

**科学研究費助成事業 研究成果報告書**

平成 28 年 5 月 1 日現在

機関番号：15301

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2012～2015

課題番号：24530870

研究課題名(和文) 知恵と社会的適応を育み心理・行動上の問題を予防する持続可能な心理教育に関する研究

研究課題名(英文) Research on sustainable psychoeducation programs designed to prevent psychological and behavioral problems and to enhance wisdom and social adjustments

研究代表者

安藤 美華代 (Ando, Mikayo)

岡山大学・教育学研究科(研究院)・教授

研究者番号：60436673

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,200,000円

研究成果の概要(和文)：本研究では、心理・行動上の問題への予防が報告されている心理教育“サクセスフル・セルフ”が、児童期から成人前期にわたって持続可能な取り組みになることを目的に、対象者の拡大および内容の充実を図った。その結果、小学1年生から新人職員まで適応が広がり、自己理解力、人間関係力、困難な状況への対処解決力を育む内容となった。結果を包括して、小学1年生から中学3年生まで継続して行うワークブック、多職種新人向けワークブックを作成した。

研究成果の概要(英文)：The objective of this study was to expand and improve the contents of “Successful Self”, a psychoeducational program to prevent psychological and behavioral problems among school age youth. Target groups were expanded from first graders in elementary schools to new professionals. The program covered the contents such as self-understanding, interpersonal relationships, and coping and solving difficult situations. To further implement sustainable activities, a workbook targeting school students between 1st to 9th grades, as well as a workbook targeting new professionals were formulated based on the results of these studies.

研究分野：臨床心理学

キーワード：心理教育 いじめ 抑うつ 不安 自己理解 他者理解 自己効力感 予防

## 1. 研究開始当初の背景

20世紀末以降の社会経済の複雑な変化や昨今の様々な災害等が相まって、人々は安定しない環境で生活するようになってきている。このような中、青少年のいじめ等の攻撃行動や抑うつ・過剰不安等は、憂慮すべき状況にある。児童期頃にこのような心理・行動上の問題を経験することは、その後に精神的身体的健康問題をもたらすことが報告されている。

このような現状を踏まえ、青少年を対象に、心理・行動上の問題を予防し、心の健康を育むことをねらいとした心理教育“サクセスフル・セルフ”を開発し、実践している。このプログラムを用いた介入研究では、介入前後において、学校社会適応、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の向上、いじめ等の攻撃行動を行った経験やいじめを受けた経験といった問題行動の減少、抑うつ気分等情緒の安定が示されている(安藤、2007等)。

しかし、心理・行動上の問題の予防は、できるだけ低年齢から、継続して取り組んでいく必要性が指摘されている。また、学校や職場といった実践現場においては、学校種や機関を越えて持続して取り組める心理教育が、求められている。

## 2. 研究の目的

本研究では、既に心理・行動上の問題予防や心の健康向上の再現性が報告されている心理教育“サクセスフル・セルフ”が、児童期から成人前期にわたって持続可能な取り組みになるために対象者の拡大および内容の充実を図ることを目的に、以下のような検討を行った。

- (1) 小学校低学年を対象とした“サクセスフル・セルフ”プログラムを作成し、効果に関する評価研究を行う。
- (2) 多職種新人職員を対象とした“サクセスフル・セルフ”プログラムを作成し、効果

に関する評価研究を行う。

- (3) 持続可能なワークブックを作成する。

小中学校で継続して取り組める内容および構成とする。

多職種で取り組める内容とする。

## 3. 研究の方法

これまで、小学4年生～特定領域の新人職員を対象に行っている自己理解を深め人間関係力を育み、いじめ・うつといった心理・行動上の問題を予防する心理教育“サクセスフル・セルフ”思春期版および大学生版(安藤、2007、2012ab)を基盤に、研究を進めた。

- (1) “サクセスフル・セルフ”(児童期版)

新たに対象とした小学1年生～3年生向けの内容を加え、全小学生を対象としたプログラムを作成し、複数の小学校で実践研究を行った。プロセス評価研究、アウトカム評価研究の結果をもとに、プログラムの改訂を行った。

- (2) “サクセスフル・セルフ”(多職種新人職員版)

“サクセスフル・セルフ”大学生版を応用し、研修医版を発展させ、多職種新人医療従事者を対象とした“サクセスフル・セルフ”プログラムを作成し、協力の得られた医療機関で実践研究を行った。プロセス評価研究、アウトカム評価研究の結果をもとに、プログラムの改訂を行った。

## 4. 研究成果

- (1) “サクセスフル・セルフ”(児童期版)

協力の得られた複数の小学校全校で取り組みが行われた。プロセス評価の結果、いずれの学年の児童においても、内容の理解度、難易度については、適度であると考えられた。

介入前後に行われた児童の自記式調査では、介入前から介入後で、学年・性に関わらず、衝動性・攻撃性のコントロール、いじめ・器物破壊・対人暴力・不登校の誘いを断る自己効力感の増加、不眠の減少が見られた。さ

らに、学年によっては、対人暴力、夜遊び、落ち込み、泣いたり泣きたい気持ちの減少も見られた。以上より、本プログラムは、小学生の心理・行動上の問題を予防し、心の健康を育むことが示唆された。

小学生対象の実践では、学校で継続して実施している心理教育を家庭生活へつなげていくことを目的に、学校で実施した内容に基づいた保護者と一緒に取り組むホームワークを作成し、プロセス評価を行った。その結果、親子間のコミュニケーションが促進されたことが示唆された。

児童向けの実践のうち初年度の実践学級（小学校 38 学級、2341 人）を対象に、いじめ行動の変化についてメタ分析を行った。その結果、減少の方向に効果量の有意な変化が見られた。児童のいじめ行動を減少させるには、いじめに関連するシナリオを活用して対処と解決スキルを育むセッションを行うこと、心理教育“サクセスフル・セルフ”のねらいである自己理解、人間関係、困難な状況への対処と解決をテーマとしたセッションを網羅し、年間 4 セッションを行うことが望ましいと考えられた。

全校で継続して取り組んだ A 小学校の学級担任教師 28 人の実践に関する 174 の感想を質的分析した結果、全学年共通して、「充実した授業」と捉えていた。一方で、「児童実態と授業内容のギャップ」を感じていた。実践を充実させるには、本心理教育の主旨から外れないようにかつ児童生徒の実態に合わせていくことが、必要だと考えられた。

## (2) “サクセスフル・セルフ”（多職種新人職員版）

医療従事者を対象とした実践については、B 総合病院において心理教育“サクセスフル・セルフ”を行った。プロセス評価に基づく改訂を 4 年間重ねることで、多職種新人医療従事者向けとして実施可能な教育・支援活

動となった。ブースターセッションを設けた 3、4 年目では、心理的負担感による休職は認められなかった。この 4 年間の評価期間の各年度に入職した 1 年目の新人医療従事者 85 人の心理社会的側面の変化について検討した。その結果介入前後の変化としては、「社会性」「対人関係に関する自己効力感」の向上が見られた。さらに 3 年目以降の群では、「緊張 - 不安」の減少も見られた。

本取り組みは、新人医療従事者の心の健康や対人関係能力を保持増進し、多職種チームで連携力を育む機会となったと考えられた。

## < 引用文献 >

安藤美華代、中学生における問題行動の要因と心理教育的介入、風間書房、2007  
安藤美華代、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”、岡山大学出版会、2012

安藤美華代、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”、岡山大学出版会、2012

## 5 . 主な発表論文等

〔雑誌論文〕(計 15 件)

岡崎由美子、安藤美華代、小学校全学年での心理教育“サクセスフル・セルフ”の実践に対する学級担任の評価、岡山大学教師教育開発センター紀要、査読無、6、2016、67-76

安藤美華代、総合病院における多職種新人医療従事者の心の健康とチーム医療に関する研修 心理教育“サクセスフル・セルフ”の活用、産業ストレス研究、査読有、22(4)、2015、345-357  
藤田未来、安藤美華代、高校生を対象とした心理・行動上の問題に関する心理教育的プログラムの有用性 “サクセスフ

ル・セルフ”を基に . 帝京大学心理学紀要、査読無、19、2015、149-171  
安藤美華代、特集：子どもの問題行動への対応を考える - 暴力行動を中心に - . 子どもの攻撃的問題行動を予防する - 心理教育 “サクセスフル・セルフ” の活用 - 、教育と医学、査読無、11、2014、1016-1022  
岡崎由美子、安藤美華代、心理教育 “サクセスフル・セルフ” を活用した小学校低学年の親子コミュニケーション支援の試み、岡山大学教師教育開発センター紀要、査読無、4、2014、56-62  
安藤美華代、小学校全体で心理・行動上の問題を予防する実践研究 “サクセスフル・セルフ 2012(児童生徒版)” を活用した心理教育 、岡山大学教育学研究科研究集録、査読無、154、2013、1-13  
水嶋直可、安藤美華代、特別支援学校での心理教育 “サクセスフル・セルフ” を用いた個別支援、岡山大学教師教育開発センター紀要、査読無、3、2013、133-142  
Gabriele Giorgi、Mikayo Ando、Alicia Arenas、Mindy Krischer Shoss、Jose Maria Leon-Perez、Exploring personal and organizational determinants of workplace bullying and its prevalence in a Japanese sample、Psychology of Violence、査読有、3(2)、2013、185-197、doi 10.1037/a0028049  
安藤美華代、小中連携による児童生徒のいじめを予防する継続的心理教育 “サクセスフル・セルフ 2010” を用いた実践研究 、岡山大学教育学研究科研究集録、査読無、151、2012、13-22  
安藤美華代、小学生の心理・行動上の問題を予防する持続可能な心理教育 “サクセスフル・セルフ 2011(児童生徒版)” 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、150、2012、25-33

[学会発表](計 27 件)

Ando, Mikayo、A psychoeducational program、 “Successful Self”、to prevent bullying and depression among school students in Japan、Banff International Conference on Behavioral Science、2016 年 3 月 21 日、Banff (Canada)

岡崎由美子、安藤美華代、小学校高学年における心理教育 “サクセスフル・セルフ” を活用した親子コミュニケーション支援に関する検討、日本教育心理学会第 57 回大会、2015 年 8 月 26 日、朱鷺メッセ (新潟市)

Ando, Mikayo、Psychoeducational training to enable clinical laboratory technicians who perform medical examinations to understand the psychological status of patients、The 23<sup>th</sup> World Congress on Psychosomatic Medicine、2015 年 8 月 22 日、Glasgow (Scotland)

安藤美華代、糖尿病教室におけるグループセラピー - 心理教育 “サクセスフル・セルフ” を活用して - 、日本心理臨床学会第 33 回秋季大会、2014 年 8 月 26 日、横浜パシフィコ (横浜市)

岡崎由美子、安藤美華代、心理行動上の問題を予防する心理養育 “サクセスフル・セルフ” の実践による保健室来室数の変化、日本教育心理学会第 56 回大会、2014 年 11 月 9 日、神戸国際会議場(神戸市)

岡崎由美子、安藤美華代、小学校中学年における心理教育 “サクセスフル・セルフ” を活用した親子コミュニケーション支援に関する検討、第 61 回日本学校保健学会、2014 年 11 月 16 日、金沢市

文化ホール（金沢市）

安藤美華代、糖尿病教室における心理教育“サクセスフル・セルフ”のプロセス評価研究、第56回日本糖尿病学会年次学術集会、2013年5月16日、熊本市現代美術館（熊本市）

安藤美華代、総合病院における看護師リワーク支援として心理教育“サクセスフル・セルフ”、日本心理臨床学会第31回大会、2012年9月14日、愛知学院大学（名古屋市）

吉田章子、安藤美華代、スクールカウンセラーによる中学生に対する継続的心理教育 心理教育プログラム「サクセスフル・セルフ」を活用して、日本心理臨床学会第31回大会、2012年9月14日、愛知学院大学（名古屋市）

〔図書〕（計4件）

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”第2版、2015、350

安藤美華代（監訳） [M. Linden, M. Rotter, K. Baumann, B. Lieberei, Hogrefe Publishing, Posttraumatic Embitterment Disorder]、岡山大学出版会、外傷後悲憤障害、2013、162（適応障害のひとつである外傷後悲憤障害とウィズダム・サイコセラピーに関する書籍）

安藤美華代、金子書房、[山崎勝之ら（編）. 世界の学校予防教育]、サクセスフル・セルフ(pp. 304-314)、問題の予防に焦点を当てた予防教育(pp. 315-332)、2013

安藤美華代、金子書房、[八尋華那雄(監修). 臨床心理学の実践 アセスメント・支援・研究]、いじめを予防する心理教育“サクセスフル・セルフ” (pp. 239-255)、2013

〔その他〕

岡山市教育ポータルサイト  
([http://www.city.okayama.jp/kyouiku/shidou/sidou\\_00001.html](http://www.city.okayama.jp/kyouiku/shidou/sidou_00001.html)) 内に、【『“サクセスフル・セルフ実践事例集”と教材』安藤美華代(監修)岡山市教育委員会指導課（発行）】が掲載されている。

岡山大学大学院教育学研究科 教育臨床心理学専攻 のホームページ  
(<http://cobrains.jp/kyoikurinsho/>) に、『サクセスフル・セルフ研究会』の案内を掲示している。

商標権

名称：サクセスフルセルフ

出願人：安藤 美華代

種類：商標権

番号：商願 2012-030606

登録日：平成 24 年 10 月 19 日

区分：第 41 類心理療法に関する知識の教授

第 44 類心理療法によるカウンセリング

ワークブック

安藤美華代、岡山大学安藤美華代研究室、“サクセスフル・セルフ”ワークブック チーム医療と人間関係力 Up!、2015、52、ISBN978-4-9908256-0-7 C3011（非売品）

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・教授

研究者番号：60436673

(4) 研究協力者

● 安藤 晋一郎 (ANDO, Shinichiro)

岡山市立市民病院・産業医

研究者番号：2060704666

● 岡崎 由美子 (OKAZAKI, Yumiko)

就実小学校・養護教諭

● 水嶋 直可 (MIZUSHIMA, Naoka)

岡山県立岡山西支援学校・養護教諭