

## 科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 27 年 6 月 19 日現在

機関番号：13601

研究種目：基盤研究(C)

研究期間：2012～2014

課題番号：24530860

研究課題名(和文) 教員養成課程における認知行動療法と短期療法を応用した心理教育プログラムの開発

研究課題名(英文) Psycho-educatin program for students of teacher-training course

研究代表者

村上 千恵子 (MURAKAMI, Chieko)

信州大学・学術研究院教育学系・教授

研究者番号：90326984

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,900,000円

研究成果の概要(和文)：本研究は、教職志望学生のためのメンタルヘルス向上プログラムの開発を目的として計画された。教師の不合理信念、教育者として必要とされるソーシャル・スキルを明らかにし、この結果を受けて、教職志望学生が学生時代に受けられる心理教育としてのプログラム開発を行った。プログラムは、認知行動療法とブリーフセラピーを援用した、シンプルで分かりやすい、効果の実証が伴っているという条件で作成が進められ、大規模人数に実施可能なものが完成した。

研究期間内に、一定の成果が上げられたと言える。しかし、実際に大規模な人数への実施や、教職志望学生の追跡調査までは研究期間内に終わることができなかったことは今後の課題である。

研究成果の概要(英文)： This study was planed for improvement of mental health of applicants for teachers post. First, It showed irrational beliefs of teachears and social skills for school teachers. Second, we investigated the psycho education program for the applicants. The program was constructed with essence of cognitive behavioral therapy and brief therapy. It was simple, undestandable, and with it some evidences. We can enforce it for a number of applicants.

It already has a certain result. However, we coldn't ascertain how effective a number of real applicants and a follow-up survey. It will be tasks for next studys.

研究分野：臨床心理学

キーワード：認知行動療法 ブリーフセラピー 教師のメンタルヘルス 効果測定

## 1. 研究開始当初の背景

学校教員支援の現状と教員養成課程の予防教育に着目する背景

本研究は、以下に述べる学校教員支援の現状を踏まえ、教員養成課程における予防的介入に焦点を当てる。

### (1) 予防的介入の重要性の高まり

産業カウンセリングの分野では、カウンセリングの主たる役割として、従来設定されていた治療的役割から予防的役割を重視する方向にシフトされてきている。この先例に基づき、教員志望の学生に心理教育を施すことができれば、現場に出てからの本人の負担が軽減する。また、それは本人や教育現場の経済的負担の軽減にもつながる。

### (2) 現職教員の時間的制約

従来の学校教員支援に関する研究は多いが、それらのほとんどは現職教員を対象としている。しかし、現職教員は時間的制約があり、プログラムがあつたとしても、一部の教師だけしか受けることができない現状がある。教員養成課程は、授業時間を利用することで、すべての学生を対象とすることができ、波及効果が大きい。

認知行動療法 (Cognitive behavioral therapy: 以下 CBT) と解決志向短期療法 (Solution-focused approach: 以下 SFA) を理論的基盤とする背景

本研究は、CBT と SFA を理論的基盤とする。その背景は、次の2点である。

### (1) CBT の実践的成果

教員養成課程の予防的教育に応用しても、一定の効果が見込まれ、研究の確実性・費用対効果が高いことが見込まれる。

### (2) SFA の併用による効果拡大

予防的効果が一時的なものではなく、長期間にわたって持続するために、鈴木・佐保・川西 (印刷中) のエビデンスに基づいた SFA をプログラムに援用することでその効果の拡大を狙う。

## 2. 研究の目的

近年の学校教員をとりまく環境は厳しく、心の問題のケアは重要な課題である。そのため、臨床心理学の知見を生かした学校教員の支援に期待が集まっている。本研究は、教員養成課程における予防的介入に焦点を当てた心理教育プログラムを開発する。

本研究の開発するプログラムの特徴は、以下の3点である。

(1) 現職教員ではなく、教員養成課程の学生を対象とした予防的教育に着目すること

(2) 認知行動療法と解決志向短期療法を理論的基盤とした体験的プログラムであること

(3) 教職科目の現状に配慮した「使ってもらえる」プログラムであること

## 3. 研究の方法

本研究は3年計画で、以下のA～Eまでの5つの研究課題を設定し、実施された。

課題A：メタ分析による学校教員が典型的に持つ不合理な思考の特定

課題B：CBT と SFA を応用したプログラムの開発

課題C：プログラムの予備的評価と改良

課題D：プログラムの最終評価

課題E：プログラムの実施マニュアルの作成

課題ごとに、インタビュー、質問紙調査、実験の効果測定など、心理学研究法を活用し、データ収集を行った。以下、4. 研究成果の項に、それぞれの研究の具体的研究方法について記載する。

## 4. 研究成果

課題Aについて、研究成果を示した後、その他の課題について、概略を示す。

課題A：メタ分析による学校教員が典型的に持つ不合理な思考の特定

### 方法

#### (1) 文献研究とメタ分析

(1) では、国内の先行研究を中心とし、心理学系雑誌に掲載された論文を収集し、教師の持つ特有な不合理信念を扱った研究

認知行動療法を行使のストレスマネジメントに応用した研究

ブリーフセラピーを教師のストレスマネジメントに応用した研究

以上3カテゴリーの研究動向を整理した。このうち をさらに分類整理した。

#### (2) 教職員に対するインタビュー調査

(2) では、(1) の成果を踏まえつつ、教育関係者へのインタビュー調査を行った。対象 現職の教師、保護者、児童・生徒、

S 大学教職志望大学生 全 20 名程度。

手続き N 県内の学校に許可を得て、現職の教師、保護者、児童・生徒に対し、教師にとって必要だと思う SS について、インタビューを行う(半構造化面接)。インタビュー結果からプロトコル分析を行い、要因を抽出した。

## 結果

インタビュー結果を分析した結果、以下の 5 つの要因が抽出された(Table.1)。要因の抽出は、先行研究における評定尺度の項目・因子を参考にしながら、本研究の発話データの特徴を基に行った。

Cochran の Q 検定の結果、各要因に有意な差はみられなかった( $p > .05$ )。

Table.1 抽出された要因

①積極性	「できないことをできないと素直に相談する」 「迎えに来た保護者に、一言でも必ず声をかける」
②傾聴的態度	「自分と違う考えを理解し、受け入れる」 「親の話を全て受け入れて聞く」
③解読	「同僚の状態を自然と感じ取る」 「同僚の動きを見て、自分がすべきことを判断する」
④主張性	「自分の柱(譲れないこと)を上手く伝える」 「自分の子どもの頃の話をする」
⑤配慮	「相手の身になって考える」 「子どもが委縮しないように、敢えて見つめ続けない」

は、保護者に自分から声をかけたり、同僚とのコミュニケーションを図ろうとしたりするといった、コミュニケーションへの積極性が特徴とみられたため、「積極性」要因とした。

は、同僚・子どもの考えを受け入れたり、保護者や子どもの話をとりあえず全て聴いたりするといった、肯定的・受容的な傾聴スキルが考えられたため、「傾聴的態度」要因とした。

は、言葉ではなく、状態・状況を感じ取り判断したり、行動を観察して、そこから子どもの気持ちを推測したりするといった、『読み取る』という特徴がみられたため、「解読」要因とした。

は、自分自身の子どもの頃の話をすることで、子どもにさまざまな考え方・やり方があることを伝える、教師としての信念や想いを保護者・子どもに上手く伝えるといった、相手への発信スキルが見られたため、「主張性」要因とした。

は、子どもならどう考えるか、保護者はどう思うか、同僚教師なら自分の行動をどのように捉えるかといった、周りへの気遣いや配慮という特徴が考えられたため、「配慮」要因とした。

## 考察

今回の分析では、先行研究の尺度よりも発話データを重視して、その中から要因を抽出したため、出現率の高いものだけが要因となったと考えられる。つまり、抽出された要因は同等に重要であるために有意差が認められなかったと考えられる。また、データ数が

少ないということから、カテゴリー(要因)が限定的となったということもいえる。そのため、今後はデータ数を増やし、再度要因抽出を行うということ、あるいは、今回抽出された要因を基に尺度を作成し、研究 2 の中で要因の検討をさらに行っていくということが必要だと思われる。

(以上、村上・鈴木・島田・久保田・小川、2013; 久保田・鈴木、2013 に基づく)

課題 B : CBT と SFA を応用したプログラムの開発

課題 C : プログラムの予備的評価と改良

課題 D : プログラムの最終評価

## 概略

前述の研究で明らかとなった不合理信念を修正するための方法として、認知行動療法の技法、ならびにブリーフセラピーの技法のうち、複数人の臨床心理士によるディスカッション、および拡大・構築理論に基づいた仮説から、効果が期待できる技法を研究者が選定し、プログラム作成を行った。プログラムは、

ワークシート方式のもの

授業方式のもの

以上 2 つを作成した。

S 大学教育学部の教職志望学生を中心に、実施したところ、では課題解決の自己効力感に有意な上昇が見られ、では自己認知の改善ならびに教員としてのソーシャルスキルに向上が見られることが明らかとなった。(以上、久保田・鈴木、2014 に基づく)

## 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 2 件)

久保田佳織・鈴木俊太郎 (2014). 教師のメンタルヘルス改善プログラムの開発 教職志望学生へのソーシャルスキルトレーニングと認知変容プログラムによる介入を用いて. 信州心理臨床紀要, 13, pp.19-35. 査読無

鈴木俊太郎 (2012). キッズスキルを用いた不登校傾向児童とのスクールカウンセリング事例. ブリーフサイコセラピー研究, 21, pp.5-22. 査読有

〔学会発表〕(計 5 件)

鈴木俊太郎 (2014.8.31). エビデンス・ベースト・ブリーフ・セラピー. 日本ブリーフサイコセラピー学会(くまもと森都心)

村上千恵子・鈴木俊太郎・島田英昭・久保田佳折・小川文 (2013.9.19~21). 教職志望学生における教職に対する不合理な信念の検討. 日本心理学会(札幌口

ンベンションセンター)  
久保田佳折・鈴木俊太郎 (2013.5.11～12). 教職志望大学生に対する SST プログラムの開発. 東北心理学会第 67 回大会 (東北工業大学)  
清水妙・鈴木俊太郎 (2013.5.11～12). キッズスキルを用いた失敗経験に対する自己効力感向上を促すプログラム. 東北心理学会第 67 回大会 (東北工業大学)  
鈴木俊太郎・島田英昭・村上千恵子 (2012.7.14～15). ソリューション・フォーカスト・ブリーフ・セラピーを経験した不登校サバイバー学校復帰プロセスの TEM による検討. 東北心理学会第 66 回大会 (新潟大学)

〔図書〕(計 1 件)

鈴木俊太郎 (2014)(津川秀夫・大野裕史編)認知行動療法とブリーフセラピーの接点. 日本評論社, 237(38-47).

6. 研究組織

(1)研究代表者

村上 千恵子 (MURAKAMI, Chieko)  
信州大学・学術研究院教育学系・教授  
研究者番号: 90326984

(2)研究分担者

鈴木 俊太郎 (SUZUKI, Shuntaro)  
信州大学・学術研究院教育学系・准教授  
研究者番号: 10548233

島田 英昭 (SHIMADA, Hideaki)  
信州大学・学術研究院教育学系・准教授  
研究者番号: 20467195