

平成 30 年 6 月 26 日現在

機関番号：32689

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2015～2017

課題番号：15K01666

研究課題名(和文) 児童生徒における個に応じた認知行動療法的ストレスマネジメント実践方法の確立

研究課題名(英文) Establishment of practical method of cognitive behavior therapy-based stress management according to individual characteristics in children and adolescents

研究代表者

嶋田 洋徳 (Shimada, Hironori)

早稲田大学・人間科学学術院・教授

研究者番号：70284130

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,300,000円

研究成果の概要(和文)：本研究においては、児童生徒の不適応行動や心身の症状の背景に存在しているとされる心理的ストレスを軽減し、ストレス体制を高めることを目指した「認知行動療法に基づくストレスマネジメント教育」をクラス集団をベースとして実施する際に、認知行動的な個人差変数に応じた実践をするための方法論を検討することを目的としていた。小学生から高校生までの児童青年期を対象として、個々の認知行動的特徴に応じたストレスマネジメント教育を実施することによって、ストレスマネジメント教育の効果を全体的に促進できる可能性が示唆された。

研究成果の概要(英文)：This study examined a method to offer an approach tailored to the individual characteristics of each child and adolescent in the classroom in a cognitive behavioral therapy-based stress management program. This program aimed to reduce psychological stress related to problem behaviors and mental or physical symptoms, and to enhance stress tolerance. The results suggest that this approach tailored to the individual characteristics of each child and adolescent enhanced the effects of the cognitive behavioral therapy-based stress management program.

研究分野：臨床心理学

キーワード：ストレスマネジメント 認知行動療法 児童生徒 アセスメント

1. 研究開始当初の背景

児童生徒の不登校やいじめ、攻撃行動などといった不適応行動や心身の諸症状に関する社会的関心は非常に大きく、これまでもさまざまな提言が行われてきたが、問題は沈静化することなく(文部科学省, 2014 など)依然として教育の現場を混乱に陥れている。この事実は、不適応行動などに対する従来の理解の枠組みや取り組みだけでは、必ずしも十分ではなかったことを示唆していると考えられる。そこで、これまでに研究代表者らは、ストレス場面に対するコーピングスキルを身につけることによって、児童生徒のストレス耐性を強化して不適応状態の改善することを目的とした「認知行動療法に基づくストレスマネジメントプログラム教育」を開発し、その実践を通じて、問題の改善に対して一定の効果を有することを確認してきた。

これまでに研究代表者らが開発した認知行動療法に基づくストレスマネジメントプログラムの特徴は、Lazarus & Folkman (1984) に代表される心理的ストレス理論を前提として、認知行動療法の代表的な体系的技法に分類される Meichenbaum (1977) によって提唱された「ストレス免疫訓練法」の発想に基づき、ストレス場面に対するコーピングスキルを身につけることによって、直面している問題解決のみならず、将来的問題に対しても「心理的免疫」がについて、問題が予防できると考えるところにある。

具体的には、自己理解のワーク(ストレスが生じる仕組みの理解、自己のコーピングスタイルの理解など)、認知のワーク(認知的再体制化法など)、行動のワーク(社会的スキル訓練法など)、情動のワーク(リラクゼーション技法など)、総合のワーク(日常生活への応用方法など)の5つに分類することが可能であり、効果測定と改良を繰り返して開発されたものである。

しかしながら、実践に伴ってクラス集団全体としては概ね良好な効果が得られることが示されている一方で、「報酬に対する感受性が低い」などの認知行動的特徴を有する児童生徒に対しては、標準的なプログラムコンテンツを提供しても良好な介入効果が得られにくい傾向にあることも示されてきた。すなわち、ストレスマネジメントの一般的な考え方や実践方法の知識やスキルを児童生徒に獲得させたとしても、自分自身の場合には具体的にどのようにすればよいのかといった、個々の特徴に応じた「個別化」の手続きが十分ではなかった可能性がある。したがって、クラス集団をベースとしてストレスマネジメント教育を実践するにあたり、クラス全体が同一テーマのコンテンツを用いた場合であっても、個々の認知行動的特徴に基づいてクラス集団をいくつかの小集団に分けるなどの「個別化」を行うことができるように介入内容や手続きを工夫することによって、従来介入効果の得られにくかった児童生徒

に対しても、十分な介入効果が得られるようになるのではないかという発想が必要であると考えた。

2. 研究の目的

認知行動療法の観点から、児童生徒の「ストレス耐性」を育成するためには、さまざまな困難な場面に対する適切な「コーピングスキル」を獲得し、それらを柔軟に使い分けることが必要であるとされている。しかしながら、先に述べたとおり、クラス集団全体としては概ね良好な効果が得られることが示されている一方で、ストレスマネジメントの一般的な考え方や実践方法の知識やスキルを児童生徒に獲得させたとしても、自分自身の場合には具体的にどのようにすればよいのかといった、個々の特徴に応じた「個別化」の手続きが十分ではなかった可能性がある。そこで本研究においては、このような「認知行動療法に基づくストレスマネジメントプログラム」を学校のクラス集団をベースとして実践するにあたり、その効果に影響を及ぼすと考えられる認知行動的な個人差変数を適切にアセスメントした上で、個に応じたストレスマネジメントの実践(プログラムコンテンツの選択方法、介入手続きの工夫など)を行うための具体的な方法論を検討することを目的とした。

3. 研究の方法

(1) 児童生徒の認知行動的特徴のアセスメントに基づく個に応じたストレスマネジメント教育の効果の検討

これまで行われてきたストレスマネジメント教育の実践研究の大多数は、個々の児童生徒の状態像のアセスメントに基づいた実施がなされているとは言いがたく、授業の時間枠や介入の補助者がつけられるかどうかなどの実践の際の制約によって介入内容が決定されることが多いことが指摘されている(嶋田, 2008)。したがって、ストレスマネジメント教育の効果をさらに高めるためには、個々の児童生徒の状態像のアセスメントを丁寧に行い、それに基づいたプログラムの取捨選択や強弱をつけるなどの「個別化」の手続きが必要であることが指摘されている(森田他, 2015)。このようなストレスマネジメント教育の効果に影響を及ぼす児童生徒の認知行動的な個人差変数として、「コーピングスキルの程度」、「コーピングスキルの遂行を妨害するほどのエフィカシーの低さ」、「行動の随伴性に対するモニタリング能力」の3つの要因の重要性が理論的に指摘されている(森田他, 2016)。そこで本研究では、介入前に前述した個人差変数のアセスメントを行い、そのアセスメントに応じて個人差変数の変容を促す手続きをストレスマネジメント教育に組み合わせる方法と、従来の学級集団を対象としたストレスマネジメント教育を比較し、「児童生徒の認知行動的な

個人差に応じたストレスマネジメント教育」が、ストレス反応の低減に及ぼす影響について検討した。

関東圏の公立小中学校に在籍する小学生473名、中学生426名を対象として、個人差変数の変容を促すストレスマネジメントプログラムを実施する学級と、従来のストレスマネジメントプログラムを実施する学級に振り分けた。個別群に振り分けられた学級においては、図1に示したフローに基づいて、スキルが少ない「知識群」、エフィカシーが低い「エフィカシー群」、随伴性に対するモニタリング能力が低い「随伴性群」に児童生徒を振り分け、小集団を形成して介入が実施された。

ストレスマネジメント教育の授業は、個別群においては、ストレスの仕組みとコーピングの理解に関する心理教育、およびリラクゼーション訓練を実施した。さらに、各群の状態像に合わせ、知識群に対してコーピングスキルの獲得、エフィカシー群に対してエフィカシーの向上、随伴性群に対して自分の行動に随伴する結果に対するモニタリング能力の向上がそれぞれ促進するように意図した映像刺激を各群ごとに視聴させ、再び全体で振り返るという手続きを用いることによって、不適応的な個人差変数の変容を試みた。標準群においては、個別群と同様の心理教育およびリラクゼーション訓練に加えて、個別群で使用する映像刺激をランダムに1つ選択し、一斉に視聴させた。

なお、効果測定は、授業の約1週間前(pre測定)、授業の約1週間後(post測定)、授業の約1ヶ月後(follow-up測定)に行った。

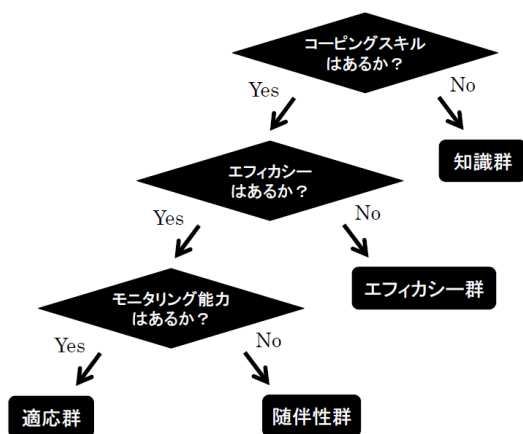


図1 個別化のためのアセスメントフロー

(2) 児童生徒における情動調整方略を取り入れた問題解決訓練の効果の検討

青年期における攻撃行動に対しては、ストレスマネジメント教育の代表的な技法の1つである、攻撃行動の機能的側面からの理解に基づく「問題解決訓練」の有効性が示されている(Nezu et al., 2004)。しかしながら、攻撃行動を示す児童生徒の状態像によっては、問題解決訓練単独では十分な介入効果が

得られないため、他の介入技法を組み合わせることによって効果が高まることが指摘されている(高橋他, 2010)。

攻撃行動を示す青年期の代表的な状態像の1つとして、特定の刺激に対する情動喚起によって、反動的に攻撃行動をしてしまう状態像があり(濱口他, 2016)。それらに対しては、問題解決訓練に「リラクゼーション技法」を加えることによって、情動喚起刺激提示時においても情動のコントロールが可能になり、その結果として、反動的な攻撃行動の低減効果が高まることが明らかにされている(高橋他, 2010)。一方で、最近は怒りなどの情動のコントロールに対する介入技法として、マインドフルネス方略の有効性が示されている。マインドフルネス方略は、ネガティブな思考を無理に抑えたりすることなく思考と距離を置き、意図した行動に従事できるようになることが示されており(平野他, 2013)、学校教育現場においても盛んに行われるようになってきている(Kuyken et al., 2013)。これらは情動喚起が起こる刺激とその反動的行動の結びつきをマインドフルネス介入によって減弱できるという観点から理解することが可能であり(野村他, 2016)、刺激に対する情動喚起によって、反動的に攻撃行動をしてしまう状態像において、マインドフルネス介入はリラクゼーション技法以上に情動成分と行動とを効果的に「切り離すこと」が可能となり、問題解決訓練の介入効果をさらに高めることができると考えられる。そこで本研究においては、ストレスマネジメント教育の個別化の一環として、青年期の攻撃行動における問題解決訓練にマインドフルネス方略の獲得手続きを加えた効果検討を目的とした。

関東圏の中学校、高等学校に在籍する中学生940名、高校生677名の計1,517名を対象とした。まず、全学級を対象として、問題解決訓練にマインドフルネス方略の獲得手続きを加えた心理教育授業を実施した。具体的には、「ストレスの仕組み」および「コーピングの案出評価」の心理教育に加えて、Ciarrochi et al. (2012, 大月他訳 2016)にしたがって作成した青年期のマインドフルネス呼吸法の体験的理解を高めるための映像を使用した。その後、月に1度、20分の心理教育的トレーニングを計6回、問題解決訓練にマインドフルネス方略の獲得手続きを加えたプログラムを行う学級(以下、PST+MT群)従来の問題解決訓練を実施する学級(PST群)、心理教育通信を配布およびセルフトレーニングを促す(以下、TAU群)学級に振り分け、それぞれの介入を実施した。具体的には、PST+MT群に対しては、コーピングの案出評価のワークの実施に加えて、マインドフルネス呼吸法の実践を行った。また、PST群に対しては、コーピングの案出評価のワークのみを実施した。そして、TAU群に対しては、コーピングの案出評価の方法や実施

上のポイントをまとめた配付物を用いた。

4. 研究成果

(1) 児童生徒の認知行動的特徴のアセスメントに基づく個に応じたストレスマネジメント教育の効果の検討

データ分析の結果、その結果、小学生においては、エフィカシー群にのみ、当該の得点の有意な増加が示された。一方、中学生においては、知識群において、社会的スキルの下位項目である引っ込み思案行動得点の有意な低減、エフィカシー群において、エフィカシー得点の有意な増加のみが示された（図2）。以上のことから、小中学生ともに、エフィカシー群のみ、本研究にて実施した個人差変数の変容の手続きで、想定通りにターゲット変数の変容を行うことができたと考えられる。

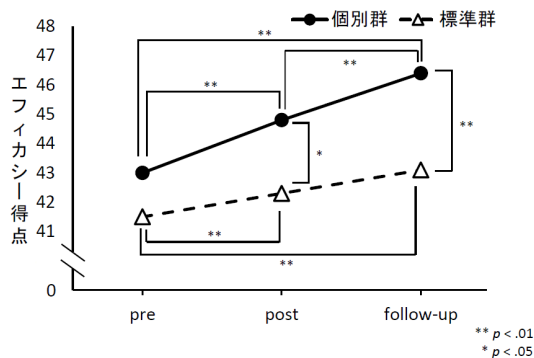


図2 中学生におけるエフィカシー得点の変化

そして、個別群は、標準群と比較して、中学生のストレス反応の低減に有効であることが示された一方で、小学生においては、両群のストレス反応の低減が示されたものの、低減の程度には群間差は認められなかった（図3）。以上の結果から、「認知行動的な個人差に応じたストレスマネジメント教育」は、標準的なストレスマネジメント教育と比較して、中学生のストレス反応の低減に有効であることが示された一方で、小学生においては、両群においてストレス反応の低減が示されたものの、低減傾向の差異は示されなかった。このことから、中学生と比較して小学生は、個人差というよりは共通する要素の方が大きいと、個別化の手続きによる効果よりも、心理教育などすべての児童に共通した手続きによる効果が結果的に大きく、標準群においても個別群と同程度の効果が出た可能性が考えられる。その一方で、中学生においては、生徒それぞれが有する認知行動的特徴の分散が大きいことが想定されることから、個々の生徒のアセスメントに応じた手続きを行うことによって、より効果が高まった可能性が示唆された。

なお、本研究においては、操作チェックの結果から、知識群と随伴性群において、意図していた個人差変数の変容が十分になされ

ていなかった点があったため、スキルの増加と自分の行動に随伴する結果に対するモニタリング能力の向上に対する個別化の手続きに関しては、さらなる改善が必要であると考えられる。

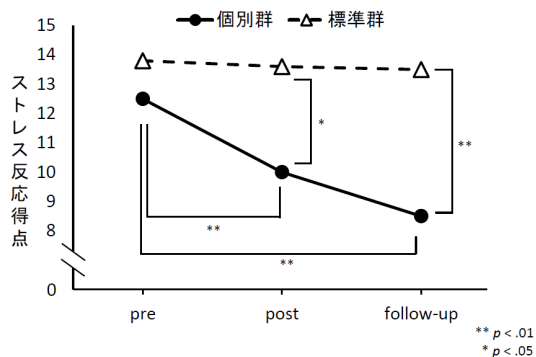


図3 中学生におけるストレス反応の変化

(2) 児童生徒における情動調整方略を取り入れた問題解決訓練の効果の検討

データ分析の結果、問題解決訓練にマインドフルネス方略の獲得手続きを加えた介入を行った心理教育授業によって、学年にかかわらず、有意な攻撃行動の低減が示された。また、問題解決訓練にマインドフルネス方略の獲得手続きを加えた介入を行った心理教育授業によって、学年にかかわらず、有意なマインドフルネススキルの増加が認められた。そして、その後の心理教育トレーニングの効果に関しては、PST+MT群、PST群、TAU群を比較して、プログラムによる有意な差は見られなかったものの、いずれの群においても攻撃行動の低減が維持されていることが示された（図4）。

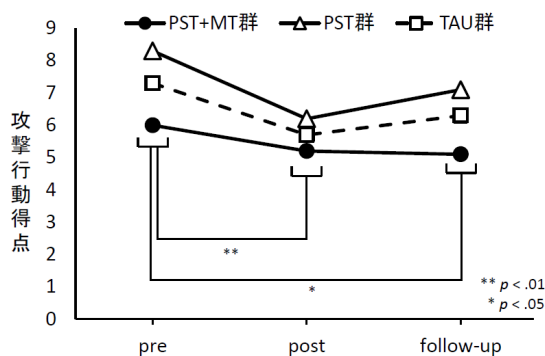


図4 中学生における介入前後の攻撃行動得点の変化

このことから、心理教育授業による心理教育の効果に関しては、そのコンテンツというよりは、むしろ半年間の心理教育トレーニングによる振り返りセッションの手続きが効果の維持に寄与する可能性が示されたことになると考えられる。一方で、高校生と比較して、中学生においては、生徒それぞれの認知的行動的特徴の分散が大きいと、個別のセルフトレーニングを促すだけでなく、実践的に振り返りセッションを行うことによ

て、攻撃行動の低減効果が維持される可能性があることが示唆された。

5. 主な発表論文等

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

[雑誌論文](計 7 件)

尾棹万純、野中俊介、森田典子、嶋田洋徳、中学生における共感性および同調性が攻撃行動に及ぼす影響、ストレスマネジメント研究、査読有、13、2017、58-66、中川智晴、野中俊介、嶋田洋徳、わが国の通常学級における行動コンサルテーションに関する研究動向、早稲田大学臨床心理学研究、査読有、17、2017、115-125、森田典子、野中俊介、尾棹万純、嶋田洋徳、ストレスマネジメント教育における児童生徒の認知行動的特徴に応じたアセスメント方法と介入方法の検討、早稲田大学臨床心理学研究、査読有、16、2016、175-189

石垣久美子、嶋田洋徳、行動論的コンサルテーションが健康相談における養護教諭の自己効力感に及ぼす影響、学校保健研究、査読有、58、2016、295-106

Tsumura, H., Shimada, H., Oshikawa, Y., & Kawata, M., Relationship among automatic thoughts, activities and events, and affect in children. International Journal of Cognitive Therapy、査読有、9、2016、203-216

森田典子・野中俊介・尾棹万純・嶋田洋徳、児童生徒を対象とした認知行動療法型ストレスマネジメント教育に関する研究動向および今後の展望、早稲田大学臨床心理学研究、査読有、15、2015、143-153、嶋田洋徳、野中俊介、不適応につながる学校ストレスとは、児童心理、査読無、70、2016、58-62

[学会発表](計 9 件)

齋藤彩乃、野中俊介、嶋田洋徳、児童生徒のマインドフルネス方略を加えた問題解決訓練の検討、日本学校保健学会第 64 回学術大会、2017

齋藤彩乃、嶋田洋徳、青年期の攻撃行動における心理教育の刺激呈示の工夫の試み マインドフルネス呼吸法を習得するために、日本教育心理学会第 59 回総会、2017

齋藤彩乃、野中俊介、嶋田洋徳、中学生の攻撃行動に対する問題解決訓練および情動調整方略の効果：マインドフルネスに焦点を当てて、日本ストレスマネジメント学会第 16 回学術大会、2017

森田典子、野中俊介、尾棹万純、嶋田洋徳、ストレスマネジメント教育における児童生徒の認知行動的特徴に応じた刺激提示の工夫の試み、日本ストレスマネジメント学会第 15 回学術大会・研修会プロ

グラム・発表論文集、2016

Morita, N., Udagawa, S., Minosaki, K., & Shimada, H., Effects of the actual rearing behavior of the parents and children's cognition for the rearing behavior of the parents on social skills, 8th World Congress of Behavioural and Cognitive Therapies Congress, 2016

Morita, N., Nonaka, S., Osao, M., & Shimada, H., An examination of assessment and intervention methods for stress management education based on the individual cognitive behavior differences of children and adolescents, 6th Asian Congress of Health Psychology, 2016

Morita, N., Udagawa, S., Minosaki, K., Shimada, H., Effects of actual behavior and children's perceptions of parents' rearing behavior on social skills, 31st International Congress of Psychology, 2016

小関俊祐、嶋田洋徳、学校におけるストレスマネジメント教育の実践、日本健康心理学会第 28 回大会、2015

尾棹万純、森田典子、野中俊介、嶋田洋徳、児童生徒の集団を対象としたストレスマネジメント教育に関する研究動向と課題、日本ストレスマネジメント学会第 14 回学術大会、2015

[図書](計 2 件)

嶋田洋徳、根本豊、石垣久美子、東京都教育委員会、マイ・ライフ・デザイン：自立へのナビゲーション(学校設定科目用ストレスマネジメント教科書)、2017、嶋田洋徳、石垣久美子、高橋知音、上田祥行、野村理朗、森口佑介、岡本昌彦、長谷川真里、高辻千恵、坂上裕子、池上知子、中井昭夫、望月葉子、高木智世、守田知代、内藤栄一、遠藤利彦、山極寿一、平石界、小嶋秀夫他、金子書房、児童心理学の進歩[2016 年版]、2016

[産業財産権]

該当なし

出願状況(計 0 件)

該当なし

取得状況(計 0 件)

該当なし

[その他]

ホームページ等

<http://www.f.waseda.jp/simac/>

6. 研究組織

(1) 研究代表者

嶋田 洋徳 (SHIMADA Hironori)
早稲田大学・人間科学学術院・教授
研究者番号：70284130

(2)研究分担者
なし

(3)連携研究者
なし

(4)研究協力者
森田 典子 (MORITA, Noriko)
齋藤 彩乃 (SAITO, Ayano)
田中 佑樹 (TANAKA, Yuki)