を続けた。回答を始めてから約 3 週間後に、全 6 回の先延ばし介入プログラムにインターネット上で参加した。本発表では、まず介入前後における先延ばしや抑うつ症状などの心理的問題の変化について述べる。それに加え、シングルケースデザインを用いた際の、各プログラムによる参加者の変化についても述べ、効果的なプログラム内容についても検討する。また、参加者からのプログラムの内容や実施形態に関する感想としては、集団よりも個別で先延ばしの問題を扱いたいという声が多かったことが特徴としてあげられた。このようなオンライン先延ばし介入を通じた大学生 ADHD 傾向者の様子から、大学生 ADHD 患者に対する支援の場を構築していく方法や課題について検討していく。	