

大学生のマンガ読書傾向とポジティブな読書効果に関する調査
——抑うつ予防の観点から——

A survey on reading manga and positive reading effects among undergraduates:
From the perspective of prevention for depression

白石 智子¹
SHIRAISHI Satoko

¹宇都宮大学地域デザイン科学部准教授

大学生のマンガ読書傾向とポジティブな読書効果に関する調査 ——抑うつ予防の観点から——

A survey on reading manga and positive reading effects among undergraduates:
From the perspective of prevention for depression

白石 智子¹

SHIRAISHI Satoko

抑うつ予防の重要性が指摘されはじめて久しいが、症状の兆候やリスクファクター等によって対象者を限定しないユニバーサルタイプの予防では、「現時点で特に大きな問題を抱えていない」対象者が多く、予防プログラムへの参加動機の低さや参加にかかる物理的・心理的負担が指摘されている（白石, 2014）。本研究では、対象者にとってより受け入れやすく、日常で継続可能な媒体を利用した予防的介入を目指すにあたり、「マンガ読書」に着目した。若年層に向けた予防的介入の重要性を踏まえ、大学生を対象としてその読書実態を確認した上で、どのようなときにマンガ読書をし、そこからどのようなポジティブな効果を得ているか、自由記述による回答を分類整理することを通してその一端を把握し、抑うつ予防の観点から検討を行った。

キーワード：マンガ、読書、心理的効果、抑うつ予防

1. はじめに

抑うつは、メンタルヘルスの問題の代表的なものの一つであり、特に頻度が高いとされている。うつ病については、罹患率とあわせて再発率の高さも知られ、治療により見込まれる有病率の低下は10–30%に過ぎないという知見があることから（Chisholm et al., 2004）、治療に加えて、予防を目的とした取り組みが行われるようになってきた（例えば、Muñoz et al., 2012）。予防のタイプとしては、例えば、抑うつから回復した者を対象とする三次予防や、抑うつの兆候やリスクファクターをもつ者を対象とする二次予防といった対象者を絞るタイプ（ターゲットタイプ）の予防と、一次予防としてすべての者を対象とするタイプ（ユニバーサルタイプ）の予防などがある。特に、20歳代は抑うつの好発期とされていることから（American Psychiatric Association, 2013 日本精神神経学会監訳 2014）、若年層に向けた予防的介入は急務となっている。これらの世代に向け、日本においても、一般的な大学生を対象とした予防的介入について実践報告がなされている（例えば、亀山他, 2016；川人他, 2010；及川他, 2014；白石, 2005）。これらの先行研究では、介入の有効性が示唆されているものの、抑うつ改善効果の実証は一部にとどまっている。さらに、予防プロ

¹ 宇都宮大学地域デザイン科学部准教授 shiraishi@cc.utsunomiya-u.ac.jp

プログラムの参加者によるプログラム評価の質的分析からは、「現時点で特に大きな問題を抱えていない」学生にとっては、予防プログラム参加の動機が弱く、また、(放っておけば自然に忘却する) ストレスフルな状況への対処を扱う介入自体に抵抗感や負担感を示す者が少なくない、といったユニバーサルタイプに特徴的な課題が常に示されている(白石, 2014)。加えて、この種の予防研究では、抑うつ改善効果が示されにくいことが指摘されているが(石川他, 2006)、ユニバーサルタイプの予防の目的は、対象者における現時点での低いレベルの抑うつをさらに下げることよりも、将来に渡って抑うつを予防するためのスキルを養成し、それらを日常に取り入れることで、結果としてメンタルヘルス向上に繋げることにあるといえる。その意味において、対象者にとってより受け入れやすく、日常で継続可能な媒体を利用した介入について検討する必要性は高いだろう。

人々が自身の日常の中で取り組むことができる心理療法の一つに「読書療法」がある。抑うつに対する読書療法の効果については、抑うつ症状の減少や抑うつハイリスク群の発症抑制に有効であることを示した研究がある(Jamison & Scogin, 1995; Rohde et al., 2012)。これらにおいては、認知療法の著名な一般書である *Feeling good* (Burns, 1980) が用いられているが、予防プログラムへの参加動機が弱い層に対しては、身近な媒体とはいえないかもしれない。

そこで、本研究では、読書の媒体として、「マンガ(ストーリー・マンガ)」を取り上げ、まずそのポジティブな読書効果について探索的に把握したい。マンガは、本研究の対象者層である大学生にとって非常に身近なメディアであり、実際に一般的な大学生約400名を対象とした調査の結果においても、性別を問わず9割以上が何らかのマンガ読書経験をもっており、さらにその多くが今現在も読んでいることが示されている(白石, 2015)。また、マンガを読むことについては、心的負荷が少ないことも示されており、坂入・宮本(2010)は、マンガ読書後にネガティブな気分が好転すること、また無気力な状態であってもマンガ読書行動が喚起されることを調査データから見出している。マンガ読書を抑うつ予防に活かすという点では、例えば、抑うつ理解や予防を目的とした既存の心理教育をマンガで表現して伝えることなどが考えられ(「マンガで学ぶ〇〇」など)、それも方法の一つであろう。一方で、既存のマンガから読者が得る心理的効果を活かす方向についても検討する意義は高いと考える。

本研究では、調査協力者である一般的な大学生のマンガ読書経験を確認した上で、どのようなときに読書行動が喚起されているのか、また、マンガ読書によってどのようなポジティブな心理的効果を得ているのかについての自由記述内容を分類整理し、認知行動理論の立場から実態の一面を把握することを目的とする。なお、大学生が「マンガから学んだこと」といった自己形成・自己成長に関わる教育的側面については検討されているが(宮本・坂入, 2010; 玉田, 2010)、本研究では、意義に縛られず、本人がポジティブに捉えるものについて幅広く心理的効果を把握していくものとする。

II. 方法

1. 調査協力者

地方国立大学1校において、Google Formsを用いたオンライン調査への協力を依頼し、無効回答のなかった95名（男性51名、女性41名、その他2名、性別無回答1名；平均年齢19.62歳、 $SD=1.29$ ）のデータを分析対象とした。調査期間は、2021年1月～4月であった。

2. 調査内容

調査内容は以下の通りであった²。

(1) マンガ読書経験の有無

「1. 読んだことがない」、「2. 今は読んでいないが、以前に読んでいた」、「3. 今も読んでいる」から選択。あわせて、2についてはマンガを読んでいた時期、3については読書頻度（「たまに読む」～「毎日のように読む」の4件法）および読書媒体（「雑誌」、「単行本」、「電子書籍」、「その他（自由記述）」より複数回答）の回答を求めた。

(2) どのようなときにマンガを読むか（読んでいたか）の自由記述

上記(1)において、現在あるいは過去にマンガ読書経験があると回答した者に回答を求めた。

(3) ポジティブな効果をもたらしたマンガの有無、および効果の内容³

「あなたにとって、少しでも「ポジティブな（良い）効果」をもたらしたマンガはありますか？ここで言う「ポジティブな効果」は大きなことも、日常的・一時的なちょっとしたこともすべて含みます。また、一般的にはあまりよく評価されないことや、重視されないことでも大丈夫です」と教示し、そのようなマンガの有無について回答を求めた。「ある」と回答した者を対象に、そのマンガのタイトルを3つまで挙げるよう促し、それぞれどのような効果があったか自由記述を求めた。

(4) 属性

年齢および性別について回答を求めた。

² 実施した調査には、他に「好きなマンガのタイトル」を問う質問項目も含まれていたが、本稿における研究目的との関連が低いため、本稿での報告は割愛する。

³ あわせて、効果をもたらしたシーン、セリフ、ストーリーのポイントについても任意で自由記述を求めており、別稿にて報告予定である。

Ⅲ. 結果と考察

1. マンガ読書経験について

本研究協力者におけるマンガ読書実態に関するデータは、以下の通りであった。

(1) これまでのマンガ読書経験

調査協力者 95 名の内、「読んだことがない」は 3 名 (3.2%)、「今は読んでいないが、以前に読んでいた」は 22 名 (23.2%)、「今も読んでいる」は 70 名 (73.7%) であった。これまでにマンガ読書経験があると回答した者の合計（「今は読んでいないが、以前に読んでいた」と回答した者と「今も読んでいる」と回答した者の合計）は 92 名 (96.8%) であった。性別を男女何れかに回答した者のデータをみると、マンガ読書経験については男女ともにほとんどの学生が読書経験あり（男性 96.1%、女性 100%）と回答している一方、現在もマンガ読書をしている者の割合としては、男性 84.3%であるのに対し、女性は 61.0%であった。男女ともに「今も読んでいる」と回答した者の割合が最も高いものの、男性の方がその割合が多いことが示された。これらの結果について、Table 1 に示す。

本調査結果について、調査時期にして 7 年前に実施された白石 (2015) の結果と比較すると⁴、マンガ読書経験率が 9 割を超えること、また、男性の方が「今も読んでいる」と回答した割合が多いことが共通して示された。

Table 1. マンガ読書経験 (人)

	男性 <i>n</i> =51	女性 <i>n</i> =41	全体 <i>n</i> =95
読んだことがない	2 (3.9%)	0 (0.0%)	3 (3.2%)
今は読んでいないが、過去に読んでいた	6 (11.8%)	16 (39.0%)	22 (23.2%)
今も読んでいる	43 (84.3%)	25 (61.0%)	70 (73.7%)

(2) 過去に読んでいた者のマンガ読書時期

「今は読んでいないが、過去に読んでいた」と回答した者 22 名のマンガ読書時期については、読書開始の平均年齢が 10.32 歳 ($SD=2.75$)、読書終了の平均年齢が 15.64 歳 ($SD=3.02$) であつ

⁴ 本研究においては、ジャンルを問わずマンガ読書経験を問うているが、白石 (2015) では、その研究目的上、マンガのジャンル別に詳細な調査を実施している。そのため、本研究との比較においては、白石 (2015) において、男性については、男性が最も高い読書経験をもつ少年マンガ (男性の読書経験率 95.4%)、女性については、女性が最も高い読書経験をもつ少女マンガ (女性の読書経験率 93.4%) におけるデータを参照した。

た。該当人数が少ないため、参考にとどめるものではあるものの、児童期から青年期にかけてある程度の年数の読書経験があることが示された。また、白石（2015）では、読書開始・終了時期に性差があることが示唆されていることから、本研究においても男女別にデータを記すと、男性 ($n=6$) は読書開始の平均年齢が 10.33 歳 ($SD=2.58$) / 読書終了の平均年齢が 17.17 歳 ($SD=2.04$)、女性 ($n=16$) は読書開始の平均年齢が 10.31 歳 ($SD=2.89$) / 読書終了の平均年齢が 15.06 歳 ($SD=3.17$) であった。

(3) 今現在読んでいる者のマンガ読書頻度

「今も読んでいる」と回答した 70 名の読書頻度について整理したものを、Table2 に示す。

Table 2. 今現在読んでいる者のマンガ読書頻度

	男性 $n=43$	女性 $n=25$	全体 $n=70$
たまに読む	10 (23.3%)	6 (24.0%)	16 (22.9%)
ときどき読む	8 (18.6%)	6 (24.0%)	14 (20.0%)
よく読む	14 (32.6%)	10 (40.0%)	26 (37.1%)
毎日のように読む	11 (25.6%)	3 (12.0%)	14 (20.0%)

男女ともに、「よく読む」あるいは「毎日のように読む」と回答した、習慣的な読書傾向をもつ者が半数を超えていることが示された。読書頻度の回答について、「1. たまに読む」～「4. 毎日のように読む」に 1～4 点を付与することで得点化したところ、男女の平均はそれぞれ 2.60 ($SD=0.17$)、2.40 ($SD=0.20$) であった。また、 t 検定の結果、有意差は示されず、本データにおいては読書頻度に男女差はなかった。

(4) 今現在読んでいる者のマンガ閲覧媒体

「今も読んでいる」と回答した 70 名を対象として、どのような媒体でマンガを読んでいるかについて複数回答を求めたところ、利用率の高い順に、「単行本」が 59 名 (84.3%)、「電子書籍」が 45 名 (64.3%)、「雑誌」が 13 名 (18.6%) という結果が示された。白石（2015）においては、ほとんどのジャンルにおいて、高い順に、単行本→雑誌→電子書籍となっており、特に電子書籍の利用率の低さが指摘されていた。当時においても既に電子書籍市場は拡大の一途を辿っており、調査対象者である大学生にとってアクセスし難い媒体ではなかったものの、実際の利用率としては雑誌よりも大幅に低かったものが、今回の調査では両者が逆転し、電子書籍の利用率が大きく上がって

いることが示された。一方で、最も読まれている媒体は依然として単行本であり、紙媒体のもつ強みも同時に示されているといえる。

2. どのようなときにマンガ読書行動を起こすのか

これまでにマンガ読書経験があると回答した 92 名を対象として、どのようなときにマンガを読むかについて自由記述を求めた。得られた 145 回答について、記述内容の類似性によって分類した結果を Table 3 に示す。

群を抜いて回答数が多かったものは、「暇なとき」の 68 件であり、マンガ読書が対象者の日常生活において非常に身近であることが伺われた。「マンガを読む」ために時間を使うというよりも、時間を過ごす比較的手軽な手段として起こしやすい行動の一つにマンガ読書があるという側面も見えるだろう。暇なときに一人で起こす行動としては、SNS や動画閲覧等も身近と考えられるが、受動性と能動性のバランスで考えた場合、それらに比べマンガ読書は、ある程度の長さを持ち、内容の理解とともに遷移を進める必要があるという点からより能動性の要素が強いとも考えられ、マイペースに一人でできる活動レベルとしては比較的高いものとして位置づけることも可能であろう。

次に、「気分転換したいとき」をはじめとした、大きくは「モード変容」を意図した回答群が 28 件あった。自分にとって望ましくない気分や行動を自ら変容/切り替えようとする、あるいは、自分が望む気分を促進させようとするような、調整型セルフ・コントロールとしてもマンガ読書が機能している側面が示された。調整型セルフ・コントロールは、現時点のダメージを回復するために用いられるセルフ・コントロールであり、こればかりに偏ることには問題もあるものの、ネガティブな気分没入することから離れるという点において抑うつ予防的に機能する。

続いて、「暇なとき」に時間を過ごす手段としてマンガを読むこととは反対に、「好きなマンガの新刊が出たとき」など、「(その) マンガを読む」こと自体を目的とした回答も 24 件あった。本調査は、一般の大学生を対象としたものであり、マンガへの親和性が特に高い層を対象を絞ったものではないが、そのような中でも、趣味や楽しみ、惹かれるものとしてのマンガの存在が示されたと考えられる。

また、「友達から勧められたとき」など、親しい他者とのコミュニケーションや関係性を媒介するものとしてマンガが用いられていることが伺われるものも 14 件あった。他者と話題を共有し、関係を円滑にする媒体としての機能が伺えるだろう。

Table 3. どのようなときにマンガ読書行動を起こすか (全 145 回答の分類整理)

分類/記述内容 (回答数)
時間を過ごす手段としてのマンガ読書 (合計 68)
・暇なとき (68)
モード変容のためのマンガ読書 (合計 28)
・気分転換したいとき (9)
・テスト前などに現実逃避したいとき (3)
・息抜き (2)
・泣きたいとき (2)
・落ち込んだとき (2)
・疲れたとき (1)
・やる気が出ないとき (1)
・気持ちを切り替えたいとき (1)
・落ち着きたいとき (1)
・青春を感じたいとき (1)
・元気を出したいとき (1)
・笑いたいとき (1)
・感動したいとき (1)
・刺激がほしいとき (1)
・現実とは異なる世界観を楽しみたいとき (1)
(その) マンガを読むこと自体を目的としたマンガ読書 (合計 24)
・好きなマンガの新刊が出たとき (7)
・マンガを読みたいとき (5)
・そのマンガに興味をもったとき (4)
・好きな漫画が掲載されているとき (4)
・そこにマンガがあるとき (3)
・そのマンガから学びたいと思ったとき (1)
他者との関係性を媒介するマンガ読書 (14)
・話題に追いつきたいとき (8)
・友達から勧められたとき (4)
・友達から借りたとき (2)
自分のタイミングでのマンガ読書 (合計 7)
・習慣的に (2)
・寝る前 (2)
・朝 (1)
・アプリを開いたとき (1)
・実家に帰ったとき (1)
誘導を受けてのマンガ読書 (合計 4)
・広告をみて (3)
・アニメから誘導 (1)

他には、「習慣的に」、「寝る前」など自身のタイミングで読書行動を起こすケースが7件、「広告をみて」など、何らかの誘導を受けて当該マンガの読書行動に繋がるケースが4件報告された。

3. ポジティブな効果をもたらしたマンガ

(1) ポジティブな効果をもたらしたマンガの有無

これまでにマンガ読書経験があると回答した92名を対象として、少しでも「ポジティブな（良い）効果」をもたらしたマンガの有無について回答を求めた。その結果、89名（96.7%）が「ある」と回答し、ほとんどの者がマンガ読書から何らかのポジティブな効果を得ていることが示された。

(2) ポジティブな効果をもたらしたマンガのタイトル

少しでも「ポジティブな（良い）効果」をもたらしたマンガがあると回答した89名を対象に、そのマンガのタイトルを任意で3つまで挙げるよう求めたところ、のべ153タイトル、タイトル別には88タイトルが報告された。3名以上から報告されたものとしては、次の少年マンガ10タイトルが挙げられた：古舘春一（作）『ハイキュー!!』12名（男性5名、女性7名）、尾田栄一郎（作）『ONE PIECE』10名（男性7名、女性3名）、吾峠呼世晴（作）『鬼滅の刃』10名（男性5名、女性5名）、諫山創（作）『進撃の巨人』7名（男性5名、女性2名）、空知英秋（作）『銀魂』6名（男性5名、女性1名）、松井優征（作）『暗殺教室』5名（男性3名、女性2名）、岸本斉史（作）『NARUTO』4名（男性4名）、井上雄彦『SLAM DUNK』3名（男性3名）、堀越耕平（作）『僕のヒーローアカデミア』3名（男性3名）、青山剛昌（作）『名探偵コナン』3名（男性1名、女性2名）。

少年マンガが多く挙げられることについては、本研究における調査協力者が女性もよりも男性の方が多くということによるというよりは、少年マンガは性別を問わず読書経験率が高く（石井他, 2011；白石, 2015）、大学生にとってより身近なジャンルであることとの関係の方が高いと考えられる。一方で、少年マンガのテーマ性が、ポジティブな心理的効果をより感じやすいものになっているという可能性はあり、今後検討を進めたい。

(3) ポジティブな効果の内容

少しでも「ポジティブな（良い）効果」をもたらしたマンガがあると回答した89名を対象に、上記の(2)で報告を求めたマンガに関し、どのような効果があったかについて任意で回答を求めた。報告された自由記述に含まれる効果を内容ごとに抽出したところ271件の記述に分けられた。それらを分類整理した結果をTable 4に示す。

抑うつ予防に関する先行研究より、代表的な介入ターゲットとして、否定的認知の変容、行動活性化、問題解決スキルの養成・促進、ソーシャルスキルの養成・促進などが挙げられており（Stice

et al., 2010)、これらに対応するような効果とあわせ他の効果についてもみていく。

最も回答数が多かったものとしては、「やる気が出た」「行動化できた」など、「動機づけ、意欲の向上」に相当する認知行動的な効果であり、合計 68 件の記述があった。抑うつ予防のターゲットである行動活性化を促すものとしても重要な効果と考えられる。また、この回答群には、「学びになった」や「こんな人になりたいと思った」といった回答も含まれ、これらは、問題解決スキルやソーシャルスキルの養成・促進にも関わる可能性があるだろう。

次に、「笑える」「元気になった」など「快活性」の増加については合計 48 件、「ワクワク」「ドキドキ」などの「興奮」が合計 28 件、「感動」が合計 24 件報告されるなど、身体的・心理的な活性度が上がるという効果も示された。また、「癒された」「心が温かくなった」などの「癒し」に関わる回答群も合計 23 件報告されており、リラックスや緊張緩和、落ち着きなどの効果も見られている。さらに、「気分回復」についても 13 件報告されており、ネガティブな気分からの回復効果も示された。これらは、ポジティブ性の増加効果、リラックス効果、ネガティブ性の低減効果がすべて含まれており、マンガ読書が多面的な効果をもつことの一端が示されたものと言えよう。

続いて、「多様な視点から考えられるようになった」「前向きになった」などの「認知変容」に相当する効果が合計 35 件報告された。ネガティブな認知の変容も、抑うつ予防の主要ターゲットとなり得る。ここでは、ネガティブな考え方をポジティブにするような変容というよりは、よりバランスの取れた客観的な見方ができるようになることや、偏った捉え方から距離を取れるようになることなどが重視されるが、マンガ読書にもそのような効果が含まれることが示された。

他者との距離に関わる効果としては、「他者との繋がり」が合計 15 件、「共感」が合計 3 件報告された。特に「他者との繋がり」については、他者受容に関わる回答群であり、これらはソーシャルサポートとして機能する可能性があるだろう。また、実生活レベルでの効用として、友人などとそのマンガについて話題を共有するといった「他者との共有」効果も合計 4 件報告されている。マンガ読書は個人の内面から対人関係まで幅広い効果をもつものと言えるだろう。

他には、2 件のみであるが、「現実を忘れられた」という「逃避」に相当する報告もあった。一般的には「逃避」はネガティブなこととして捉えられることが多く、確かに逃避ばかりをしていると実際に問題を生じることも多くなる。しかしながら、ネガティブな状況からまずは離れ、ダメージを回復することが重要になるときもある。「ストーリーに熱中した」という「没頭」も 4 件報告されていることから、モード切り替えの手段としてマンガ読書が機能する可能性もあるだろう。

Table 4. 自由記述により報告されたマンガ読書によるポジティブな効果 (全 271 記述の分類整理)

分類/効果内容 (回答数)	
動機づけ、意欲の向上 (合計 68)	感動 (合計 24)
<ul style="list-style-type: none"> ・やる気が出た (21) ・行動化できた (12) ・部活や勉強の励みになった (11) ・学びになった (8) ・勇気が出た (7) ・こんな人になりたいと思った (憧れた) (5) ・恋がしたくなった (2) ・好奇心が芽生えた (1) ・向上心が芽生えた (1) 	<ul style="list-style-type: none"> ・感動した (20) ・胸が熱くなった (4)
	癒し (合計 23)
	<ul style="list-style-type: none"> ・癒された (8) ・心が温かくなった (6) ・穏やかになった (4) ・ほっこりした (2) ・ほのぼのした (2) ・笑顔になった (1)
快活性 (合計 48)	他者との繋がり (合計 15)
<ul style="list-style-type: none"> ・笑える (18) ・元気になった (11) ・楽しくなった (7) ・面白かった (5) ・スッキリした (4) ・明るくなった (3) 	<ul style="list-style-type: none"> ・仲間との繋がりを感じた (7) ・他者への思いやりを感じた (7) ・他者に受け入れられていることを感じた (1)
	気分回復 (合計 13)
	<ul style="list-style-type: none"> ・気分が回復した (13)
認知変容 (合計 35)	没頭 (合計 4)
<ul style="list-style-type: none"> ・多様な視点から考えられるようになった (7) ・考えが深まった (7) ・前向きになった (5) ・自己肯定できた (自分の良い面を肯定できた) (4) ・自己受容できた (自分の欠点も含めて受け入れられた) (4) ・視野が広がった (3) ・気にならなくなった (3) ・多様な生き方を肯定できるようになった (1) ・日常の些細な幸せに気づいた (1) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ストーリーに熱中した (4)
	他者との共有 (合計 4)
	<ul style="list-style-type: none"> ・友人と話題を共有できた (4)
	共感 (合計 3)
	<ul style="list-style-type: none"> ・共感した (2) ・応援したくなった (1)
興奮 (合計 28)	せつなさ (合計 3)
<ul style="list-style-type: none"> ・ワクワクした (15) ・ドキドキした (8) ・キュンキュンした (3) ・スリルを感じた (1) ・ハラハラした (1) 	<ul style="list-style-type: none"> ・せつなくなった (3)
	逃避 (合計 2)
	<ul style="list-style-type: none"> ・現実を忘れられた (2)
	青春 (合計 1)
	<ul style="list-style-type: none"> ・青春を感じた (1)

IV. まとめ

本稿では、特に若者への抑うつ予防の重要性に鑑み、広く一般の大学生を対象とした抑うつ予防の媒体としてマンガに着目した。その読書実態を確認した上で、大学生がどのようなときにマンガ読書をし、そこからどのようなポジティブな効果を得ているか、自由記述による回答を分類整理することを通してその一端を把握した。本調査対象者である一般的な大学生のマンガ読書経験率は9割を超え、大学生にとってマンガは身近な存在であることが改めて示された。また、どのようなときにマンガ読書行動が喚起されるかについては、暇なときなど「時間を過ごす手段」として読書行動を起こしやすいこととあわせて、気分転換など「モード変容」を志向した読書行動も多く喚起されていることが報告され、マンガ読書行動の能動的側面が伺われた。さらに、マンガ読書経験を有する者のほとんどは、そこからポジティブな効果を得ていることが示され、その具体的な効果内容も、抑うつ予防の代表的な介入ターゲットとして挙げられている、否定的認知の変容、行動活性化、問題解決スキルの養成・促進、ソーシャルスキルの養成・促進に相当する効果が含まれていた。あわせて、ポジティブな気分の増加、リラックス効果、ネガティブな気分からの回復など、多面的な気分調整効果をもつことが示された。

これらは、限られた調査対象者における自由記述報告を基に見出されたものであるという限界をもちつつも、ある程度の一貫した知見が示唆されているものと考えられる。また、今後、より大人数を対象とした量的研究を行う際には、その指標としての活用も検討できるだろう。本研究においては、まずマンガを媒体とした日常的読書における心理的効果について分類整理し、抑うつ予防の観点からの検討を試みた。今後は、これらのマンガのどのような要素がポジティブな効果をもたらしたかについて、作品としてのマンガがもつ要素と読み手側の要因を踏まえた検討を進めていく必要がある。

付記

1. 本研究は、科学研究費補助金（基盤研究（C） 課題番号：20K03409）の助成を得た。
2. 本研究は、著者の所属機関における「ヒトを対象とした研究に関する倫理審査」の承認を受けて実施された。

謝辞

本研究における調査にご協力いただいた皆様に深く感謝申し上げます。

引用文献

American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition; DSM-5*. American Psychiatric Association.

- (日本精神神経学会 (監) (2014) . DSM-5 精神疾患の診断・統計マニュアル 医学書院)
- Burns, D. D. (1980) . *FEELING GOOD: The new mood therapy*. NY: Signet Books.
- Chisholm, D., Sanderson, K., Ayuso-Mateos, J. L., & Saxena, S. (2004) . Reducing the global burden of depression: population-level analysis of intervention cost-effectiveness in 14 world regions. *The British Journal of Psychiatry*, 184, 393-403.
- 石井 照久・川邊 聡子・今野 大樹・松本 勇紀・目黒 耕平・立花 希一・望月 一枝 (2011) . ジェンダーからみたマンガ——秋大生の視点から—— 秋田大学教養基礎教育研究年報, 13, 1-12.
- 石川信一・戸ヶ崎泰子・佐藤正二・佐藤容子 (2006) . 児童青年に対する抑うつ予防プログラム 現状と課題 教育心理学研究, 54, 572-584.
- Jamison, C., & Scogin, F. (1995) . The outcome of cognitive bibliotherapy with depressed adults. *Journal of consulting and clinical psychology*, 63, 644-650.
- 亀山 晶子・及川 恵・坂本 真士 (2016) . 女子大学生における抑うつ予防のための改訂版心理教育プログラムの検討 心理学研究, 86, 577-583.
- 川人 潤子・堀 匡・大塚 泰正 (2010) . 大学生の抑うつ予防のための自己複雑性介入プログラムの効果 心理学研究, 81, 140-148.
- 宮本 友弘・坂入 笑美 (2010) . 青年期におけるマンガ読書の効果 (2) ——自己形成に着目して—— 日本教育心理学会第 52 回総会発表論文集, 703.
- Muñoz, R. F., Beardslee, W. R., & Leykin, Y. (2012). Major depression can be prevented. *American Psychologist*, 67, 285-295.
- 及川 恵・西河 正行・坂本 真士 (2014) . 大規模授業を活用した抑うつ予防のための心理教育プログラムの開発——女子大学生を対象とした実践—— 東京学芸大学紀要 (総合教育科学系) , 65, 153-160.
- Rohde, P., Stice, E., & Gau, J. M. (2012) . Effects of three depression prevention interventions on risk for depressive disorder onset in the context of depression risk factors. *Prevention Science*, 13, 584-593.
- 坂入 笑美・宮本 友弘 (2010) . 青年期におけるマンガ読書の効果 (1) ——気分の変容に着目して—— 日本教育心理学会第 52 回総会発表論文集, 702.
- 白石 智子 (2005) . 大学生の抑うつ傾向に対する心理的介入の実践研究——認知療法による抑うつ感軽減・予防プログラムの効果に関する一考察—— 教育心理学研究, 53, 252-262.
- 白石 智子 (2015) . 大学生は発達過程においてどのようなジャンルのマンガと接触してきたのか? ——予備的調査結果の報告—— マンガ研究, 21, 106-120.
- Stice, E., Rohde, P., Gau, J. M., & Wade, E. (2010) . Efficacy trial of a brief cognitive-behavioral depression prevention program for high-risk adolescents: Effects at 1-and 2-year follow-up. *Journal of consulting and clinical psychology*, 78, 856-867.
- 玉田 圭作 (2010) . 大学生がマンガから学んだことの探索的検討 日本教育心理学会第 52 回総会発表論文集, 704.