

科学研究費助成事業（科学研究費補助金）研究成果報告書

平成24年 4月13日現在

機関番号：15301

研究種目：基盤研究（C）

研究期間：2009～2011

課題番号：21530728

研究課題名（和文） 思春期・青年期の心の問題・危険行動を予防する
心理教育的プログラムの開発・評価研究研究課題名（英文） Research on development and evaluation of psychoeducational program
to prevent psychological problems and risk behaviors in adolescence.

研究代表者

安藤 美華代 (ANDO MIKAYO)

岡山大学・大学院教育学研究科・准教授

研究者番号：60436673

研究成果の概要（和文）：本研究では、自己洞察、問題への対処解決、ソーシャルスキルといった方法を用いて、感情面、認知面、行動面に働きかけることで、思春期から青年期にわたって、心理・行動上の問題を予防する心理教育的プログラムの開発を行った。小学4年から中学生(児童生徒版)、大学生・新人医療従事者(青年期版)を対象に、介入前後の変化を検討したところ、いずれの介入群においても、いじめなどの行動上の問題、うつなど心理的問題の予防が示された。これら実践研究の結果に基づいて、ワークブックを作成した。

研究成果の概要（英文）：A psychoeducational program was developed to prevent psychosocial distress and behavioral problems among adolescents. Training in self-insight, coping with or solving difficult problems, and improving social skills within emotional, cognitive, and behavioral dimensions was designed. The early adolescent version of the preventive intervention program targeted school aged children between 4th and 9th grades, and the later adolescent versions targeted university students and new health care professionals. This study evaluated the impact of each program, and all intervention groups demonstrated fewer problems such as bullying and depression. Workbooks were formulated and based on the results.

交付決定額

(金額単位：円)

	直接経費	間接経費	合計
2009年度	1,400,000	420,000	1,820,000
2010年度	900,000	270,000	1,170,000
2011年度	500,000	150,000	650,000
総計	2,800,000	840,000	3,640,000

研究分野：社会科学

科研費の分科・細目：臨床心理学

キーワード：心理教育、いじめ、抑うつ、攻撃行動、問題行動、自己効力感、予防、不安

1. 研究開始当初の背景

社会的な変化に伴い、青少年はあまり安定しない環境の中で成長するようになり、心の問題や危険行動を経験する青少年の増加が深刻な問題になっている。そこで、小学生高学年から中学生を対象に、いじめ・うつ予防を

ねらいとした心理教育的プログラムを開発し、実践している。本プログラムにおける評価研究を何度か実施したところ、いずれにおいても建設的な変化が見られた(安藤, 2007等)。しかし青少年の心の問題や危険行動を予防するには、継続的な支援が必要であることが指

摘されていることから、さらにプログラムを充実させ、実施可能な対象者を広げ、思春期から青年期にわたって心の健康を継続的に育てていくことが大切であると考え。

2. 研究の目的

本研究では、既に建設的な変化の再現性が報告されている心の問題・危険行動の予防をねらいとした心理教育的プログラム(安藤, 2007)を基盤に、以下の目的で研究を行った。

- (1) 思春期から青年期にわたって活用可能な心の問題・危険行動を予防するための心理教育的プログラムの開発を行う。
- (2) 開発したプログラムのプロセス評価研究, アウトカム評価研究を行う。
- (3) 結果を基盤に、ワークブックを作成する。

3. 研究の方法

既存の心理教育的プログラム“サクセスフル・セルフ”(安藤, 2007)は、年4回程度、単年度で実施されてきた。さらに内容や方法を充実させ、思春期から青年期まで対象者を広げて心の健康を継続的に育てていくプログラムへと発展させるために、これまでの本プログラムに関する実証研究や実践研究の結果、先行研究の概観を踏まえて、レッスンを改訂した。そして、新たなレッスンを追加し、1レッスンにつき1~2時限を使用し、13のレッスンで構成された“サクセスフル・セルフ2”を作成した。

- (1) “サクセスフル・セルフ2(児童生徒版)”
 - ①協力の得られた小中学校で“サクセスフル・セルフ2(児童生徒版)”を実施し、各レッスンのワークシートに書かれた内容、授業評価アンケート(得点・感想)から、プログラムの評価を行う(中間アウトカム評価)。
 - ②中間アウトカム評価の結果に基づいて、プログラムの修正を行う。

③再度プログラムの実施を行い、プログラムの評価を行う(アウトカム評価)。

④アウトカム評価の結果をもとにプログラムの修正を行い、ワークブックを作成する。

(2) “サクセスフル・セルフ2(大学生版)”

①“サクセスフル・セルフ2(児童生徒版)”の中間アウトカム評価の結果を踏まえて、大学生数名にレッスンを実施する。毎レッスン後にプログラムについて検討を行い、レッスンの修正を行う(プロセス評価)。

②プロセス評価で修正をしたものを使用して、大学の授業Aを受講する大学生を対象に、プログラムを実施する。その際、プログラムを行わない別の授業Bの受講者を対照群とする。両群に対して、授業の最初と最後の日に、心の問題・危険行動・関連する心理社会的要因を評価するための調査票を実施する。また、プログラムを実施する群については、レッスンごとに、レッスンの評価を得点と感想文で行う(中間アウトカム評価)。

③中間アウトカム評価の結果に基づいて、プログラムの修正を行う。

⑤再度、中間アウトカム評価で修正をしたものを使用して、異なる年度において、(2)②と同様に研究手続きで、プログラムを実施し、プログラムの評価を行う(アウトカム評価)。

⑥アウトカム評価の結果をもとにプログラムの修正を行い、ワークブックを作成する。

(3) “サクセスフル・セルフ2(新人医療従事者版)”

①“サクセスフル・セルフ2(大学生版)”の中間アウトカム評価の結果を踏まえて、“サクセスフル・セルフ2(研修医版)”を作成し、協力の得られた総合病院の研修医を対象に、実施する。その際、プログラムの前と後に、心の問題・危険行動・関連する心理社会的要

因を評価するための調査票を実施する。またレッスンごとに、レッスンの評価を得点と感想文で行う（プロセス評価）。

②プロセス評価の結果を踏まえて、対象者を新人医療従事者に広げ、それに対応するプログラムへ修正を行う。

③修正したプログラムを使用して、協力の得られた総合病院の新人医療従事者(医師・看護師・薬剤師等)を対象に、(3)①と同様の研究方法で、プログラムを実施し、プログラムの評価を行う(中間アウトカム評価)。

④中間アウトカム評価の結果に基づいて、プログラムの修正を行う。

⑤再度、中間アウトカム評価で修正をしたものを使用して、異なる年度において、(3)③と同様の研究方法で、プログラムを実施し、プログラムの評価を行う準備をする(アウトカム評価)。

4. 研究成果

(1)“サクセスフル・セルフ2”の成果

本プログラムは、自己洞察・問題への対処解決・ソーシャルスキルといった方法を用いて、自分を知る方法・問題への対処解決法・ストレス対処法・コミュニケーションの方法・他者に対する適切な自己主張・共感・ゆずりあい方法・葛藤の解決法に関する心理教育を行っていくことで、感情面・認知面・行動面に働きかける、青少年向けの心理教育である。

年間レッスン数は、週1回を目安に、1レッスン1時限(45~50分)から2時限で行う。おすすめ方としては、以下の3つの方法が見出された。①年間13レッスンを行う。②中核となる4つのレッスン(「自分らしき生きよう—“サクセスフル・セルフ” (成功していく自分への道)—」, 「問題への対処と解決1—気持ちを考えよう—」, 「問題への対処と解決2—問題を解決しよう—」, 「ストレスと自己コントロー

ル」)を行う。③児童生徒版では、小中学校が連携して小学4年生から中学3年生の6年間継続して、毎年4レッスンを行う。

このアプローチにより、自己理解および他者理解を深め、自己コントロール、学校生活に対する適応力、ほどよい人間関係、自己効力感が向上し、うつなどの心理的問題やいじめなどの行動上の問題を予防し、社会の中で自分らしく生きていくことに寄与し得ることが示された。

このように、いじめ、暴力行為、うつといった様々な問題の予防について肯定的な変化が報告された包括的な心理教育は、1990年から2011年までの健康・適応上の問題に焦点をあてた有効性の示された日本における予防教育の概観から、“サクセスフル・セルフ”のみであった。

各対象者向けのプログラムごとに、主な成果を示す。

(2)“サクセスフル・セルフ2(児童生徒版)”

①これまでに友達関係、学校生活、行動や態度に関する自己記入式の調査を実施し、評価分析を行い得た小学生722名、中学生894名について、介入前後の変化を検討したところ、以下のような結果が示された(安藤, 2012)。

- 学校適応・自己コントロール・問題行動の誘いを断る自己効力感・社会性・対人関係の自己効力感、情緒の安定が、統計的に有意に向上した。
- 攻撃行動(いじめ・対人暴力・器物破壊)・いじめ被害・抑うつ気分が、統計的に有意に減少した。
- 心が穏やかになり、自己理解、自分の気持ちを相手に伝えることや他者の気持ちを理解する大切さを体験し、今後の生活に活かす機会となった。
- 自分のことを見つめるのはしんどい作業

であるが、自分のいい点や課題を確認でき、自分のことや友達関係について、様々なことに気づいた。

プログラムの実施にあたっては、自分自身や人間関係について自己洞察するレッスンと、人間関係(友達関係)の問題に対処し解決するスキルを身につけるレッスンを組み合わせ、年間4レッスン以上の実施が望ましいことが明らかになった。このような知見から、小・中学校が連携し積み上げ式による実践の必要性が考えられた(安藤, 2009, 2010)。

③これまでに評価分析を行い得た児童生徒の学級(小学4年12学級, 5年12学級, 6年12学級, 中学18学級)を対象に、児童生徒の心理社会的および行動上の変化と選択したレッスンの関連を検討した。その結果、いずれの時期においても自己理解に関するレッスンを実施し、さらに、小学生では問題への対処解決に関するレッスン、中学生ではコミュニケーションに関するレッスンを行うことが望ましいと考えられた(安藤, 2012)。

実施に際しての配慮点として、研修会の実施、対象集団の実態ならびに課題を見立て、その上でレッスンを選択することが必要である。また、実施する教員間で十分な検討を重ねるとともに、適宜開発者へコンサルテーションを行い、双方が綿密に連携しながらレッスンをすすめることが大切だと考えられた(安藤, 2012)。

(2) “サクセスフル・セルフ 2(大学生版)”

①大学生を対象に、プログラム開始前と終了後に自己記入式の質問紙調査を行い、本プログラムを実施した群157名(男性54名, 女性103名)と実施していない群65名(男性31名, 女性35名)とで、比較検討した。その結果、前後調査において、男女とも、プログラムを実施した群は対人関係に対する自己効力感が有意

に増加したが、プログラムを実施しなかった群では有意な変化は見られなかった(Ando, 2011)。

さらに女性においては、プログラムを実施しなかった群では、不安、抑うつともに有意に増加したものの、プログラムを実施した群では、不安は有意に減少し抑うつの有意な変化は見られなかった。これらの結果より、本プログラムは、大学生の心理社会的ストレスをいくらか緩和する可能性が示された(Ando, 2011)。

②中間アウトカム評価の結果を参考に、プログラム加筆修正を行い、アウトカム評価を行った。本プログラムを実施した群71名(男性41名, 女性30名)と実施していない群53名(男性27名, 女性26名)とで、比較検討した。その結果、本介入においても、不安の予防が示され、特に女性で不安の減少が見られた。これらより、大学生を対象とした“サクセスフル・セルフ 2(大学生版)”は、不安予防につながる可能性が考えられた(安藤, 2011)。

さらに、親密な間柄で起こる暴力やいじめの予防も示された。また過剰飲酒については、男女ともにプログラム実施前後で、有意な変化は見られなかった(安藤, 2011)。

また、プログラムを行った女性では、不安の減少に加えて、社会性の増加やいじめをする友人の減少が見られた。(安藤, 2011)。

大学生を対象に、一般教養の授業を活用し、自己理解と人間関係について焦点をあてて行う本アプローチは、大学生の心理・行動上の問題を予防し得る可能性が示唆された(安藤, 2012)。

(3) “サクセスフル・セルフ 2(新人医療従事者版)”

①協力の得られた総合病院の研修医17名(男性13名, 女性4名)を対象に、“サクセスフル・

セルフ2(研修医版)”を実施し、プロセス評価を行った。その結果、プログラムへの参加は、自己理解、医師としての困難な体験とその対応を共有する機会、問題への対処法を学習する機会になり、困難に打ち勝つ自己効力感の保持につながる可能性が示唆された(安藤, 2010)。

②さらに研修医版においては、新人医療従事者17名(医師5名, 看護師15名, 薬剤師2名)へと対象者を拡大し、中間アプトカム評価を実施した。その結果、医師では社会的コンピテンスの向上, 不安・疲労の減少が示された。しかし、看護師では、明らかな肯定的変化が示されなかった(Ando, & Ando, 2011)。

③これらより、プログラムのさらなる改訂を行い、引き続き評価を行っていく予定である。

(4)“サクセスフル・セルフ2”の今後の展望

“サクセスフル・セルフ”プログラムは、思春期から青年期にわたる心の健康への継続的な支援を可能にし得たと考えられた。また、成人期への移行で生じる可能性がある自己の問題、職業・結婚など社会とのつながりに関する問題に立つ向かう力を育み、健全な発達に貢献し得る可能性が示された。

児童生徒版は、小学4年生から中学生向けに子ども達に関わる教職員やスクールカウンセラーへの研修、教員志望の大学生に向けたテキストとして活用していく(安藤, 2012)。大学生版は大学生の教養授業のテキストとして活用していく(安藤, 2012)。

今後は、さらに学校種や機関をつないで、ふだん使いの持続可能な取り組みにするために、小学1年生から成人前期まで対象者を広げ、人生における難問に対処するスキル(知恵)および他者援助志向を育む内容を追加した、プログラムの再開発に関する実証的・実践的研究を行う必要がある。

5. 主な発表論文等 〔雑誌論文〕(計6件)

- ① 安藤美華代, 大学生の情緒的および行動上の問題を予防する心理教育的プログラム—“サクセスフル・セルフ大学生版2”を用いた介入研究—, 岡山大学教育学研究科研究集録, 査読無, 147, 2011, 113-123.
- ② Ando, Mikayo., An intervention program focused on self-understanding and interpersonal interactions to prevent psychosocial distress among Japanese university students, Journal of Adolescence, 査読有, 34, 2011, 929-940.
- ③ 安藤美華代, 研修医の心理社会的ストレスを予防するための心理教育的プログラム—“サクセスフル・セルフ”のプロセス評価研究—, 岡山大学教育学研究科研究集録, 査読無, 145, 2010, 1-18.
- ④ 安藤美華代, 中学生の情緒的および行動上の問題を予防する心理教育的プログラム—“サクセスフル・セルフ2”のアウトカム評価研究—, 岡山大学教育学研究科研究集録, 査読無, 144, 2010, 27-38.
- ⑤ 安藤美華代, 未成年大学生における飲酒と心理社会的要因の関連, 岡山大学教育学研究科研究集録, 査読無, 143, 2010, 47-56.
- ⑥ 安藤美華代, 中学生の情緒的および行動上の問題を予防する心理教育的プログラム—“サクセスフル・セルフ2”のプロセス評価研究—, 岡山大学教育学研究科研究集録, 査読無, 142, 2009, 93-105.

〔学会発表〕(計10件)

- ① 安藤美華代, 小・中連携による心理教育的アプローチ“サクセスフル・セルフ”の試み—情緒的および行動上の問題への予防介入研究—, 日本心理臨床学会第30

- 回大会, 2011年9月2日, 九州大学.
- ② Ando, Mikayo., School-based intervention program focused on self-understanding and interpersonal interactions to prevent psychosocial distress and behavior problems among Japanese university students., The 21th World Congress on Psychosomatic Medicine, 2011年8月26日, Seoul, Korea.
- ③ Ando, Shinchiro., & Ando, Mikayo., A psychoeducational program “Successful Self” to prevent psychosocial distress among first-year medical workers in a general hospital in Japan., The 21th World Congress on Psychosomatic Medicine, 2011年8月26日, Seoul, Korea.
- ④ 安藤美華代, 中学生の情緒的および行動上の問題を予防する心理教育的アプローチ “サクセスフル・セルフ 2” の効果に関する予備的研究一, 日本心理臨床学会第29回大会, 2010年9月3日. 東北大学.
- ⑤ Ando, Mikayo., A psychoeducational program to develop effective physician-patient communication among medical residents., 20th IUHPE World Conference on Health Promotion, 2010年7月14日. Geneva, Switzerland.
- ⑥ 安藤美華代, 中学生の情緒的および行動上の問題を予防する心理教育的プログラム “サクセスフル・セルフ 2”, 第56回日本学校保健学会, 2009年11月29日. 沖縄県立看護大学.
- ⑦ Ando, Mikayo., Psychosocial factors associated with drinking among underage university students in Japan., 20th World Congress on Psychosomatic Medicine, 2009年9月26日, Torino, Italy.
- ⑧ 安藤美華代, 心の健康教育プログラム “サクセスフル・セルフ” 大学生版, 日本心理臨床学会第28回大会, 2009年9月20日. 東京国際フォーラム.
- ⑨ 安藤美華代, 青少年の情緒的および行動上の問題を予防する心理教育的プログラム “サクセスフル・セルフ”. (学会主催のシンポジウム: 健康心理学的における介入・実践・教育プログラム), 日本健康心理学会第22回大会, 2009年9月8日, 早稲田大学.
- ⑩ 安藤美華代, 青少年の情緒的および行動上の問題を予防する心理教育的プログラム “サクセスフル・セルフ” (ワークショップ: 発達領域における攻撃研究の新展開 (3) - 暴力やいじめの予防と矯正を実現する介入研究 -), 日本心理学会第73回大会, 2009年8月27日, 立命館大学.
- [図書] (計 2 件)
- ① 安藤美華代, 岡山大学出版会, 児童生徒のいじめ・うつを予防する心理教育 “サクセスフル・セルフ”, 2012, 216.
- ② 安藤美華代, 岡山大学出版会, 自己理解を深め人間関係力を育む心理教育 “サクセスフル・セルフ”, 2012, 125.

6. 研究組織

(1) 研究代表者

安藤 美華代 (ANDO MIKAYO)

岡山大学・大学院教育学研究科・准教授
研究者番号: 60436673

(4) 研究協力者

安藤 晋一郎 (ANDO SHINICHIRO)

総合病院岡山市立市民病院・内科副部長
岡崎 由美子 (OKAZAKI YUMIKO)

倉敷市立倉敷東小学校・養護教諭

吉田 章子 (YOSHIDA AKIKO)

岡山県スクールカウンセラー(SC)・SC