

平成 26 年 6 月 24 日現在

機関番号：32689

研究種目：挑戦的萌芽研究

研究期間：2012～2013

課題番号：24650432

研究課題名(和文)被災地のストレスマネジメント教育普及に関わるソーシャルマーケティング方略の適用

研究課題名(英文)Dissemination of stress management education through social marketing in disaster areas

研究代表者

竹中 晃二 (Takenaka, Koji)

早稲田大学・人間科学学術院・教授

研究者番号：80103133

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 2,800,000円、(間接経費) 840,000円

研究成果の概要(和文)：本研究の目的は、東日本大震災被災地の子どもを対象に、彼らのメンタルヘルス問題を予防することを目的に、ストレスマネジメント教育の実践を勧め、つづいて積極的なメンタルヘルス・プロモーションを行うことであった。初年度においては、被災地の学校、また教育関連機関においてストレスマネジメント教育の実践を促すために教師およびカウンセラーを対象に開発したガイドブックを約5000部無償配布した。次年度では、回復力を強化することを目的にして、「こころのABC活動」と名付けたメンタルヘルス・プロモーションを実施した。本活動は、未だ継続中であるが、被災地の子どものストレス緩和に導くことを期待している。

研究成果の概要(英文)：The purpose of this study was to disseminate stress management education and to serve mental health promotion as more proactive approach to prevent mental health problems for children living in the disaster areas. We first recommended teachers and counselors to use our guidebook for stress management education and then served the mental health promotion, Kokoro no ABC activities, as population approach to enhance resilience for children in the area stricken by disaster. Although this campaign is in progress, we are expecting to improve their stress relief through our activities.

研究分野：応用健康科学

科研費の分科・細目：健康・スポーツ科学 応用健康科学

キーワード：東日本大震災 子ども ストレスマネジメント教育 ソーシャルマーケティング メンタルヘルス・プロモーション

1. 研究開始当初の背景

被災地では、東日本大震災の発生から時を経て、被災時に必要であった急性期の緊急支援から、将来にわたって被災者の精神的、身体的健康を維持させる支援へとニーズが変化している。しかも、この支援は、今後も長期に続く復旧・復興の過程を通して行われなければならない。

被災者への心理的アプローチを考える際に、従来我が国で行われてきたメンタルヘルス対策について整理しておく必要がある。メンタルヘルスに関わる対策は、わが国に限らず先進諸国において、専門家による治療・心理療法 (treatment)、復職・復学支援などの回復支援 (rehabilitation)、また質問紙調査などを用いてスクリーニングを行った上での初期介入 (early intervention) が中心であった。たとえ「備える」という観点が存在していたとしても、地域、職域、学校において管理者となる立場の者が監視しながら、人々に兆候が現れた段階で専門家にオファーするという形が一般的であった。このように、従来のメンタルヘルス対策では、予防 (prevention) に関する具体的方策やそのプロモーション (promotion) が十分に行われているとは言えない。

現在、被災地では、特別に配慮が必要な子どもの数は限られているものの、すべての子どもが家族や友人の喪失など心的トラウマを体験し、その後の頻繁な引っ越しや慣れない生活、友人との別れなど、環境の変化を経験している。加えて、被災地の子どもは、被災して以来、内外からの「がんばれ」声援を受けて相当の我慢を強いられ、一方で心的トラウマから回避させるようにスポーツや各種行事に没頭してきた経緯がある。そのため、今後の成長過程の中において、何かを契機にしてメンタルヘルス問題として表出する可能性が高い。実際、新たな問題が起り始めている。例えば、学校において欠席する子どもの数が増えたり、ソーシャルワーカーやスクールカウンセラーが介入支援するケースが増加していることなどである。子どものメンタルヘルス問題については、対症療法とは別に、予防措置を効果的に行う必要がある。しかし、どのような方法がメンタルヘルス問題の予防に役立つかは広く示されていない。

2. 研究の目的

本研究の目的は、東日本大震災被災地の子どもを対象に、彼らのメンタルヘルス問題を予防する目的にして、被災地の学校や教育関連機関にストレスマネジメント教育の実践を勧め、つづいて積極的なメンタルヘルス・プロモーションを行うことであった。

3. 研究の方法

初年度においては、被災地の学校、また教育関連機関においてストレスマネジメント教育の実

践を促すように、教師およびカウンセラーを対象に開発したガイドブック「日常生活・災害ストレスマネジメント教育-教師とカウンセラーのためのガイドブック-(竹中・富永, 2011)」を約 5,000 部無償配布し、求めに応じて講習会も実施した。その内容としては、特別に時間を割いて行うストレスマネジメント教育に加えて、学級活動や授業の中で、また子どもたち自らが日常生活の中で能動的に行える行動を推奨した。

次年度では、子どもの回復力を強化することを目的にして、積極的なメンタルヘルス・プロモーションを実施した。メンタルヘルス・プロモーションでは、メンタルヘルス問題における一次予防の観点をさらに強め、「こころの ABC 活動」と名付けたキャンペーン活動を実施した。その内容は、メンタルヘルスをよい状態に保つために、必要とされる行動を実施することである。本研究では、西オーストラリアで行っている Donovan et al. の研究の知見を参考にして、被災地の子どものメンタルヘルス問題の予防を目的にした行動に注目し、ソーシャル・マーケティングによる普及活動を展開した。ソーシャル・マーケティングとは、従来型の製品・接客マーケティングを主に人々の健康行動の実践に応用した戦略である。ソーシャル・マーケティングには、行動変容、消費者調査、セグメンテーション・ターゲティング、マーケティング・ミックス、交換 (価値を高めて負担を軽減)、および競合という 6 原則が存在する。本研究では、特に、子どもが日常的に行って来た積極的活動に注目し、それらの活動の継続化を推奨し、その負担感を下げ、一方で、行動を妨げている要因を解決して、対象となる子どもを特徴に合わせた普及啓発活動を行った。

本研究においては、次の手順で、メンタルヘルス・プロモーションのキャンペーンを実施した。それらは、1) ABC 活動内容の決定、2) 被災地における不安得点および ABC 活動得点の把握、3) 被災地における子どもへの ABC 活動内容のマッチング、4) ポスター、リーフレット、DVD の開発、および 5) ソーシャル・マーケティングを用いた普及啓発活動である。以下、それぞれの説明を行う。

1) ABC 活動の内容の決定

メンタルヘルス・プロモーションにおける研究の数はきわめて限られている。本研究では、「Act-Belong-Commit: Mentally Healthy 西オーストラリアキャンペーン」(Donovan et al., 2006a; 2007; Laws et al., 2008) の内容を参考にした。本研究では、上記キャンペーン開発の方法に倣い、まず、全国 289 名の小学校教師を対象に、「精神的に安定している児童において、その精神状態に最も貢献する要因や日頃の行動はどのようなものですか」という質問であり、複数回答を求めた。この調査は、関西、および関東の養護教諭ネットワークを通じて依頼し、それぞれの地域の小学校教師から得た回答を全体の数

として集計した。

2) 被災地における子どもの不安得点およびABC活動得点の把握

本研究を開始するに先立って、被災地における子どもの不安得点およびABC活動得点を調べた。本研究においては、曾我(1980, 1983)の状態・特性不安テスト(STAIC)を使用した。また、ABC行動の調査としては、「Act-Belong-Commit: Mentally Healthy 西オーストラリアキャンペーン」におけるABC尺度を子ども版に邦訳して使用した。それらは、(1)活動(からだ、こころ、他の人との関わり)の程度、(2)家やグループにおける活動、(3)ボランティアや挑戦に関する活動、の3群から構成され、それぞれの群は5~6項目の質問を含んでいる。調査は、被災後1年が経過した時期に測定を実施し、対象者は被災地では宮城県0郡0町立小学校3校の小学生249名と、被災地外の統制校として埼玉県T市立K小学校の305名であった。

3) ポスター、リーフレット、DVDの開発

「こころのABC活動」の普及啓発のために、先に調査したABC活動の具体例、およびイラストを付したポスター、リーフレット、およびDVDを制作した。ポスターにおいては、ABC活動のそれぞれについて、子どもが理解でき、しかも親しみが持てる内容を盛り込み、学校内、教室内を中心に貼付した。リーフレットにおいては、表面を子ども用とし、裏面には保護者および大人用に作成し、大人用にはABC活動の意味やメンタルヘルス問題の予防についての根拠を示した。

きるアニメーションによるプロモーションビデオを制作した(図3:早稲田大学応用健康科学研究室, 2012)。このプロモーションビデオは、学級活動で子どもに見せるだけに限らず、学校行事として保護者が集まる機会や町内の行事において人々が視聴できるようにした。

4) ソーシャル・マーケティングを用いた普及啓発活動

キャンペーンに先立ち、マーケティング・ミックス(product, price, place, promotion)に基づくABC活動の内容を決定した。次に、学校の他、効果を最大限に高めるために、ポスターの貼付場所およびリーフレットの配布場所を厳選した。また、町内における子どもの健康づくりを応援するパートナー団体を決め、共同してポスター貼付およびリーフレット配布の方法を検討した。これらの内容を推奨するために、ソーシャル・マーケティングの手法(Luca & Suggs, 2010; 竹中, 2006)を用いてキャンペーンを実施した。

5) 評価方法

本研究では、被災者の感情に配慮し、量的評価を最低限に絞った。主に経過についてのプロセス評価として、子どもにはポスター、リーフレット、DVDの認知度や態度変容、またABC活動実践の程度、また保護者・教職員からの子どもへの観察評価を中心にして実

施し、1年後における対象者別(子ども、保護者、および教職員)のフォーカスグループインタビューなど質的評価法も多用した。

4. 研究成果

本研究では、被災地における子どものメンタルヘルス問題を予防するために、運動・スポーツの実践に関わる行動を積極的に推奨し、ソーシャル・マーケティングの手法を用いた普及啓発を行っている。本研究において推奨する「こころのABC活動」とは、A(act: 身体的、精神的、社会的に活動的になること)、B(belong: グループや活動の会に所属すること)、およびC(challenge: 新しいスキルに挑戦すること)の3点を強調した内容であり、ポスター、リーフレット、プロモーションビデオなど様々な情報ツールを制作し、普及啓発を試みた。

現在、被災地における人々のメンタルヘルス問題については危惧されており、しかし何かを行うように指示されたり、推奨されることには人々は抵抗感を強く示す傾向がある。そのために、現在の状況の中でわずかな努力で行えるメンタルヘルス問題の予防行動を紹介したり、それらの予防行動を勧めるキャンペーンは、提供側の大人の抵抗感を下げることにつながる。また、なによりも、子どもの元気な姿を見て大人が癒されることを願っている。なお、キャンペーン実施に伴う効果の評価については、被災地の人々の心情に配慮し、研究として十分行えていない。今後は、被災地に寄り添いながら、メンタルヘルス問題の予防について具体的方策として成果を示したい。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕(計5件)

竹中晃二 被災地における健康心理学的支援—子どもを対象としたストレスマネジメント教育および予防行動キャンペーン—. 健康心理学研究 24, 66-70, 2012.

島崎崇史・竹中晃二 生活習慣と健康関連QOLとの関連性の検討. ストレスマネジメント研究 9, 85-96, 2013.

竹中晃二・青山修司・島崎崇史 被災地の子どもにおける精神的健康問題の予防を目的とした運動・スポーツ活動の普及啓発活動—ソーシャルマーケティングを適用した「こころのABC活動」—. SSFスポーツ政策研究 2, 168-175 2013.

上地広昭・竹中晃二 行動変容のためのソーシャルマーケティングの活用. 健康教育学会誌 8, 60-69 2013.

YingHua, L., Takenaka, K., & Kanosue, K. An understanding of Japanese children's perception of fun, barriers, facilitators of active free play. Journal of Child Health Care, 31 Jan, 2013 10.1177/1367493513519294.

〔学会発表〕（計6件）

竹中晃二・島崎史 被災地の子どもを対象としたストレスマネジメント教育と予防的キャンペーン. 日本ストレスマネジメント学会第11回学術大会

竹中晃二 健康心理学の研究が人々の生活に貢献するためには何をすべきかー健康心理学の役割を問い直すー. 日本健康心理学会第25回大会シンポジウム

竹中晃二 被災地の子どもを対象としたメンタルヘルス・プロモーション日本健康心理学会第25回大会

竹中晃二 健康心理学を実践に活かすー東日本大震災2ー日本健康心理学会第25回大会シンポジウム

Takenaka, K., & Takenaka, M. Mental health promotion contributing to resilience for children after Tsunami disaster in Japan. 7th World Conference on the Promotion of Mental Health and the Preventing of Mental and Behavioral Disorders.

Takenaka, K., Bao, H., Shimazaki, T., Yinghua, L., & Konuma, K. Mental health promotion contributing to resilience for children after Tsunami disaster in Japan. 5th Asian Congress of Health Psychology.

〔図書〕（計2件）

竹中晃二（辻内琢也編）東日本大震災と人間科学：ガシユマル的支援のすすめ. 早稲田大学出版 2013

Takenaka, K. (edited by Papaioannou, A. & Hackfort, D.) Fundamental concepts in sport and exercise psychology, Taylor & Francis, 2014.

〔産業財産権〕

○出願状況（計0件）

○取得状況（計0件）

〔その他〕

プロモーションビデオの制作

こころのABC活動 本編：

www.youtube.com/watch?v=fjknz6MhgGY

こころのABC活動 解説編：

www.youtube.com/watch?v=E7QCdjeVLnI

6. 研究組織

(1) 研究代表者：竹中晃二

研究者番号：80103133

(2) 研究分担者：なし

(3) 連携研究者：なし