

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25年 5月30日現在

機関番号：17601

研究種目：基盤研究(C)

研究期間：2010～2012

課題番号：22530745

 研究課題名（和文） 認知的要素を重視した長期的学級集団SSTのメンタルヘルス向上に
及ぼす効果の検討

 研究課題名（英文） Effects of long-term school based SST which focused on cognitive
aspects on mental health

研究代表者

佐藤 容子 (SATO YOKO)

宮崎大学・教育文化学部・教授

研究者番号：50196284

研究成果の概要（和文）：本研究は、児童のメンタルヘルスの向上を図るためには彼らの社会的スキルと自尊感情を高めることが必要であるとの仮説に基づいて、認知的要素を重視した学級ベースの集団SSTを行い、2年間にわたってその効果を検討した。その結果、社会的スキルと自尊感情の改善は、認知の誤りを抑うつの改善をもたらすことが明らかになった。また、介入の効果は、ベースライン時の自尊心の高低と関係していることが示された。

研究成果の概要（英文）：Based on the hypothesis that children's mental health depends on their levels of social skills and self-esteem, the present study administered a long term class-based social skills training to elementary school children and followed up the effects of training for two years. The results indicated that improvements of children's social skills and self-esteem decreased the cognitive error and depression. Further, effects of intervention related to the original level of children's self-esteem at the baseline.

交付決定額

(金額単位：円)

	直接経費	間接経費	合計
2010年度	1,000,000	300,000	1,300,000
2011年度	500,000	150,000	650,000
2012年度	500,000	150,000	650,000
年度			
年度			
総計	2,000,000	600,000	2,600,000

研究分野：社会科学

科研費の分科・細目：心理学・臨床心理学

キーワード：心理学的介入・社会的スキル・抑うつ

1. 研究開始当初の背景

適切な社会的スキル(social skills)が不足したり、欠如したりすると、現在及び将来にわたって集団不適応や抑うつなどのメンタルヘルス上の問題を引き起こすリスクが高い。わが国の児童、生徒の間には抑うつ、不登校、いじめ、引きこもり、自殺などの問題が多発しており、その背後には、社会的スキル欠如が共通している。筆者は、こうした国内外に多発する子どもの行動上の諸問題を

解決する糸口として、予防的視点にたつ心理・教育的介入の必要性を感じ、特に子どもの対人行動に焦点をあてた社会的スキル訓練(social skills training：以下SSTと呼ぶ)を導入して、子どもの社会的スキル欠如や仲間関係の改善に一定の成果を挙げてきた。

その中で、最近、数多く報告されるようになった学級ベースの集団SST研究は、スキル欠如を示す子どもだけでなく、その子を取り巻く仲間あるいは仲間集団への介入を行っ

ている。これは、SSTによって社会的スキルを学習した子どもが、それを日常場面で実行しても、それに応える環境、言い換えれば、サポートする環境がなければ、社会的スキルの長期的維持ないし定着は困難であるという考えに基づいたものである。

集団 SST は、(1) 学級の子どもたち全員を対象とするために、子どもたち一人一人の社会的スキルレベルを高める、(2) 社会的スキルに欠ける子どもに対して、他の仲間からの社会的働きかけを促す、(3) 日常場面に近い状況で訓練が実施されるので、社会的スキルに欠ける子どもだけでなく、学級の他の子どもにも訓練効果の維持と長期的般化が期待される。

しかし、これまでに実施された集団 SST が真に効果的な対人関係促進技法となるためには、なおいくつかの解決すべき課題が残されている。井上ら(2005)は、児童用社会的スキル尺度の得点が平均より 1SD 以上低い小学3年生～5年生の児童(低群)を抽出し、平均的な社会的スキル得点を示す児童(中群)と集団 SST の効果を比較した。その結果、いずれの群の児童も、4ヶ月間7セッションからなる集団 SST によって、訓練直後も訓練後6ヶ月のフォローアップ査定でも、有意な訓練効果が見出された。しかし、訓練効果が得られたとはいえ、スキル低群の社会的スキル得点は、なお中群のそれよりもかなり低いままであることも分かった。このことは、社会的スキル得点の低い児童にとっては、4ヶ月にわたる7セッション(1セッション45分の授業)のみでは、まだ平均的な児童の社会的スキルの水準には到達しないことを示している。

その理由として、(1)社会的スキルの定着には、もっと継続的な訓練が必要であること、(2)従来の学級単位の SST では、対人関係の目標が、「長期的にみてよい対人関係をもつこと」に置かれているために、適切なスキルの実行が必ずしも即時的な満足につながることが多く、子どもにとっては、SST によってスキルを獲得しても、それを日常生活の中で活かすことの意義を実感することが難しく、そのことがスキル実行の動機づけを阻害している可能性が考えられる。

後者の問題を解決するためには、SST の中に、訓練要素として、認知的な側面をとりあげ、適切なスキルの実行が、対人関係の改善だけでなく、抑うつや社会不安などの問題の予防に役立つことを子どもに理解させることが重要である。

2. 研究の目的

そこで本研究では、継続的に実施する集団 SST の効果を検討するために、小学生の学級集団に対して、SST を実施することにした。

ここで取り扱う SST には、仲間達との良い関係作りに重大な影響を及ぼしていると考えられる、児童の自尊感情を育てることを目的とした認知的要素を含めることとした。そして、その訓練効果としては、ただ単に社会的スキルの改善だけを指すのではなく、社会的スキルが抑うつや社会不安など、子どもの心の健康増進に及ぼす効果をも対象とする。社会的スキルの改善が子どもの心の健康を増進することが明らかになれば、現在、子ども達の間で大きな問題とされている心の健康の問題への対処法が明らかになると考えられる。

3. 研究の方法

平成22年度は、まず、小学校4・5・6年生、合計276名(男148名、女128名)を対象に、「小学生版自尊感情尺度」、「児童用社会的スキル尺度」、「児童用認知の誤り尺度」、「小児期うつ病スケール」を実施した。

次に、これらの結果を受けて、1セッション45分、4セッションにわたる学級集団を対象とした介入を行った。そのうち第1セッションでは、「自尊心の大切さ」に焦点を当てた内容で、自分の生活を見直し、感謝の気持ちと、あるがままの自分を受け入れることを強調した。第2セッションでは、向社会的スキルの指導を行った。第3セッションと第4セッションでは、認知の偏りに焦点を当て、自分の感情と認知との関係に気づかせ、不適応的な認知を修正することを指導した。

平成23年度は、前年度に訓練の対象となった、新小学5年生と新6年生合計108名(男子59名、女子49名)に対して、まず、進級後のフォローアップ査定として、「小学生版自尊感情尺度」、「児童用社会的スキル尺度」、「児童期うつ病スケール日本語版」、「児童用認知の誤り尺度」を実施した。

その後、7セッションからなる学級集団 SST を実施した。1セッションは45分で、各セッションは、対人関係場面での相手の意図に関する認知的要素を含み、ターゲットスキルは、①あたたかい言葉かけ(3セッション)、②じょうずな聴き方(2セッション)、③対人問題解決スキル(2セッション)であった。訓練の全セッションを通じて、自尊心の大切さに焦点を当て、あるがままの自分を大切にすること、自分の生活を見直し、感謝の気持ちを持つこと、自分を大切にすることは相手を尊重することにもつながること、などを強調した。

平成24年度は、小学新6年生の児童48名(男子24名、女子24名)に対して、まず、進級後のフォローアップ査定として、「小学生版自尊感情尺度」、「児童用社会的スキル尺度」、「児童期うつ病スケール日本語版」、「児童用認知の誤り尺度」を実施した。

その後、前年度と同様の7セッションからなる訓練の他に、自尊感情低群の子ども達に対しては、学級の「仲間リーダー」としての役割を与え、自分の行動によって仲間達を喜ばせ、感謝される経験をさせた。その他の子ども達には、前年度と同様に、①あたたかい言葉かけ(3セッション)、②じょうずな聴き方(2セッション)、③対人間問題解決スキル(2セッション)の訓練を実施した。訓練の全体を通じて、自尊心の大切さに焦点を当てた介入を行った。今年度は、前年度までに用いた尺度に加えて、新たにソーシャルサポート尺度を実施した。

4. 研究成果

(1) 訓練実施前の状態

平成22年度の訓練前に実施した自尊感情尺度の平均得点は、4年生が18.25、5年生が15.77、6年生が14.95であり、5年生と6年生は、4年生よりも自尊感情が低かった。このことは、自分が仲間達からどのように見られているかということに関心が高まる思春期の子ども達は、自尊感情が低くなるが、自尊感情が他者から自分がどのように扱われたかの影響を受けて形成されるものであることを考えると、この時期の子ども達が互いに他者をけなしあったり、競争する場面が多くなること、つまり、あたたかい言葉かけが少なくなることと関係しているのかもしれない。

社会的スキル尺度における各カテゴリーごとの平均得点も、4年生が5年生や6年生に比べてより良い結果を示していた。

自尊感情得点と社会的スキルの間の相関を見ると、向社会的行動については、いずれのカテゴリー得点も、自尊感情得点との間に正の相関があり、向社会的スキルの得点が高い子どもほど自尊感情も高いことが示された。また、問題行動の各カテゴリー得点はいずれも、自尊感情得点との間に負の相関が見られた。つまり、外面化問題行動、内面化問題行動のいずれについても、得点が高い子どもほど自尊感情得点が低かった。

さらに、認知の誤り得点と抑うつ得点の間にも有意な正の相関が見られ、認知の誤り得点が高い子どもほど抑うつ得点も高いことが明らかになった。

(2) 介入の効果について

介入後に実施した自尊感情尺度および社会的スキル尺度の得点は、いずれも全ての学年で改善していた。また、認知の誤り尺度と抑うつ尺度の得点は、いずれも減少した。

以上のことから、全体的に見た場合、本研究で用いた認知的要素に焦点を当てた集団的介入プログラムが、小学生の社会的スキルの改善とメンタルヘルスの向上に効果的で

あることが確かめられた。しかし、一方で、このような効果は、ベースライン時の自尊感情の高低によって異なる可能性が示唆された。

(3) 1年後の維持効果

新5年生と新6年生について、自尊感情、社会的スキル、認知の誤り、抑うつの全ての尺度について、1年後の維持効果をみたところ、前年度の訓練終了時に比べて、新6年生では自尊感情得点が低下し、ほぼベースライン時の得点に戻ってしまっていた。一方で、新5年生については、前年度の訓練終了時よりは多少得点が低下したものの、ベースライン時に比べるとある程度の訓練効果は維持されていた。

向社会的スキルについては、新5年生、新6年生ともに、前年度の訓練開始前の状態に戻ってしまっていた。このように、前年度の訓練効果が十分に維持されていなかったことは、前年度の訓練が十分でなかったかためかもしれない。

認知の誤り尺度については、新5年生、新6年生ともに、ほぼ前年度の訓練終了時のレベルを維持していた。

抑うつ尺度については、新5年生は前年度の訓練終了時よりもさらに得点が低下し、新6年生は前年度の訓練終了時とほぼ同じレベルを維持していた。

自尊感情と抑うつに関しては、ベースライン時の自尊感情高群と自尊感情低群とでは、やや異なる結果が示された。つまり、自尊感情は、高群では介入の1年後も高いレベルで維持されていたが、自尊感情低群では、介入によっていったんは改善した自尊感情も抑うつ得点も、1年後にはほぼベースライン時のレベルに戻ってしまっていた。

(4) 2年目の介入効果

いずれの尺度についても、全体的にみた場合、新5年生でも新6年生でも、2年目の介入効果が得られた。しかし、ベースライン時に自尊感情低群であった子ども達の中で、訓練開始前には社会的スキルのレベルも低かった子ども達については、2年目の訓練によって社会的スキル、自尊感情、抑うつの全ての尺度で改善がみられたが、ベースライン時の自尊感情低群で社会的スキルが平均的なレベルであった子ども達においては、自尊感情のみが改善し、その他の尺度では改善がみられなかった。

(5) 2年後の維持効果

新6年生について、自尊感情、社会的スキル、認知の誤り、抑うつの全ての尺度について、1年後の維持効果をみたところ、前年度の訓練終了時に比べて、自尊感情と認知の誤

りの改善効果はいずれも多少減少したが、ベースライン時のレベルに比べると、なお一定の改善を維持していた。抑うつ得点は前年度の介入後のレベルを維持していた。向社会的スキルは、前年度の訓練終了時よりもさらに上昇していた。これらのことは、前年度の介入がブースターセッションの効果を持ち、訓練効果がより安定してきたことを示すと考えられる。

(6) 3年目の介入効果

3年目は、ベースライン時の自尊感情低群であった子ども達に、学級内での仲間リーダーとしての役割を与えることによって、仲間達からの肯定的な注目を受けやすい環境を作ることにした。その結果、ベースライン時に自尊感情の低かった子ども達についても、自尊感情、社会的スキル、抑うつ、認知の誤りの各尺度に改善がみられたが、ソーシャルサポート尺度については、有意な改善はみられなかった。

	自尊感情		
	4年生	5年生	6年生
22年度介入前	16.42	15.03	14.95
22年度介入後	18.61	17.02	16.33
23年度介入前	17.89	15.08	
23年度介入後	19.82	16.35	
24年度介入前	18.67		
24年度介入後	19.33		

	向社会的スキル		
	4年生	5年生	6年生
22年度介入前	84.62	73.24	70.32
22年度介入後	88.83	76.52	73.87
23年度介入前	82.53	73.89	
23年度介入後	89.16	84.51	
24年度介入前	91.54		
24年度介入後	93.81		

	認知の誤り		
	4年生	5年生	6年生
22年度介入前	24.33	30.06	31.49
22年度介入後	21.56	28.34	28.39
23年度介入前	21.55	28.79	
23年度介入後	20.71	25.31	
24年度介入前	23.05		
24年度介入後	21.37		

	抑うつ		
	4年生	5年生	6年生
22年度介入前	7.32	13.89	15.77

22年度介入後	6.01	10.19	10.54
23年度介入前	5.06	10.02	
23年度介入後	5.06	6.54	
24年度介入前	5.03		
24年度介入後	4.64		

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1件)

- ①佐藤容子 教育現場におけるSST、精神医学、査読有、第55巻、273-243.

[学会発表] (計1件)

- ①佐藤容子、細山田修、萩原真菜、認知行動理論に基づく学級経営の工夫改善、日本教育心理学会、2012年11月

[図書] (計1件)

- ①佐藤正二、佐藤容子、石川信一、佐藤寛、戸ヶ崎泰子、尾形明子、学校でできる認知行動療法ー子どもの抑うつ予防プログラム、日本評論社、2013年3月

6. 研究組織

(1) 研究代表者

佐藤 容子 (SATO YOKO)

宮崎大学・教育文化学部・教授

研究者番号：50196284