様　式　Ｃ－１９、Ｆ－１９－１、Ｚ－１９　（共通）

科学研究費助成事業　　研究成果報告書

令和　４ 年　 ５ 月 １８ 日現在

機関番号：１２５０１
研究種目：基盤研究(C)（一般）
研究期間：2018～2021
課題番号：１８Ｋ１０３７８

研究課題名（和文）認知行動療法に基づく不安予防プログラムの効果－保護者プログラムの併用可能性－

研究課題名（英文）Effectiveness of Anxiety Prevention Programs Based on Cognitive Behavioral Therapy - Possibility of Combining Parental Programs.

研究代表者
浦尾　悠子（Urao, Yuko）

千葉大学・子どものこころの発達教育研究センター・特任講師

研究者番号：４０５８３８６０

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費）　　3,400,000円

研究成果の概要（和文）：本研究の目的は、認知行動療法にもとづく不安の予防教育プログラム「勇者の旅」に、保護者プログラムを併用する可能性を検討し、効果検証を行うことであった。
保護者に対しては、「勇者の旅」の授業内容を、配布物を通して伝達・周知する形とした。また、介入前後に実施するスペンス児童不安尺度(SCAS)は、子どもの自己評定（SCAS-C）のみならず保護者評定（SCAS-P）も加えた。
本研究の結果、SCAS-CとSCAS-Pのそれぞれについて、フォローアップ時点での不安低減効果が示された。以上より、配布物を用いて授業内容を保護者に伝達することや、保護者評定を加えることの有用性が示唆された。

研究成果の学術的意義や社会的意義
これまでの「勇者の旅」プログラムの先行研究(Urao et al., 2016; 2018; 2021, Ohira et al., 2019)は、すべて子ども本人による自己評価を指標に用いており、他者評価を指標に加えることができていなかった。本研究において、保護者評価によっても子どもの不安スコアの低減効果が示されたことから、「勇者の旅」プログラムの介入効果について、今後は他者評価も加えて多角的に評価し得る可能性が示唆された。以上より、本研究成果の学術的意義は大きいものと考える。

研究成果の概要（英文）：The purpose of this study was to examine the possibility of using a parent program in conjunction with the "Journey of the Brave" an anxiety prevention education program based on cognitive behavioral therapy, and to test its effectiveness.
The content of the parent program was examined, and the content of the "Journey of the Brave" was delivered to the parents through handouts. In addition, the Spence Child Anxiety Scale (SCAS), administered before and after the intervention, included not only the child's self-rating (SCAS-C) but also the parent's rating (SCAS-P).
The results of this study showed that the SCAS-C and SCAS-P were effective in reducing anxiety at the follow-up time point for each of the SCAS-C and SCAS-P. These results indicate the usefulness of delivering program contents to parents and adding parental ratings.

研究分野：精神看護学

キーワード：予防教育　認知行動療法　不安　保護者

※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、研究者個人に帰属します。

１．研究開始当初の背景

児童・思春期の不安障害有病率は 8～22%(Dadds et al., 1997)とされ、最も罹患率の高い精神疾患である。子どもの不安症は、うつ病のリスクファクターになることが指摘されている(Cole et al., 1998)他、放置すると慢性の経過を辿り再発のリスクも高まる(Cartwright-Hatton et al., 2006)ことから、成人期のメンタルヘルスの問題に発展しないためにも、不安の問題に対する予防や早期介入が特に重要である。日本においても、子どもの不安障害有病率は 10%程度（石川・坂野，2004）と報告されている他、文部科学省が毎年実施している調査をみても、不登校のきっかけのうち「不安の傾向」が最も多い割合を占めている（文部科学省，2016）。子どもの抱える心理的問題は多様化・深刻化していることからも、児童・思春期の子ども達に対し、直接的なメンタルヘルス教育を行う必要がある（日本生物学的精神医学会，2010）が、これまで日本の学校現場では、精神医学や心理学、脳科学等のエビデンスに基づく体系的なメンタルヘルス教育は行われていない。

欧米諸国では、科学的根拠に基づくアプローチとして、認知行動療法（Cognitive Behavioural Therapy; 以下 CBT）に基づく予防プログラムが学校教育の中に取り入れられている。CBT は当初、不安症やうつ病等に対する非薬物治療としての効果が示されたことから発展してきた精神療法であるが、近年、子どもの不安やうつの予防プログラムの効果が明らかとなるに従い、予防医学的観点からも注目を集めるようになった。

そこで申請者は 2013 年、日本の小学校高学年児童向けの、CBT に基づく予防教育プログラム「勇者の旅」を開発し、まずは予備的研究として、普通学級に通う児童（介入群 n=13、統制群 n=16 ）を対象に、効果検証を行った。介入前後の両群間の不安スコアの変化を解析した結果、中程度の効果量が示され、この効果はプログラム終了 3 ヶ月後にも維持されていた(Urao et al., 2016)。また、参加した児童及び保護者から、“ 不安を克服でき自信がついた ” といった感想も多数寄せられた。続いて 2014 年度には、小学校 2 校の協力を得て「勇者の旅」を学校現場で実施し（介入群 n=30、対照群 m=40）、先行研究と同様に、プログラム実施学級にておいて不安スコアの有意な低減が確認された(Urao et al., 2018)。

以上のような研究成果を受け、2016 年度には文部科学省委託事業「子どもみんなプロジェクト」に加盟する全国 10 大学とその連携教育委員会の協力を得て、県内外の小学校計 30 校での大規模な効果検証を行った。介入群 1583 名、対照群 1095 名のデータを解析した結果、先行研究と同様に、介入群の子どもの不安スコアがフォローアップにかけて有意に低減していることが確認された(Urao et al., 2021)。

しかし、これまでの取り組みの課題として、本プログラムの実施および質問紙調査の対象が子ども本人のみであった点が挙げられる。実際、子どもの不安症のスクリーニング時には、子ども本人や教師による評定よりも、保護者による評定の方を優先すべきと指摘がある(Reardon & Spence, 2018)。また、子どもの不安の問題には、本人の認知・行動特性のみならず、保護者の認知・行動特性（例：過保護／過干渉、不適切な不安対処方略のモデリング、子どもの回避行動の奨励など）も大きく影響することが指摘されている(Stallard, 2009)。

以上より、学校現場で行う不安予防アプローチの効果をより正確に評価するためには、保護者による評価を組み合わせることが有用であろう。またプログラムの効果をより確実なものにするためには、保護者向けのプログラムも併用し、その効果を検証することが望ましいと考えた。

２．研究の目的

これまでに取り組んできた認知行動療法に基づく日本の子ども向けプログラム「勇者の旅」の先行研究においては、一定の介入効果は認められてきたものの、子どもの不安の変化を多角的に捉えることはできていなかった。介入の効果を明らかにするためには、子どもによる自己評定という主観的指標のみならず、他者評定という客観的指標を取り入れた効果検証を行うことが重要である。そこで本研究では、「勇者の旅」プログラム実施前後に、子ども本人の自己評定に加えて、保護者にも子どもの不安状態を評定してもらい、「勇者の旅」プログラムの効果検証を行うこととした。また、保護者にもプログラムの内容を紹介するための配布物を用意し、プログラム実施学級にて配布することで、子どもの不安とその対応に関する保護者の理解を促すことも目指した。

３．研究の方法

千葉大学大学院医学研究院倫理審査委員会の承認を得た後、千葉県内にある公立中学校へ、学校長を通して研究協力を依頼した。本人及び保護者の同意が得られた A 中学校に在籍する 1 年生 4 クラス 99 名の生徒、および保護者 81 名が対象となった。

各学級同時進行の形で、「勇者の旅」プログラムが、通常の授業時間内に計 10 回実施された。プログラムは研究スタッフが学内放送を活用して主担当を務め、クラス担任は学級内で授業実践を担う形で実施された。プログラム実施後に計 3 回、配布物を通してプログラムの内容が保護者に紹介された。

プログラム実施前(pre)、実施後(post)、3 ヶ月後(FU)の計 3 回、不安の自記式質問紙であるスペンス児童不安尺度(SCAS-C: Spence children's anxiety scale)日本語版(Ishikawa et al., 2009)および、保護者評定によるスペンス児童不安尺度（SCAS-P：Spence children's anxiety scale for parent）日本語版(Ishikawa et al., 2014)を用いて、子どもの不安スコアの変化を測定した。SCAS は、DSM-Ⅳの診断基準に基づき子どもの不安症状を測定する 38 項目の自記式質問紙であり、「なんとなくこわい」「学校での活動がちゃんとできるか心配です」などの設問に対し、「0-ぜんぜんない～3-いつもそうだ」の 4 件法で回答する。

なお、SCAS-C、SCAS-P 共に、質問項目の最後に、SCAS の項目による困り具合を尋ねる質問を 1 項目追加した。項目の内容は「38 項目の中で、それがあるために、学校に行ったり、友達と遊んだり、おうちで生活をしたりするのに、どのくらい困っていますか？」というもので、回答は「0-ぜんぜん困っていない～3-いつも困る」の 4 件法とした。

SCAS-C は、在籍する学校の教室にて、担任教師の教示により一斉に行われた。SCAS-P は、授業実践実施前後に、一回目は配布・回収共にメール連絡網システムを通じて行い、3 回目は子ども経由で保護者に配布し、記入後に同じく子ども経由で回収した。収集したデータは、統計解析ソフト SPSS ver. 20 によって解析した。

４．研究成果

(1)結果

SCAS の質問紙調査は、子ども評定では pre、post、FU の 3 回、保護者評定では pre、FU の 2 回のみ回収された。

プログラムの効果を評価するため、子どもにおいては、実施時期を独立変数、子どもの自己評定による SCAS-C スコアを従属変数とする一元配置反復測定分散分析を行った。その結果、子どもの自己評定において、実施時期の主効果が有意（$F(1.447, 124.418) = 11.851$, $p < .000$）であり、多重比較を行ったところ、Pre > Post、Pre > FU という結果が得られた。

保護者においては、保護者評定による SCAS-P スコアに対し、pre-FU の t 検定を行ったところ、有意な差($t(67) = 2.272$, $p = .026$)が見られ、Pre > FU という結果であった。これらの結果を図 1 にまとめて示した。

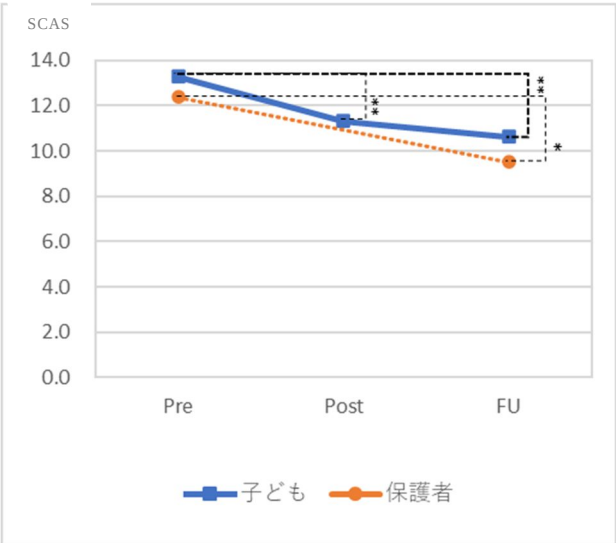
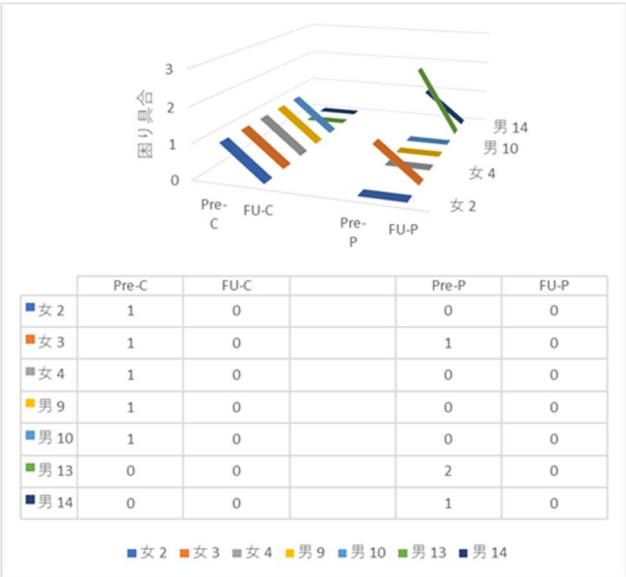


図1　自己-保護者評定による不安スコアの変化

また、追加質問項目として設けた「不安による困り具合」について、pre-FU の変化が視覚的に確認できるよう、図 2 にまとめて示した（図 2 には、本人または保護者のいずれかが、pre の時点で困り具合に 1 以上の評定を行った親子のみを抽出している）。この結果から、本人・保護者評定の双方において、SCAS の各項目に関する困り具合が、プログラム実施後の FU 時点で、共に消失していたことが確認された。



	Pre-C	FU-C		Pre-P	FU-P
女 2	1	0		0	0
女 3	1	0		1	0
女 4	1	0		0	0
男 9	1	0		0	0
男 10	1	0		0	0
男 13	0	0		2	0
男 14	0	0		1	0

図2　困り具合の変化

(2)まとめ

不安の認知行動療法に基づく予防教育プログラム「勇者の旅」を、中学校 1 年生に対して実施し、子どもおよび保護者の評定に基づいて効果を検証した結果、子どもの自己評定においては、先行研究と同様に、実施後と 3 か月後の不安スコアが実施前に比べて有意に低減し、保護者評定においても、3 か月後の不安スコアが実施前より有意に低減した。また、不安による困りごと並びに困り具合の報告も、子と保護者の両方において低減した。以上の結果から、「勇者の旅」プログラムの効果指標に保護者評定を加えることで、より多面的な評価を行える可能性が示唆された。

なお本研究では、保護者にも「子どもの不安とその対応」に関する理解を促すため、授業期間中に計 3 回、配布物を通じてプログラムの内容を周知した。このことが、保護者による子どもの

不安の理解促進につながり、保護者評価においてのポジティブな変化につながった可能性もあると考える。但し本研究では、当初計画していた保護者向けの心理教育プログラムの開発には至らなかった。これは、多様な保護者のニーズに沿う形でプログラムとしてまとめることに限界があったことや、保護者を集めてプログラムを実施する場を学校内外で設定することが現実的に困難であったことなどが要因として挙げられる。いっぽうで本研究の結果から、子ども達が授業で学んでいるプログラムの内容を、保護者が配布資料を通して知ることも、保護者への心理教育の方法としてある程度有用である可能性が示唆されたため、今後は、保護者に対するプログラム内容の周知による効果の評価も行っていきたいと考える。

＜引用文献＞

1) Cole DA, Peeke LG, Martin JM, Truglio R, Seroczynski AD. A Longitudinal look at the relation between depression and anxiety in children and adolescents. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 66(3): 451-460, 1998.
2) Cartwright-Hatton S, McNicol K, Doubleday E: Anxiety in a neglected population: prevalence of anxiety disorders in pre-adolescent children. Clin Psychol Rev 2006, 26:817-33.
3)石川信一, 坂野雄二. 児童期の不安障害に対する認知行動療法の展望. 行動療法研究, 30巻2号, 125-36, 2004.
4) Dadds, M. R., Spence, S. H., Holland, D. E., Barrett, P. M., & Laurens, K.R. Prevention and early intervention for anxiety disorders: A controlled trial. Journal of Consuling and Clinical Psychology, 65, 627-635, 1997.
5) Urao Y, Yoshinaga N, Asano K, Ishikawa R, Tano A, Sato Y and Shimizu E : Effectiveness of a cognitive behavioural therapy-based anxiety prevention programme for children: a preliminary quasi-experimental study in Japan. Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health, DOI 10.1186/s13034-016-0091-x, 2016.
6) Urao Y, Yoshida M, Koshiba T, Sato Y, Ishikawa S, Shimizu E. Effectiveness of a cognitive behavioural therapy-based anxiety prevention programme at an elementary school in Japan: a quasi-experimental study. Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health, 2018;12:33.
7) Urao Y, Ohira I, Koshiba T, Ishikawa S, Sato Y & Shimizu E. Classroom-based cognitive behavioural therapy: a large-scale non-randomised controlled trial of the ‘Journey of the Brave’. Child Adolesc Psychiatry Ment Health. 2021;15:21.
8) Stallard P. Anxiety, Cognitive Behaviour Therapy with Children and young people. Routledge, New York, 2009.
9) Ishikawa S, Sato H, Sasagawa S: Anxiety disorder symptoms in Japanese children and adolescents. J Anxiety Disord 2009, 23:104-11.
10) Ishikawa S, Shimotsu S, Ono T, Sasagawa S, Kondo-Ikemura K, Sakano Y, Spence SH. A parental report of children’s anxiety symptoms in Japan. Child Psychiatry and Human Development, 45, 306-317, 2014.
11) Reardon, T., Spence, S. H., Hesse, J., Shakir, A., & Creswell, C. Identifying Children With Anxiety Disorders Using Brief Versions of the Spence Children’s Anxiety Scale for Children, Parents, and Teachers. Psychological Assessment. 30(10): 1342-1355, 2018.

５．主な発表論文等

〔雑誌論文〕　計1件（うち査読付論文　1件／うち国際共著　0件／うちオープンアクセス　1件）

１．著者名 Urao Yuko、Ohira Ikuyo、Koshiba Takako、Ishikawa Shin-ichi、Sato Yasunori、Shimizu Eiji	４．巻 15
２．論文標題 Classroom-based cognitive behavioural therapy: a large-scale non-randomised controlled trial of the ‘Journey of the Brave’	５．発行年 2021年
３．雑誌名 Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health	６．最初と最後の頁 -
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.1186/s13034-021-00374-6	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 －

〔学会発表〕　計0件

〔図書〕　計0件

〔産業財産権〕

〔その他〕

－

６．研究組織

	氏名 （ローマ字氏名） （研究者番号）	所属研究機関・部局・職 （機関番号）	備考
研究分担者	清水　栄司 (Shimizu Eiji) (00292699)	千葉大学・大学院医学研究院・教授 (12501)	
研究分担者	佐藤　泰憲 (Sato Yasunori) (90536723)	慶應義塾大学・医学部（信濃町）・准教授 (32612)	
研究分担者	小柴　孝子 (Koshiba Takako) (40816295)	千葉大学・子どものこころの発達教育研究センター・特任研究員 (12501)	

７．科研費を使用して開催した国際研究集会

〔国際研究集会〕　計0件

８．本研究に関連して実施した国際共同研究の実施状況

共同研究相手国	相手方研究機関