

平成 30 年 6 月 5 日現在

機関番号：34315

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2014～2017

課題番号：26380965

研究課題名(和文) 子どもと保護者のメンタルヘルスを支える教員研修プログラムの開発

研究課題名(英文) Training in Acceptance and Commitment Therapy for staff working with children with disabilities and their parents

研究代表者

谷 晋二 (TANI, SHINJI)

立命館大学・総合心理学部・教授

研究者番号：20368426

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)： 障害児者とその保護者の支援に従事する者がメンタルヘルスを支えるスキルと知識を学習することを目的としたプログラムの開発を行った。

プログラムは、約5時間の集団形式で行われ、相互に体験を共有しながら、アクセプタンス&コミットメント・セラピーの知識とスキルを学んだ。ウェイトングリストデザインを用いた研究を実施した。参加者のデータを、共分散分析を用いて分析した結果、ACTに関する知識とスキルで実験群に有意な得点の変化が見られた。抑うつ得点も実験群で有意に減少していることが示された。これらの結果から、本プログラムがACTの知識とスキルの習得、及び参加者のメンタルヘルスの向上に貢献することが示された。

研究成果の概要(英文)： This study investigated the effects of participating in an ACT workshop on the acquisition of ACT knowledge and skills and on the mental health of participants. The workshop was conducted in a group format. It lasted about five hours in a day. The participants shared their experiences with each other.

Data from the 21 participants who answered all questionnaires were analyzed. Univariate Analysis of Covariance (ANCOVA) revealed a significant main effect (group) between Test 2 and Test 3 on the describing, acting with awareness, fusion, and knowledge tests. Univariate ANCOVAs were also used to determine the effects on the mental health of the participants. ANCOVA showed that group differences were significant in the BDI-II scores. These results showed the workshop positively affected the mental health of the participants. This study showed the effectiveness of the ACT training workshop on the knowledge and skills of ACT and improving participants' mental health.

研究分野：障害児教育、応用行動分析

キーワード：アクセプタンス&コミットメント・セラピー 障害児・者 支援者 ワークショップ

1. 研究開始当初の背景

障害のある子どもやその保護者の支援に携わる教員、支援機関のスタッフが、子どもと保護者のメンタルヘルスを支えるスキルと技術を学ぶことは、障害のある子どもと保護者に大きな利益をもたらすと期待される。アクセプタンス&コミットメント・セラピー (ACT) はメンタルヘルスに関するさまざまな問題に効果的な第3世代の認知行動療法であるだけでなく、障害のある子どもを持つ保護者への心理教育としても効果的である。

2. 研究の目的

本研究では、アクセプタンス&コミットメント・セラピーに基づく心理教育プログラム (アクセプタンス&コミットメント・トレーニング、以下 ACTtraining) を、障害のある子どもを持つ保護者を支援する支援者に提供する。

本研究の目的は、提供する ACTtraining の効果を検討することである。我々はこれまでに ACTtraining のプログラムを開発し、保護者に提供し、その有効性を実証的に報告してきた (菅野・谷, 2013; Tani, Kawai, & Kitamura, 2014)。この保護者向けのプログラムを広く提供していくためには、1. 保護者への支援にかかわる地域の支援者がプログラムを実施することができるようになることが重要である。同時に、障害のある子どもの保護者の支援に携わる支援者には大きな心理的困難が伴うことが知られており、2. 支援者のメンタルヘルスを支えることも重要な点である。ACTtraining は、これらの2つの点に対して有効であることが期待される。

そこで、本研究では、1. ACTtraining の技術と知識を学ぶ、2. 参加者自身のメンタルヘルスの向上を目的とした支援者向けの ACTtraining を開発し、その有効性を検討する。本研究によって、次の社会的意義が得られると期待される。1. 参加者が障害のある子どもを持つ保護者へ ACTtraining を実施することができるようになる。2. 参加者自身のメンタルヘルスが向上する。

3. 研究の方法

本研究では、保護者向けに開発された ACTtraining のプログラムを支援者向けに改定した。保護者向けのプログラムの有効性については、これまでいくつかの研究で報告してきた。このプログラムを受講した保護者の抑うつ症状が改善し、心理的 QOL が向上することが示されてきた。これらのアウトカムには、ACTtraining が目的としている心理的柔軟性が寄与していることが明らかとなった (Tani & Kitamura, 2014)。支援者向けの ACTtraining はワークショップ形式 (以下 WS) で提供される。約5時間の WS が集団形式で行われる。予備的な研究が実施され、ACT に関する知識の習得と、心理的柔軟性、マインドフルネスの WS 実施前後での有意な変化が見られ、心理的 QOL とそれらの有意な関係が部分的に確認された (Tani & Kitamura, 2016 発表予定)。

そこで、本研究では2つの pre-test を用いたウェイトングリストデザインを用いた。

EXPERIMENTAL DESIGN

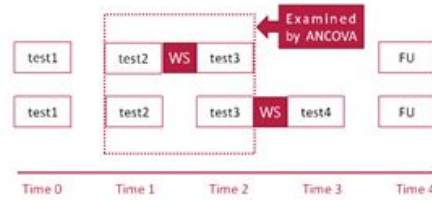


図1 実験デザイン

参加者は、地域の関連団体を通じて公募し、研究参加希望者を2つのグループ (ACT 群、waiting-list control 群) に割り振った。独立変数は WS の参加とし、従属変数は ACT に関する知識テストの得点、GHQ-28 (心理的な QOL)、BDI-II (抑うつ) の得点である。プロセス尺度として AAQ-II (心理的柔軟性)、FFMQ (マインドフルネス)、CFQ (認知的フュージョン) を用いた。また、社会的な妥当性に関するアンケートを WS 終了後に実施した。3 カ月後のフォローアップ調査では、参加者の WS 参加後の実践活動の中で、WS で学んだ知識や技術がどのように実践されているかを調査し、本研究の社会的な貢献について検討する。

4. 研究成果

共分散分析を用いてワークショップ前後での得点の変化をウェイトングリスト統制群と ACT 実施群で比較した。両群で支援に携わった経験年数に優位な差が見られたので、経験年数を共変数とした。ワークショップ前後で、マインドフルネス尺度の「記述」(F(1,19)=3.61, p = .05)、「気づきを持って行動すること」(F(1,19)=4.44, p = .03) に有意な得点の増大が ACT 群で見られた。また、ACT 群で CFQ のフュージョン尺度 (F(1,19)=2.97, p = .08) で得点の減少が見られ、知識テストの得点の増大が見られた (F(1,19)=3.80, p = .04)。さらに、BDI-II の得点は ACT 群でワークショップ後に有意に減少していた (F(1,19)=4.77, p = .02)。

	Group	Test2 Mean(SD)	Test3 Mean(SD)	F	p	partial η ²
FFMQ	Exp.	23.11(4.96)	26.11(4.46)	3.61	0.05	0.28
	Waiting.	19.67(4.40)	22.17(4.30)			
Acting with awareness	Exp.	26.33(4.36)	27.78(2.44)	4.44	0.03	0.34
	Waiting.	29.50(6.65)	28.50(6.68)			
CFQ	Exp.	27.33(10.39)	23.22(10.37)	2.97	0.08	0.26
	Waiting.	27.17(10.38)	29.08(10.36)			
TEST	Exp.	9.11(4.78)	12.56(4.90)	3.80	0.04	0.31
	Waiting.	9.17(3.97)	11.08(3.34)			
BDI-II	Exp.	9.63(9.80)	5.67(6.96)	4.77	0.02	0.36
	Waiting.	6.91(7.13)	6.00(5.95)			

Exp. N=9, Waiting. N=12

図2 共分散分析の結果

3 カ月後のフォローアップ調査では、37.5% (9 名) の参加者のみがデータを提供した。ワークショップ後のデータとフォロー

アップ調査のデータを比較すると、マインドフルネス尺度の「観察」「判断しないこと」の得点は有意に増大し、CFQ のフュージョン得点は有意に減少していた。他の尺度は有意な変化が見られなかった(ワークショップでの効果が持続していた)。

また参加者への事後アンケートでは、5つの質問項目(全体的に見てワークショップは満足のいくものでしたか、ワークショップの時間は適切でしたか、友人や同僚にこのワークショップを勧めたいと思いますか、このようなワークショップにもう一度参加したいと思いますか、ワークショップはあなたにとって有意義なものでしたか)に対して、4ポイント以上の高い満足度を示していた(1-5ポイントで評定)。

これらの結果から、本研究で開発したプログラムはACTのスキルと知識の獲得に有用で、参加者のメンタルヘルスの向上に貢献することが示された。

<引用文献>

発達障がい児を持つ保護者への心理的支援-ACTワークショップによる効果から-、菅野晃子・谷 晋二、立命館人間科学研究、2013、26、9-20

TANI Shinji, KAWAI Etuko, and KITAMURA Kotomi, ACT workshop for parents of children with developmental disabilities, 立命館人間科学研究、2013,28,pp.1-11.

TANI Shinji & KITAMURA Kotomi, Psychological Flexibility and mental health issues of parents of children having disabilities, 2014, The 12th World Annual Conference of the Association for Contextual Behavioral Science

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 3 件)

谷 晋二、ACT による子育て支援、認知療法研究、査読あり、10 巻、1 号、2017、pp.11-20.

谷 晋二、ACT を用いた発達障がいの親子の支援、精神療法、査読なし、41 巻、2 号、2015、pp.46-52.

谷 晋二、新たな支援の類型を求めて、立命館人間科学研究、査読あり、31 巻、2015、pp.83-95.

〔学会発表〕(計 8 件)

谷 晋二、ACT Matrix and Mastering the Clinical Conversation を学ぶ、2018、ACT Japan 2017 年度年次ミーティング

谷 晋二、ACT(アクセプタンス&コミットメント・セラピー)の最前線、2017 日本認知・行動療法学会第 43 回大会

TANI Shinji and KITAMURA Kotomi, The effect of ACT WS for Teachers and Staffs

working for Children Having Disabilities II,2017,ACBS Annual World Conference 15
Miselli Giovanni and Tani Shinji, Workshop ACT avanzato: dare valore alle persone attraverso I processi del se,2017, Mindfulness Acceptance Compassion, 1st Congress italiano di psicoterapie

TANI Shinji and KITAMURA Kotomi, The effect of ACT WS for teachers and staffs working for children having disabilities, 2016, Association of Contextual Behavior Science, Annual conference 14th

TANI Shinji, ACT & RFT, 2015, Chinese Academy

Misselli, G. and Tani, S. Psychological Flexibilities, ACT and Parent Training: science and experience, 2015, Association of Contextual Behavior Science, Annual conference 13th

TANI Shinji and KITAMURA Kotomi, Psychological Flexibility and mental health issues of parents of children having disabilities, 2014, Association of Contextual Behavior Science, Annual conference 12th

〔図書〕(計 2 件)

リサ・コイン and アミー・マレル(著) 谷 晋二(監訳) やさしいみんなのペアレント・トレーニング入門、2014、金剛出版
ヘイズ and ストローサル(著) 谷 晋二(監訳) アクセプタンス&コミットメント・セラピー、2014、明石書店

〔産業財産権〕

〔その他〕

ホームページ等

<https://sites.google.com/site/hpactrain/ing/>

6. 研究組織

(1)研究代表者

谷 晋二 (TANI, Shinji)

立命館大学・総合心理学部・教授

研究者番号：20368426

(2)研究分担者

北村 琴美 (KITAMURA, Kotomi)

大阪人間科学大学・人間科学部・准教授

研究者番号：80411718

(3)連携研究者

()

研究者番号：

(4)研究協力者

()

