

科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 28 年 4 月 6 日現在

機関番号：10102

研究種目：若手研究(B)

研究期間：2013～2015

課題番号：25780402

研究課題名(和文) 適応に寄与する援助要請行動を促進するための認知的介入法の開発

研究課題名(英文) Development of cognitive interventions that promote functional help-seeking behavior

研究代表者

本田 真大 (Honda, Masahiro)

北海道教育大学・教育学部・准教授

研究者番号：40579140

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 1,300,000円

研究成果の概要(和文)：研究代表者はこれまで機能的な援助要請行動(適応に寄与する援助要請行動)を促進するための介入法として、行動的介入技法を開発してきた。本研究課題は認知的介入技法の開発を目的に実施された。その結果、機能的な援助要請行動と関連する要因である援助評価(本田・石隈, 2008)は自動思考との関連が強いことが明らかになり、認知再構成法によって援助評価への介入を行ったところ、統制群と比べて援助評価の一部の変容、及び被援助志向性の一部の変容が認められた。これまでの研究成果と総合して、機能的な援助要請行動を促進するための行動的介入、認知的介入の両方が開発された。

研究成果の概要(英文)：The factors of functional help-seeking are help-seeking skills (Honda, Arai, & Ishikuma, 2010) and evaluations of help (Honda & Ishikuma, 2008). According to present studies, the behavioral intervention program for promoting functional help-seeking based on the group social skills training has developed. Therefore, this research is aimed to develop the cognitive intervention program on undergraduates in Japan. The results of this research showed that evaluations of help were more correlated to automatic thoughts than schemas, so that the cognitive restructuring was selected as cognitive intervention program for changing the evaluations of help. It was revealed that the program decreased the negative aspect of evaluations of help and enhanced the positive expectations for receiving help when compared with those of a control group. These results suggest that both cognitive and behavioral interventions as the combined program may be useful for promoting functional help-seeking.

研究分野：臨床心理学

キーワード：援助要請 被援助志向性 援助評価 認知行動療法 自動思考 発達臨床心理学 学校心理学

1. 研究開始当初の背景

人は生活する中で様々な悩みを持ち、自分で解決したり相談したりして乗り越えていく。悩みの相談は援助要請行動と呼ばれ、「情動的または行動的問題を解決する目的でメンタルヘルスサービスや他のフォーマルまたはインフォーマルなサポート資源に援助を求めること」と定義される (Srebnik, Cause, & Baydar, 1996)。

援助要請行動と適応に関する研究は、(1) 適応状態が援助要請行動の促進・抑制に与える影響の検討、(2) 援助要請行動がその後の適応に与える影響の検討、の2つに整理される (本田・石隈・新井, 2009)。(1) のような援助要請行動の促進・抑制要因を検討する研究(『なぜ人は援助を求めないのか?』)は非常に多い一方で、(2) の研究(『人は援助を求めると健康になるのか?』)は少なく、知見も一貫していなかった (e.g. 本田・新井・石隈, 2006; Rickwood, 1995)。そこで研究代表者は、非専門家(友人など)への援助要請行動から適応に至る過程を詳細に検討し、その結果を踏まえて機能的な(適応の改善に寄与する)援助要請行動を促進する介入法(「支えあいの心理学」)を開発した。本介入法の中心的内容は、援助要請スキル(本田・新井・石隈, 2010)を標的とした集団ソーシャルスキルトレーニングであった。

機能的な援助要請行動に影響を与える要因には前述の援助要請スキルの他に援助評価(本田・石隈, 2008)がある。これまでの研究より、機能的な援助要請行動を促進するための介入法として行動的技法(援助要請スキルへの介入)が開発され、効果検証が行われてきたが、認知的技法(援助評価への介入)は検討されていなかった。

2. 研究の目的

(1) 研究1

援助評価に影響を与える認知的要因を明らかにする。

(2) 研究2

ネガティブな援助評価に影響を及ぼす認知的要因に介入する方法の効果を検証する(ポジティブな援助評価は援助要請行動後に受けたサポートの影響が強いことが明らかになっており、本研究ではサポートの影響を受けないネガティブな援助評価の変容に特に焦点を当てる)。

(3) 研究3

研究2の介入法を改良し、改めて効果を検討する。

3. 研究の方法

(1) 研究1

調査対象者: 大学生 115 名

質問紙の構成: 被援助志向性(本田・新井・石隈, 2011), 知覚されたサポート(久田・

千田・箕口, 1989), 場面想定法形式に修正した援助評価(本田・石隈, 2008), 不合理な信念測定尺度(JIBT-20)(森・長谷川・石隈・嶋田・坂野, 1994), 改訂版自動思考質問紙(ATQR)(児玉・片柳・嶋田・坂野, 1994)

(2) 研究2

介入群(対象者: 大学生 20 名)

介入方法: 介入直前に pre 調査を行い、90 分 1 回の介入を実施しホームワークを提示した。1 週間後にホームワークの確認を行い、post 調査を実施した。介入内容は認知・行動・感情の関係の心理教育、自動思考の記録、そして嶋田・坂井・菅野・山崎(2010)を参考に作成した認知再構成法であった。

質問紙の構成: 被援助志向性(本田他, 2011), 知覚されたサポート(久田他, 1989), 場面想定法形式(肯定的援助場面を使用)に修正した援助評価(本田・石隈, 2008), 改訂版自動思考質問紙(ATQR)(児玉他, 1994)

統制群(対象者: 大学生 15 名)

質問紙の構成: 介入群と同じ

(3) 研究3

研究2の研究成果(4.(2))より介入法に効果が認められなかったため、当初の研究計画(行動的技法と認知的技法を組み合わせで実施した場合の効果検証)を変更し、認知的技法を修正して再度効果を検証することとした。

介入群(対象者: 大学生 16 名)

介入方法: 研究2と同様の介入内容で 50 分 2 回とし、ホームワークを追加した。1 回目の介入直前に pre 調査を行い、50 分 2 回の介入を実施し、1 回目、2 回目のいずれもホームワークを提示した。2 回目の介入 1 週間後に第 2 回のホームワークを確認し、post 調査を実施した。

質問紙の構成: 被援助志向性(本田他, 2011), 場面想定法形式(肯定的援助場面、否定的援助場面を使用)に修正した援助評価(本田・石隈, 2008), 改訂版自動思考質問紙(ATQR)(児玉他, 1994)

統制群(対象者: 大学生 130 名)

質問紙の構成: 介入群と同じ

4. 研究成果

(1) 研究1

欠損値のないデータ 100 名(男性 36 名, 女性 64 名, 平均年齢 19.94 ± 1.00 歳)のデータを用いた。援助評価尺度の 4 つの下位尺度(援助要請し肯定的援助を受けた場面を想定して回答した尺度)と各認知的変数の下位尺度間の単相関係数を算出した (Table1)。その結果、特に ATQR の「将来に対する否定的評価」と「自己に対する非難」、被援助志向性、知覚されたサポートと援助評価尺度の各下位尺度との間に多く有意な単相関係数

が認められた。

したがって、援助評価は不合理な信念の水準というよりも自動思考の水準にある認知的要因であると考えられる。自動思考への介入には認知再構成法が用いられるため、研究2以降で使用するための認知的技法は認知再構成法を用いて行うことが妥当であると考えられる。

Table1 援助評価と認知的変数の単相関係数 (N=100)

	問題状況の改善	対処の混乱	他者からの支えの知覚	他者への依存
ATQR (自動思考)				
将来に対する否定的評価	-.27 **	.37 **	-.30 **	.43 **
自己に対する非難	-.25 *	.36 **	-.24 **	.53 **
肯定的思考	.32 **	-.08	.26 **	-.15
JIBT-20 (不合理な信念)				
自己期待	-.09	.08	-.02	.05
依存	-.03	.08	.10	.14
論理的な非難	.13	-.12	.11	.00
問題回避	-.15	.26 **	-.05	.24 *
無力感	-.06	.20 *	.14	.11
友人に対する被援助志向性				
被援助に対する期待感	.27 **	-.24 **	.39 **	-.04
被援助に対する抵抗感	-.42 **	.47 **	-.42 **	.36 **
友人に対する知覚されたサポート	.49 **	-.35 **	.50 **	-.11

** $p < .01$, * $p < .05$.

(2) 研究2

欠損値のなかった介入群16名(男性5名,女性11名),統制群13名(男性5名,女性8名)のデータを用いて,各尺度得点を従属変数とし,群と時期を要因とした二要因混交計画による分散分析を行った。その結果,自動思考の「自己に対する非難」に時期の主効果が認められ,preからpostにかけて得点が低下したものの,交互作用はいずれの尺度得点においても有意ではなかった。

作成した介入法の効果が認められなかった理由として,介入方法上の要因(内容の不足,介入実施時間の短さ),効果測定上の要因(援助評価の測定で用いた場面が援助要請し肯定的援助を受けた場面であったこと),などが想定される。そこで研究3では当初の計画を変更し,介入方法を修正し(3(3)),効果測定において否定的場面の援助評価(援助要請した結果否定的援助を受けた場면을想定して回答する)も加えることで,再度介入法の効果を検証することとした。

(3) 研究3

欠損値のなかった介入群14名(男性6名,女性8名),統制群95名(男性35名,女性60名)のデータを用いて,各尺度得点を従属変数とし,群と時期を要因とした二要因混交計画による分散分析を行った。その結果,介入群は統制群に比べて否定的場面の援助評価の下位尺度の「他者への依存」が低下し,被援助志向性の「被援助に対する期待感」が上昇した。

援助評価の中でネガティブな評価である「対処の混乱」と「他者への依存」は援助要請時からの相手からのサポートとの関連が弱いことが先行研究から示されており,本介入法はサポートに影響されにくい援助評価の側面の変容に有効であると言える。援助評

価の他の側面の変容も行うには,研究代表者が既に開発している行動的技法を合わせて実施することが有効であると考えられ,行動的技法と認知的技法を組み合わせた介入の効果検証は今後の課題である。

Table2 調査対象者全体の介入の効果

	介入群 (n=14)		統制群 (n=95)		主効果: 時期		主効果: 群		交互作用	
	pre	post	pre	post	F値	F値	F値	F値		
自動思考 (ATQR)										
将来に対する否定的評価 (0-3)	M 1.34	1.38	1.25	1.22	.00	.45	.28			
自己に対する非難 (0-3)	M 1.34	1.38	1.25	1.22	.00	.45	.28			
肯定的思考 (0-3)	M 1.51	1.64	1.62	1.71	2.80†	.35	.09			
SOM (State of Mind) (0-3)	M 1.51	1.64	1.62	1.71	2.80†	.35	.09			
肯定的場面の援助評価										
他者からの支えの知覚 (1-4)	M 3.65	3.61	3.46	3.43	.40	2.47	.01			
問題状況の改善 (1-4)	M 3.40	3.33	3.18	3.24	.01	1.39	.74			
他者への依存 (1-4)	M 2.49	2.33	2.43	2.35	3.10†	.01	.26			
対処の混乱 (1-4)	M 1.60	1.54	1.57	1.59	.08	.01	.48			
否定的場面の援助評価										
他者からの支えの知覚 (1-4)	M 1.70	1.68	1.73	1.77	.01	.15	.15			
問題状況の改善 (1-4)	M 1.81	1.87	1.80	1.71	.04	.75	.33			
他者への依存 (1-4)	M 2.70	2.14	2.29	2.27	10.76 **	.57	8.98 **			
対処の混乱 (1-4)	M 3.05	3.08	2.91	2.87	.00	1.03	.18			
被援助志向性										
被援助に対する期待感 (1-4)	M 3.01	3.24	3.12	3.05	1.66	.05	6.00 *			
被援助に対する抵抗感 (1-4)	M 2.01	1.98	2.04	1.99	.30	.02	.01			

** $p < .01$, * $p < .05$, † $p < .10$.

5. 主な発表論文等

(雑誌論文)(計1件)

本田真大 幼年期, 児童期, 青年期の援助要請研究における発達的観点の展望と課題, 北海道教育大学紀要(教育科学編)査読無, Vol.65(2) 2015, pp.45-54

(学会発表)(計10件)

本田真大 援助要請行動後の認知(援助評価)を標的とした認知再構成法の試行 日本認知・行動療法学会第41回大会, 2015年10月3日, 仙台国際センター(宮城県)

本田真大 援助要請への介入における理論的検討(2)-介入における倫理上の検討点- 日本心理学会第79回大会, 2015年9月22日, 名古屋国際会議場(愛知県)

水野治久・本田真大・永井智・石津憲一郎・五十嵐哲也・木村真人・飯田敏晴 学校領域における援助要請研究の個別事例への応用 援助要請のカウンセリングの構築に向けて- 日本心理学会第79回大会, 2015年9月22日, 名古屋国際会議場(愛知県)

本田真大 援助要請行動後の援助評価と関連する認知的変数の検討 日本認知・行動療法学会第40回大会, 2014年

11月2日, 富山国際会議場(富山県)

本田真大 スクールカウンセラーが行う認知行動療法への動機づけを高める工夫 日本認知・行動療法学会第40回大会, 2014年11月3日, 富山国際会議場(富山県)

本田真大 援助要請への介入における理論的検討(1)—援助要請行動の生起過程に基づく理論モデルの提案— 日本コミュニティ心理学会第17回大会, 2014年6月7日, 立命館大学(京都府)

本田真大 援助要請・被援助志向性研究の学校・子育てコミュニティへの貢献 日本コミュニティ心理学会平成25年度研修会(招待講演), 2014年3月15日, 大阪教育大学(大阪府)

永井智・本田真大・飯田敏晴・木村真人・竹ヶ原靖子・樫原潤・小池 春妙・中岡千幸・橋本剛 援助要請研究をめぐる新たな挑戦 臨床実践へのさらなる貢献に向けて 日本心理学会第77回大会, 2013年9月21日, 札幌コンベンションセンター(北海道)

Masahiro Honda Relationship between cognitive-behavioral types of help-seeking, self-esteem, and well-being 4th Asian Cognitive Behavior Therapy (CBT) Conference 2013 Tokyo, Tokyo (Japan)

〔図書〕(計1件)

本田真大 金子書房, 援助要請のカウンセリング 「助けて」と言えない子どもと親への援助, 2015, 198ページ

〔その他〕

国際研究集会(計1件)

Haruhisa Mizuno, Masato Kimura, Masahiro Honda, Satoru Nagai, & Toshiharu Iida Help seeking related research in Japan 2016年3月4日, University of Canberra (Australia)

6. 研究組織

(1) 研究代表者

本田 真大 (HONDA MASAHIRO)
北海道教育大学・教育学部・准教授
研究者番号: 40579140