

令和元年6月17日現在

機関番号：17601

研究種目：若手研究(B)

研究期間：2016～2018

課題番号：16K17337

研究課題名(和文) 児童に対するユニバーサルレベルの予防的ストレスマネジメント

研究課題名(英文) Universal level preventive stress management for children

研究代表者

高橋 高人 (Takahashi, Takahito)

宮崎大学・教育学部・准教授

研究者番号：10550808

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 2,600,000円

研究成果の概要(和文)：本研究は、児童におけるメンタルヘルスの問題を予防することを目的としたストレスマネジメント研究に取り組んだ。

研究1として、ユニバーサルレベルの予防介入に特化した、効果指標として保護要因(とくにレジリエンス)を測定するための尺度作成研究を行なった。小学校4～6年生、合計448名の児童を対象にデータ収集を行った。研究2として、スクーベースの認知行動的な介入プログラムを全6回実施した。効果測定として、保護要因(レジリエンス)、ストレス反応において、介入後に有意な改善がみられた。結果から、各測定指標に効果が見られ、ユニバーサルレベルに特化した予防プログラムの効果が示された。

研究成果の学術的意義や社会的意義

本研究は、児童におけるメンタルヘルスの問題を予防することを目的としたストレスマネジメント研究に取り組んだ。現在、わが国の小中学生の1～2割がメンタルヘルスの問題(不安・抑うつなど)を抱えることが明らかになってきた。この問題に対して本研究は、学校教育の場における心理学的介入の有効性について検証した。このような取り組みを現在メンタルヘルスの問題を抱える子どもだけでなく、将来の心身の健康を維持・促進するという点で心の健康教育として大きな意義を持つと考えられる。

研究成果の概要(英文)：This study aimed at stress management research aimed at preventing mental health problems in children. As research 1, we conducted a scaling study to measure protective factors (resiliency) as effect indicators, which were specialized for universal level preventive interventions. We collected data for a total of 448 children in the fourth to sixth grade of elementary school.

As study 2, we implemented school-based cognitive behavioral intervention program all six times. A significant difference in the stress response was observed, indicating that the intervention group had lower measures post intervention. The results showed that stress responses was effective, and showed the effect of the universal level specialized prevention program.

研究分野：臨床心理学

キーワード：ストレスマネジメント 認知行動的介入 児童

様式 C - 19、F - 19 - 1、Z - 19、CK - 19 (共通)

1. 研究開始当初の背景

小中学校における不登校、いじめ、暴力問題などの問題が深刻な状況にあり、その背景に不安など情緒的混乱などストレスとの関連が指摘されている(文部科学省, 2013)。申請者は、学校現場において、ユニバーサルレベルの予防プログラムとして、介入研究を行ってきた。しかし一方で、これらのユニバーサルレベルの予防プログラムの課題も見えてきた。それは、もともとストレス反応や抑うつの高い児童には効果が大きい一方で、もともとストレス反応や抑うつが低い児童への効果は小さいという点である。つまり、予防プログラムのなかで治療的な介入にとどまっており、すべての児童に対して予防的な効果をあげるには至っていない可能性が考えられる。治療に用いる介入技法が、そのままユニバーサルレベルの予防プログラムに最も有効な介入技法と効果指標であるかどうかは課題が残る。ユニバーサルレベルの予防プログラムは、現時点でのストレス反応や抑うつの軽減だけでなく、ストレス耐性の強化など保護要因(protective factor)の向上を目的としている。児童の予防を考えるうえでは、保護要因の向上を目的とすることは効果的な予防プログラムの必要条件として、重要になる(Barrett & Turner, 2004)。

2. 研究の目的

先行研究および本課題に取り組む研究者が行ってきた研究から、症状・問題の軽減、改善といった“治療的效果”は、確認できたものの“予防効果”の中核をなす保護要因の習得・向上については検討できていない。“治療”にとどまらず“予防”は、現時点でのストレス反応や抑うつの軽減だけでなく、心身の不調から個人を保護する要因である保護要因の習得・向上を目的とする必要がある。近年の研究から、さまざまな困難な状況にさらされてもそれを乗り越えていく子ども達が存在することから、この保護要因に注目が集まっている(Fraser, 2004)。防御要因の具体的内容は、内的統制感、問題解決スキル(Richardson, et al., 1990)、情動の制御、社会的コンピテンス、家族(Webster-Stratton et al., 2008)、レジリエンス(Nelson et al., 2012)、ストレングス(Seligman, 2002)など、国内外の先行研究において、さまざま定義がなされている。本研究は保護要因の中でも子どものレジリエンスに着目する。レジリエンスは「適応力」、「回復力」そして「困難あるいは脅威的な状況にもかかわらず、うまく適応する過程、能力、あるいは結果(Masten et al., 1990)」と定義されている。そこで、わが国の児童を対象とした調査から、ユニバーサルレベルの予防介入の効果指標として、児童用レジリエンス尺度を作成する。また、本研究では小学校におけるユニバーサルレベルの予防的ストレスマネジメントに特化した効果指標と介入プログラムを開発することを目的とする。具体的には研究期間内に以下の点について明らかにする。

研究1として、ユニバーサルレベルの予防プログラムに特化した、児童のレジリエンスを測定できる尺度を開発する。

研究2として、ユニバーサルレベルの予防プログラムに特化したプログラムを開発し、その有効性を検討する。さらに長期的維持効果についても検討することを目的とする。

3. 研究の方法

研究1として、ユニバーサルレベルの予防プログラムに特化した、児童のレジリエンスを測定できる尺度を開発するために、調査を行った。小学校教員を対象に子どもの精神的な強さなどレジリエンスに関する自由記述、中学生用レジリエンス尺度(石毛・無藤, 2005)、大学生用レジリエンス尺度(齋藤・岡安, 2010)から尺度項目を構成した。その後、項目分析、項目反応理論、因子分析によって質問項目群を整備した後、項目群を決定した。本調査: a) 予備調査において整備した項目群(児童用レジリエンス尺度)。b) 併存的妥当性を確認するためのストレス反応を測定した。健康関連尺度に関する国際的指針 COSMIN (COnsensus-based Standards for the selection of health Measurement INstruments) に基づいて尺度作成の手続きを進める。

研究2として、児童に対するユニバーサルレベルの介入研究を行なった。学級における授業を活用して、認知行動的な介入技法からなるプログラムを全6回実施した。プログラム内容は、①心理教育: この授業の目的、きもちとは何か、②認知再構成法: ポジティブで柔軟性のある考え、③行動活性化: 喜びを感じる活動、から構成された。効果測定として、保護要因(レ

レジリエンス), ストレス反応, 抑うつ (DSRS), 自動思考に関して, 介入の前後とフォローアップ測定 (3ヶ月後) を行なった。

4. 研究成果

研究1として, ユニバーサルレベルの予防介入に特化した, 効果指標として保護要因 (とくにレジリエンス) を測定するための尺度作成研究を行なった。小学校4~6年生, 合計448名の児童を対象に調査を実施した。妥当性, 信頼性を検証するために因子分析, α 係数の算出等の統計解析を行なった。その結果, 4因子, 30項目が抽出された。 α 係数は0.92と十分な信頼性が示された。ユニバーサルレベルの予防介入に特化した保護要因を測定する尺度を整備することができた。

研究2として, 児童に対するユニバーサルレベルの介入研究を行なった。学級における授業を活用して, 認知行動的な介入技法からなるプログラムを全6回実施した。結果から, 各測定指標に効果が見られ, ユニバーサルレベルに特化した予防プログラムの効果が示された。

本研究は, 従来までの障害レベルの治療技法と効果指標をそのまま活用してきた予防プログラムをユニバーサルレベルの予防的プログラムに適した内容に洗練させるという特色を持つ。現在, 児童の抱えるメンタルヘルス上の諸問題について, 治療の有効性やマニュアル化は進んでいる。しかしながら, 症状の軽減にとどまらず, 予防的な効果 (保護要因の向上など) を検討するには至っていないのが現状である。従来までの予防プログラムが, ストレス反応や抑うつなどネガティブな要因を減らすことを中心にしてきたことに加えて, 本研究は保護要因であるレジリエンスの習得に着目した。ユニバーサルレベルの予防に特化した介入プログラムを開発することで, 治療技法をそのまま活用してきた先行研究では変化のみられなかったストレスが低い児童たちの防御要因を向上させることができる。これは, 従来の先行研究以上に介入の“予防効果”を検証することにつながっている。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕(計5件)

松原耕平・新屋桃子・佐藤寛・高橋高人・佐藤正二 幼児期の社会的スキルと問題行動が児童期の社会的スキルと抑うつに及ぼす影響 認知行動療法研究, 査読あり, 2019, 45, 39-50.

高橋高人・松原耕平・中野聡之・佐藤正二 中学生に対する認知行動的抑うつ予防プログラムの効果-2年間のフォローアップ測定による標準群との比較- 教育心理学研究, 査読あり, 2018, 66, 81-94.

高橋高人・松原耕平・佐藤正二 幼児に対する集団社会的スキル訓練の効果-標準群との比較- 認知行動療法研究, 査読あり, 2018, 44, 41-51.

松原耕平・佐藤 寛・高橋高人・石川信一・佐藤正二 小学校から中学校への移行期における子どもの抑うつ症状の発達の变化, 行動医学研究, 査読あり, 2016, 22, 3-17.

田中利枝・高橋高人・佐藤正二 児童のストレス反応に及ぼす社会的問題解決訓練の効果~長期的維持効果の検討~, 行動療法研究, 査読あり, 2016, 42, 85-97.

〔学会発表〕(計3件)

Takahito Takahashi, Shoji Sato. The effectiveness of school-based prevention program for bullying in junior high school: Impact on bystander behaviors. Association for Behavioral and Cognitive Therapies 51th Annual Convention. 2017, San Diego.

Takahito Takahashi, Yoshitake Takebayashi, Kohei Matsubara, Shoji Sato. Developmental dynamics between depression, social skills, and automatic thoughts in Japanese elementary school students. Association for Behavioral and Cognitive Therapies 50th Annual Convention. 2016, New York.

Takahito Takahashi, Shin-ichi Ishikawa, Shoji Sato. A parental and teacher report of preschooler's behavioral inhibition in Japan. 8th World Congress of Behavioural and Cognitive Therapies. 2016, Melbourne.

〔図書〕(計 件)

〔産業財産権〕

出願状況(計 件)

名称：

発明者：

権利者：

種類：

番号：

出願年：

国内外の別：

取得状況(計 件)

名称：

発明者：

権利者：

種類：

番号：

取得年：

国内外の別：

〔その他〕

ホームページ等

6. 研究組織

(1)研究分担者

研究分担者氏名：

ローマ字氏名：

所属研究機関名：

部局名：

職名：

研究者番号(8桁)：

(2)研究協力者

研究協力者氏名：

ローマ字氏名：

科研費による研究は、研究者の自覚と責任において実施するものです。そのため、研究の実施や研究成果の公表等については、国の要請等に基づくものではなく、その研究成果に関する見解や責任は、研究者個人に帰属されます。