

令和元年6月12日現在

機関番号：33917

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2015～2018

課題番号：15K04091

研究課題名(和文) 教員と生徒のレジリエンス向上によるストレス耐性強化を目指した授業システムの構築

研究課題名(英文) Development of an education program system for strengthening stress tolerance by training a psychological resilience in school teachers and students

研究代表者

中野 有美 (Nakano, Yumi)

南山大学・人文学部・教授

研究者番号：60423860

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,500,000円

研究成果の概要(和文)：中学校を中心に担任教員が学級で授業として提供することを想定した、ストレス状況下でのセルフマネジメント、現実検討、問題解決の手順について学習するプログラムを認知行動療法の考え方をもとに作成した。授業を実施する教員がプログラムの内容を熟知していることが充実した授業につながると考え、協力校の教員をトレーニングするワークショップを行った。ワークショップで学んだ教員が参加しなかった教員に教授するという流れを促進した。その上で、協力校では本授業プログラムの授業を実施した。抑うつ感やレジリエンス、学校適応の程度の変化を自記式質問紙調査で追い、高抑うつ群の得点減少、学校適応の上昇といった結果を得た。

研究成果の学術的意義や社会的意義

抑うつ感得点がカットオフ以上の生徒は抑うつ得点が統計学的有意に減少し、カットオフ以下の生徒はレジリエンスを導く心性を示す得点が統計学的有意に上昇した。これは、本プログラムの有用性が実証されたとともに、クラス全体で授業を実施する意義を説明していると言える。さらに本授業を実施した生徒の学校適応を示す得点が有意に上昇し、受けなかった生徒のそれは上昇しなかったことから、学校適応の面からも本授業実施の意義が見いだされた。しかし、学校適応上昇が、ストレスマネジメント力の上昇による点が大いのか、評価されない環境下で級友で意見交換する授業スタイルがより関連しているのか見極めることが出来ず検討課題となった。

研究成果の概要(英文)：We created a program for junior high school students to learn self-management, adequate coping, and problem-solving procedure in stressful situations, based on the concept of cognitive behavioral therapy. Since the program is to be conducted by homeroom teachers, we held workshops to train them in a pilot school. We facilitated diffusion from the attendees to other teachers. In the pilot school, the teachers conducted classes in line with the program. Students who attended these classes completed self-administered questionnaires before and after the program period. The depression level in the high score group statistically significantly decreased, while no change was observed in the low score group. The score for scholastic adjustment statistically significantly increased in the pilot school, while significantly decreased in a school where the program was not conducted.

研究分野：認知行動療法

キーワード：認知行動療法 中学校 教員 生徒 ストレス 抑うつ感 学校適応

様式 C - 19、F - 19 - 1、Z - 19、CK - 19 (共通)

1. 研究開始当初の背景

現在の我が国の学校現場において、生徒の不適応や、それに付随した情緒障害の問題もさりながら、教員のメンタルヘルスも重要な対策課題である。これまでのメンタルヘルスに関する対策は、悪化した部分の改善か予防の域を出ず、また、生徒と教員に対して別々に施され、教員が生徒の能力を育てるという学校本来の機能を生かした対策とは言い難かった。

2. 研究の目的

生徒と教員両者のレジリエンス(困難に対処して乗り越える力)を育てることを目的とした教育プログラム(こころのスキルアップ教育プログラム)を実施できるよう教員を教育し、教員が担当学級で授業を実施するシステムを構築することを本研究の目的とした。

3. 研究の方法

(1) 初年度(2015年)は、協力校の教員が認知行動療法を用いたストレス対処が出来るようになることを目指して、講習会を開催し、Web学習を支援し、来年度に実施する教育プログラムの種類と量を協力校の問題点を加味しながら決定することを支援する。

(2) 次年度(2016年)以降は、教育プログラムを受け持ち学級で実施し、教員、生徒のレジリエンス変化と情緒状態、認知行動療法の理解度、生徒の学級満足度と意欲について確認し、プログラムを再検討する。

4. 研究成果

(1) 2014年度、協力校全クラスで教育プログラムを実施した際に、生徒のレジリエンスを導く心性と抑うつ感の程度の変化を測定した。全クラスで5月から7月までに4回(こころを整理する授業)実施したが、その期間の前後で、パールソン自記記入式抑うつ評価尺度(抑うつ尺度)、中学生レジリエンス尺度(レジリエンス尺度)を実施した。生徒を抑うつ尺度のカットオフポイント16点以上(抑うつ高群)と未満(抑うつ低群)で2群に分けその変化を観察した。二要因分散分析の結果、抑うつ尺度については、交互作用が観察され抑うつ高群で統計学的に有意な減少が観察され、抑うつ低群では変化は観察されなかった。レジリエンス尺度については交互作用は認められず、有意な増加が認められた。本結果から、本教育プログラムは、抑うつ感の程度が高いものの抑うつを緩和し、全体的にレジリエンスを導く心性を増強する可能性が示唆された。

(2) 道徳教育は小学校では2018年から評価の対象となり教科書が配布されるなど、実施が強化されていることを受けて、講習会を受ける教員の中に本教育プログラムと道徳教育に対する位置関係についての混乱や質問が相次いだため、その点を明確化するための調査を行った。本調査では、道徳教育の中で、善悪やルールを教える面と物事を多面的に考える面の2面を取り上げ、それぞれの重要性について協力校の教員へアンケートを行った。本教育プログラムは主に後者の面を教える教材である。その結果、善悪やルールで割り切れない部分に直面することは生きていく上で避けられず、その部分を扱うことは教育の一端であり、自分で考える力を養うことになる、という結論に達した。本教育プログラムは、ある状況に対して多方面から自分で考える力を養うことに活用できることが示唆された。

(3) 2015年度、教育プログラムを、協力中学校の1年生全クラスに実施し、生徒の学校生活への意欲、学級から受ける受容感・安心感への影響を検討した。受け持ち学級の教員が、5月から7月にかけて、このプログラムを4回行い、日常の体験を状況、気分、思考、行動に分けて整理することや、気分が状況のとらえ方から影響を受けていることを生徒に学習させ、さらに怒り感情に向き合い対処する方法を学ばせた。自記式の質問 QUESTIONNAIRE- UTILITIES(Q-U)を、このプログラム実施期間の前後に施行して、学校生活への適応度を測定した。同時期に、同じ地域でほぼ同等の規模である中学校を統制群(未実施校)として、Q-Uのみを実施した。その結果、教育プログラム実施校では、Q-Uの学校生活意欲尺度得点が上昇し、未実施校では減少していることが示された。次に、意欲尺度得点の下位尺度分析を行ったところ、教員との関係、次に友人との関係において、総合得点の分析結果とよく似た動きが見られた。さらにQ-Uの学校生活満足度尺度における承認得点が、未実施校では減少しており、実施校では変化がなかった。これらの結果により、本プログラムが実施される学校環境で過ごす中学一年生は、教諭や級友との良い関係性を中心に学校生活への意欲が維持、増進される可能性が示された。

5. 主な発表論文等

[雑誌論文](計 5 件)

中野 有美、学校で生徒の心を誰がどう支えるのか、精神医学、査読無、増刊 No4、2017、172-77

中野 有美、こころのスキルアップ教育 生徒と学校関係者のために 、最新精神医学、
査読無、Vol.21、No6、2016、433-440

中野 有美、思春期のストレス 精神療法、査読無、 Vol.42、No5、2016、635-641

中野 有美、学校（中学校・高校）における認知行動療法を用いた教育への取り組み、
月刊精神科治療学、査読無、Vol.31、No2、2016、227-232

中野有美、森崎智子、吉川愛里、中川敦夫、大野裕、こころのスキルアップ授業が行われている学校環境における中学生のこころの成長 - 抑うつレベルが高い生徒の変化と、抑うつレベルに問題のない生徒の変化 - 、精神療法、 査読有、Vol.42、No3、2016、83-92

〔学会発表〕(計 5 件)

石本史恵、中野有美、中川敦夫、吉ヶ江照美、大野裕、通常学級に在籍する中学生の情緒に及ぼす要因の探索 - 対人交流志向、想像力の困難さとレジリエンスによる緩衝作用に着目して - 、日本認知療法学会、2017

中野有美、中川敦夫、志村尚玲、大野裕、こころのスキルアップ教育は学級経営をファシリテートするか、日本精神神経学会学術総会、2017

志村尚玲、中野有美、大野裕、こころのスキルアップ教育プログラムが行われている学校環境での新入生の心の成長 自閉症スクラム傾向と性差に着目して 、日本うつ病学会、2016

森崎智子、中野有美、大野裕、こころのスキルアップトレーニングの中での抑うつと怒りの関係、日本認知療法学会、2015

中野有美、吉川愛里、森崎智子、大野裕、こころのスキルアップトレーニングの授業実施回数についての一考察、日本認知療法学会、2015

〔図書〕(計 1 件)

中野 有美、大和出版、くじけない心をつくる本、2016、150

〔産業財産権〕

出願状況(計 0 件)

名称：
発明者：
権利者：
種類：
番号：
出願年：
国内外の別：

取得状況(計 0 件)

名称：
発明者：
権利者：
種類：
番号：
取得年：
国内外の別：

〔その他〕

ホームページ等 なし

6 . 研究組織

(1)研究分担者

研究分担者氏名：大野裕

ローマ字氏名：Ono Yutaka

所属研究機関名：国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター

部局名：認知行動療法センター

職名：顧問

研究者番号（8桁）：70138098

研究分担者氏名：中川敦夫

ローマ字氏名：Nakagawa Atsuo

所属研究機関名：慶應義塾大学病院

部局名：臨床研究推進センター

職名：教育研修部門 部門長・特任講師

研究者番号（8桁）：30338149

研究分担者氏名：田島美幸

ローマ字氏名：Tajima Miyuki

所属研究機関名：国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター

部局名：認知行動療法センター

職名：客員研究員

研究者番号（8桁）：40435730

(2)研究協力者

研究協力者氏名：谷口功

ローマ字氏名：Taniguchi Isao

研究協力者氏名：吉ヶ江照美

ローマ字氏名：Yoshigae Terumi

科研費による研究は、研究者の自覚と責任において実施するものです。そのため、研究の実施や研究成果の公表等については、国の要請等に基づくものではなく、その研究成果に関する見解や責任は、研究者個人に帰属されます。