

科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 27 年 5 月 23 日現在

機関番号：32689

研究種目：基盤研究(C)

研究期間：2012～2014

課題番号：24500836

研究課題名(和文) 児童生徒を対象とした認知行動療法的ストレスマネジメントのアセスメント技法の開発

研究課題名(英文) Development of assessment measures to evaluate the effectiveness of a cognitive behavioral therapy-based stress management program for 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) 2,500,000円

研究成果の概要(和文)：本研究においては、児童生徒のクラス集団を対象とした認知行動療法的ストレスマネジメント教育の効果に影響を及ぼしうる個人差変数のアセスメントの方法論に関して検討することを目的とした。小中学生を対象として、具体的なストレス喚起場面を想定してストレスマネジメント教育の実践を行った結果、報酬への注意の偏り、怒り喚起刺激への注意の偏り、文脈に機能しうる価値などをアセスメントすることによって、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)：The present study examined measures to assess variables that moderate the effects of a classroom-based cognitive behavioral therapy-based stress management program for children and adolescents. For this purpose, the effects of a stress management program that consisted of specific stress-inducing scenarios was examined. Results showed that changes in context-matching values and attentional bias toward rewards, and anger-inducing stimuli enhanced the effects of the stress management program. These results indicate the usefulness of the measures in assessing these variables.

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 社会的スキル訓練 注意の偏り

1. 研究開始当初の背景

児童生徒の不登校やいじめ、攻撃行動といった不適応行動の増加が社会的な注目を浴びるようになってすでに久しい。そのような状況の背景には、児童生徒の「ストレス」の問題の影響があるのではないかと繰り返し論じられてきた。そこで、これまでに研究代表者らは、児童生徒の不応行動の改善を目的としたストレスマネジメントプログラムを実施し、問題の改善に対して一定の効果があることを確認してきた。なお、これらのストレスマネジメントプログラムは、認知行動療法を基盤としており、児童生徒に対して具体的なコーピングスキルの獲得を促すことによって、避けることのできないストレスに打ち勝つことのできるストレス耐性を身につけさせることに主眼を置いている。

しかしながら、これらのストレスマネジメント教育を実施した際には、いわゆるクラス集団等の平均値としての効果は確認ができて、その効果には相応の個人差が生じることが容易に予測される。しかしながら、どのような個人差変数がストレスマネジメント教育の効果に左右するのか、またそれらの個人差変数をどのようにアセスメントすればよいのかという研究知見はほとんど見受けられない状況にあった。したがって、コーピングスキルの獲得の程度に加え、このような個人差のアセスメント技法等を体系化することができれば、個に応じた対応が可能になり、これまでに確認されているストレスマネジメント教育の効果に、さらなる効果の上乗せが期待できるのではないかと考えた。

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。そして、このようなアプローチは、児童生徒の認知や行動のあり方を変容させることによって、児童生徒が直面している問題を積極的に解決し、本人の自立を促すような志向性を有している(嶋田他, 2010)。本研究においては、児童生徒のクラス集団を対象として、このような特徴を有する認知行動療法を基盤としたストレスマネジメント教育を実施することを通じて、その効果に影響を及ぼしうる個人差変数のアセスメントの適切な方法論に関して検討することを目的とした。

3. 研究の方法

(1) 対人ストレス場面に対するスキル獲得に及ぼす個人差のアセスメント方法の検討

これまでの対人ストレス場面に対するコーピングスキルの獲得を促すような介入に関する理論的検討を行った。児童生徒のストレスは、大半が対人関係に関することから、ストレスマネジメント教育の

重要な1つの構成要素として、社会的スキル訓練(SST)が位置づけられている。このSSTは、児童生徒間の円滑な相互作用が重要な意味を持つことから、当該の児童生徒は自らの働きかけに随伴する相手の反応を適切にモニタリングする必要がある。しかしながら、児童生徒が「報酬への感受性の低さ」を有していると、獲得したスキルを適切に実行できた場合であっても、スキルの実行に随伴する他の児童生徒からの強化的なフィードバック等の報酬に注意が向きにくいことに起因して、スキルの実行が適切に強化されず、スキルの獲得や維持、般化を阻害してしまうことが予測される。そこで、「報酬への注意の偏り」をストレスマネジメント教育の効果に左右しうる個人差変数の1つとして取り上げ、それをアセスメントした上で、その傾向を変容する手続きを取り入れた集団SSTを実施して、社会的スキルの獲得や維持、般化を促進させるかどうかを検討することとした。なお、「報酬への注意の偏り」に関するアセスメント方法として、大多数の怒り顔と5つの笑顔が描かれたワークシートの中から、20秒間で笑顔を見つけて印をつける課題を課し、実際に見つけられた個数によってその評価を行うこととした。

公立小中学校に在籍する小学生342名、中学生565名を対象として、はじめに、すべての児童生徒に対して個別に報酬への注意の偏りを測定した。そして、クラス集団を単位として、標準的手続きを用いて集団SSTを実施する群(標準群)と、標準的手続きに報酬への注意の偏り(注意バイアス)を変容する手続きを加えたSSTを実施する群(注意変容群)を構成した。注意の偏りを変容する手続きとしては、アセスメントで用いたワークシートと同様の形式で笑顔の位置の異なるワークシートを12枚用いて、それらにすべて取り組ませることによって注意バイアスの変容を試みた。なお、集団SSTの内容としては、両群ともに、引っ込み思案行動の改善を目的として、「上手な話の入り方」をターゲットスキルとした。

(2) 怒り喚起場面に対するスキル獲得に及ぼす個人差のアセスメント方法の検討

児童生徒の怒り喚起場面に対するコーピングスキルの獲得を促すような介入に関する理論的検討を行った。従来の研究によって怒り反応の低減に有効であるとされる「アンガーマネジメント訓練」は、怒り喚起刺激に対する認知(評価)の内容の変容を行う介入を行っていると思なすことができると考えられる。したがって、怒り喚起刺激の十分な評価を経ずに行われるとされる「自動的な情報処理回路」によって誘発された反動的な怒りに対しては、その効果が不十分である可能性が考えられる。この自動的処理回路に該当すると考えられる要因の1つとして、「怒り喚起刺激への注意の偏り」がある。すなわち、当該児童生徒が怒り喚起刺激である他の児

児童の怒り（喚起）表情に対して注意が向きやすいことで結果的に反応的な怒りの表出頻度が高くなっていることが予測される。そこで、「怒り喚起刺激への注意の偏り」をストレスマネジメント教育の効果を変容する個人差変数の1つとして取り上げ、それをアセスメントした上で、その傾向を変容する手続きを取り入れたアンガーマネジメント訓練を実施して、怒り反応の低減効果を促進させるかどうかを検討することとした。なお、「怒り喚起刺激への注意の偏り」に関するアセスメント方法として、先に述べた報酬への注意の偏りのアセスメントと同様の手続きを用いることとした。

公立小中学校に在籍する小学生 231 名、中学生 190 名を対象として、はじめにすべての児童生徒に対して個別に怒り喚起刺激への注意の偏りを測定した。そして、クラス集団を単位として、リラクゼーション訓練や怒り喚起場面におけるコーピングレパートリーの拡充から構成されるアンガーマネジメント訓練を実施する群（標準群）と、標準群の手続きに怒り喚起刺激への注意の偏りを変容する手続きを加えたアンガーマネジメント訓練を実施する群（注意変容群）を構成した。注意の偏りを変容する手続きは、先に述べた手続きと同様であった。

(3) 設定されるターゲットスキルの機能の個人差のアセスメント方法の検討

クラス集団を対象としたストレスマネジメント教育において、訓練されるターゲットスキルが同一であることは、それぞれの児童生徒にどの程度機能するかという個人差に関しては、適切に考慮されているとは言えないと考えられる。そこで行動活性化療法（BA）の手続きを援用して、個人の価値の明確化の手続きを用いて、個に応じたターゲットスキルを設定する手続きを用いた場合、介入効果が促進されるかどうかを検討した。

公立小学校に在籍する小学 5 年生 109 名の児童を対象として、標準的な手続きを用いてストレスマネジメントに関する心理教育を実施する群（標準群）、標準群の手続きに認知的再体制化の手続きを加えた群（CR 群）、CR 群の手続きにさらに BA の手続きを加えた群（BA 群）を構成した。

4. 研究成果

(1) 対人ストレス場面に対するスキル獲得に及ぼす個人差のアセスメント方法の検討

データ分析の結果、中学生において、報酬への注意の偏りが見られない生徒は適切に社会的スキルが獲得、維持されたのに対し、偏りが見られる生徒は、獲得したスキルが維持されにくい傾向にあることが示された。また、小学生においては、注意の偏りの程度にかかわらず、獲得された社会的スキルが維持されることが示された。また、小中学生ともに、注意の偏りの程度にかかわらず、注意変容群は、標準群と比較して、ターゲットスキ

ル以外の向社会的スキルが向上し、社会的スキルの般化が起こる傾向にあることが明らかにされた。

(2) 怒り喚起場面に対するスキル獲得に及ぼす個人差のアセスメント方法の検討

データ分析の結果、小学生において、介入前から介入後にかけて、怒り喚起刺激への注意の偏りが改善した児童は、怒り反応が低減する傾向にあることが示された。一方で、中学生においては、怒り反応の低減の程度に有意な群間差は認められなかった。

(3) 設定されるターゲットスキルの機能の個人差のアセスメント方法の検討

データ分析の結果、BA 群は、標準群、CR 群と比べて、不安や抑うつ等の軽減効果が高い傾向にあることが示された。

本研究の結果を総合すると、注意の偏りのアセスメントやその変容を目的とした介入、価値のアセスメントやその明確化を目的とした介入は、ストレスマネジメント教育の効果を向上させる個人差として取り上げることが概ね適切であることが示唆された。しかしながら、小中学生の差異が多く条件で見られたことを踏まえると、刺激モダリティの種類を増やし、発達段階を踏まえてデータの収集を続けることで、さらに効果の高い個に応じたストレスマネジメント教育の体系化が可能になると考えられる。なお、諸事情によって、一部分析が終了していないデータがあるため、引き続き分析を行っている。

<引用文献>

嶋田洋徳、坂井秀敏、菅野 純、山崎茂雄、学事出版、中学・高校で使える人間関係スキルアップ・ワークシート、2010

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕(計 5 件)

渡辺詩織、野村和孝、嶋田洋徳、集団社会的スキル訓練における対人的相互作用の変容が小中学生のストレス反応低減効果に及ぼす影響：行動観察を用いた実践報告、ストレスマネジメント研究、査読有、12 巻、2015、印刷中

生川 良、山野美樹、横山貴洸、嶋田洋徳、学級集団を対象とした行動活性化療法の適用に関する検討、早稲田大学臨床心理学研究、査読有、13 巻、2014、141-150、https://dspace.wul.waseda.ac.jp/dspace/bitstream/2065/41594/1/RinsyoShinrigakuKenkyu_13_1_Narukawa.pdf

田部井三貴、蓑崎浩史、橋本 壘、嶋田洋徳、児童青年期の怒りおよび攻撃行動に対する情報処理に基づく介入の検討、早稲田大学臨床心理学研究、査読有、13 巻、2014、119-128、http://dspace.wul.waseda.ac.jp/dspace/bitstream/2065/41603/1/RinsyoShinrigakuKenkyu_13_1_Tabei.pdf

嶋田洋徳、学校ストレスに対する認知行

動療法的介入が地域社会に果たす役割、
ストレス科学、査読有、28巻、2013、79-
89

嶋田洋徳、五十川ちよみ、中高生を対象
としたストレスマネジメント教育、臨床
心理学、査読無、12巻、2012、783-788
〔学会発表〕(計14件)

生川 良、嶋田洋徳、学級集団を対象と
した個別化の手続きを用いたストレス
マネジメント教育が児童の抑うつ・不安
に及ぼす影響、第7回日本不安症学会学
術大会、2015.2.15、アステールプラザ
(広島県広島市)

嶋田洋徳、小関俊祐、楠見 潔、中條信
裕、蓑崎浩史、小関真実、菅野 純、認
知行動療法に関する生徒指導・教育相談
研修会のあり方、日本教育心理学会第56
回総会、2014.11.7、神戸国際会議場(兵
庫県神戸市)

川越杏梨、蓑崎浩史、宇田川詩帆、嶋田
洋徳、中高生の社交不安に対するビデオ
フィードバックの介入効果の差異の検
討、日本教育心理学会第56回総会、
2014.11.7、神戸国際会議場(兵庫
県神戸市)

寺門志保、野村和孝、嶋田洋徳、美根早
由里、前田駿太、長縄瑛子、大石雅之、
小中学校教員に対する機能分析研修の
形式と教員の許容度が生徒指導におけ
る自己効力感および見立てと対応に及
ぼす影響、日本認知・行動療学会第40
回大会、2014.11.2、富山国際会議場(富
山県富山市)

大沢知隼、橋本 壘、蓑崎浩史、田部井
三貴、美根早由里、生川 良、寺門志保、
嶋田洋徳、注意の偏りを修正する手続き
を取り入れた集団社会的スキル訓練が
児童生徒の社会的スキルの維持般化に
及ぼす影響、日本行動療学会第39回
大会、2013.8.25、帝京平成大学(東京
都豊島区)

田部井三貴、橋本 壘、佐藤友哉、蓑崎
浩史、嶋田洋徳、小中学生における注意
バイアスとコーピングが怒り反応へ及
ぼす影響の発達差に関する検討(2): 縦
断的データによる介入効果の検討、日本
行動療学会第39回大会、2013.8.25、
帝京平成大学(東京都豊島区)

Narukawa, R., Yamano-Ikeda, M.,
Koseki, S., & Shimada, H., Association
between increase in coping variation
and stress responses in elementary
school children, 4th Asian Cognitive
Behavior Therapy Conference, 2013.8.
23、帝京平成大学(東京都豊島区)

Tabei, M., Hashimoto, R., Minosaki, K.,
Sato, T., & Shimada, H., Different ef-
fects on anger reactions of attentional
bias and coping interventions for
elementary and junior high school stu-

dents (1), 4th Asian Cognitive Behav-
ior Therapy Conference, 2013.8.23、
帝京平成大学(東京都豊島区)

嶋田洋徳、小関俊祐、小関真実、田平 綾、
大沢知隼、石垣久美子、菅野 純、ソー
シャルスキルトレーニングの有効性が
期待できる条件、日本教育心理学会第55
回総会、2013.8.18、法政大学(東京
都千代田区)

嶋田洋徳、学校ストレスとストレス科学、
第28回日本ストレス学会学術総会、201
2.12.1、ACU(北海道札幌市)

嶋田洋徳、綾部直子、蓑崎浩史、岡安孝
弘、蓑地一夫、クラス集団のストレス
サの状態が児童生徒のストレス反応に
及ぼす影響: PSIを用いた縦断的検討(2)、
日本教育心理学会第54回総会、2012.11.
25、琉球大学(沖縄県中頭郡)

綾部直子、池田美樹、嶋田洋徳、岡安孝
弘、蓑地一夫、児童生徒のストレス
サがストレス反応に及ぼす影響: PSIを用
いた縦断的検討(1)、日本教育心理学会
第54回総会、2012.11.25、琉球大学(沖
縄県中頭郡)

嶋田洋徳、小関俊祐、小関真実、田上明
日香、橋本 壘、野村和孝、蓑崎浩史、
菅野 純、学級集団を対象にした認知行
動療法的介入の実践、日本教育心理学会
第54回総会、2012.11.24、琉球大学(沖
縄県中頭郡)

渡辺詩織、嶋田洋徳、集団社会的スキル
訓練による相互作用の変容が児童生徒
のストレス反応に及ぼす影響、日本スト
レスマネジメント学会第11回学術大会、
2012.7.28、いわき市生涯学習プラザ(福
島県いわき市)

〔図書〕(計1件)

東條光彦、大河内浩人、嶋田洋徳、鈴木
伸一、金井嘉宏(編著)、坂野雄二(監)、
北大路書房、60のケースから学ぶ認知行
動療法、2012、410

〔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

大沢 知隼 (OSAWA, Chihaya)

生川 良 (NARUKAWA, Ryo)

川越 杏梨 (KAWAGOE, Anri)

田部井三貴 (TABELI, Miki)

渡辺 詩織 (WATANABE, Shiori)