様　式　Ｃ－１９、Ｆ－１９－１、Ｚ－１９　（共通）

科学研究費助成事業　　研究成果報告書

平成 ３０ 年　 ６ 月 １２ 日現在

機関番号：１２５０１
研究種目：基盤研究(C)（一般）
研究期間：2015～2017
課題番号：１５Ｋ０４１１３

研究課題名（和文）不登校の改善に資する保護者のメンタルヘルスとQOL（生活の質）の向上の研究

研究課題名（英文）Research on the efficacy of a CBT program aiming to improve mental health and quality of life for parents whose children have school refusal problem

研究代表者
南谷　則子（MINAMITANI, NORIKO）

千葉大学・大学院医学研究院・特任研究員

研究者番号：２０７２９３１３

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費）　　2,300,000円

研究成果の概要（和文）：不登校生徒の保護者を対象に行う認知行動療法に基づくグループプログラム（P/NA）の保護者に対するストレスマネジメントの効果検証を推し進めるため、更には地域コミュニティに根差した形で幅広く実践するためにファシリテーターの養成を図った。ファシリテーターの行う支援プログラムは、大学や公民館、病院などさまざまな場面で展開され、保護者のメンタルヘルスの改善、QOLの向上、有効なストレスコーピングのスキルの獲得において効果を認めることができた。今後は長期的な視点から、保護者のメンタルヘルスの改善が不登校の子どもに及ぼす影響についても考察を重ねていきたい。

研究成果の概要（英文）：We evaluated a program developed to maintain the mental health of parents of students with chronic absenteeism through cognitive behavioral therapy (CBT). Specifically, by improving stress coping skills, the program was expected to decrease parents' anxiety and depression and increase their quality of life (QOL). Furthermore we started the training of facilitators in order to spread in the region widely. The trained facilitator practiced the program in various places like universities, public halls, hospitals and so on. The results showed a decrease in depression and harmful self-blame and an increase in positive cognitive reframing among the participants. From the long-term perspective from now on, we would like to also examine the influence of parents' mental health improvement on children who have difficulties in attending to school.

研究分野：臨床心理学

キーワード：認知行動療法　不登校　保護者支援　コミュニティ　グループワーク

1.研究開発当初の背景

不登校のきっかけとなった原因は、いじめを始めとする友人関係の問題、発達障害や不安などの情緒的混乱など特性や学力不振など本人に関わる問題、親子関係など家庭をめぐる問題など様々であり、また複合的なものでもある。さらに経過とともに、不登校状態の維持要因は変化していく。時に子どもが元気を取り戻すまでの居場所としての家庭を支援することは、不登校を解消するための有力な手立てのひとつではあるが、家庭内においては子どもが学校に行けなくなることによって、親子間に緊張や葛藤が生じることも多い。親子関係の膠着化は、子どもが学校に復帰しようとする活力を削ぐばかりか、親が自信を失い、再登校を促すための親役割への自己効力感を損なう。親のストレスを低減させ、子どもとの良好なコミュニケーションが構築され、結果として家庭内の緊張を和らげることが、再登校を促す一つの道塗になるのではないかと考えている。

認知行動療法（以下 CBT と記載）はストレスマネジメントの方略に優れているが、本邦においては医療機関での精神疾患の治療の場面などにようやく取り入れられつつあるものの、地域コミュニティにおいては高ストレス者を対象に実施されるケースは殆ど見あたらない。

不登校に対する支援の一つの試みとして、親のメンタルヘルスの改善を目的とした CBT に基づくストレスマネジメントのためのグループプログラムを作成し、2013 年 9 月より実践を続けている。地域コミュニティから孤立し、対人的なつながりも薄れがちな不登校生徒の親に対し、グループワークのために集うことを通し、ソーシャルサポートとしての機能も期待できるプログラムを普及させて行くことを目指している。

2.研究の目的

(1)ファシリテーターによる認知行動療法に基づく不登校生徒を抱える親支援プログラム（P/NA）のメンタルヘルスの改善や QOL（生活の質）の向上における有効性を検証する。

（２）CBT プログラム実践の質を担保しつつ、支援プログラムの実施を普及させるための効果的なファシリテーター養成講座の在り方を考察する。

3. 研究の方法

研究者によって効果が実証された不登校生徒を抱える親支援プログラム（P/NA）が、必ずしも CBT の知識を有していないファシリテーターの実践においても効果が期待できるのかを検証するために抑うつや不安、生活の質（QOL）、ストレスコーピングのスキルの測定にかかわる自記式質問紙やプログラム評価などを始めとする自由記述のデータを P/NA の実践を通し収集した。

また、グループワークの技能に優れたファシリテーターの養成のための講座の在り方について検討するため、カウンセリングスキルのチェックシートや参加者の自由記述からファシリテーター養成講座自体の分析を行った。

（1）ファシリテーターの養成

千葉大学での実施を毎年度行うとともに他大学や NPO、不登校支援団体などと協力し実施場所を広げてきた。

①2015 年度

既に効果の検証が行われている「CBT に基づく不登校親支援プログラム（P/NA）」のファシリテーター用マニュアルを完成させる。教育委員会など行政の協力を得てファシリテーター養成講座の参加者の募集を開始し、ファシリテーター養成講座を千葉大学柏の葉キャンパス及び亥鼻キャンパスにて行う。要望により 2015 年度のファシリテーター養成講座のフォローアップ講座を行う。

②2016 年度

年度当初にファシリテーター養成講座を千葉県内の小児精神科を有する総合病院にて行う。柏の葉キャンパスにて夏季及び秋季の日程で全 2 回のファシリテーター養成講座を行う。熊本県内不登校支援

NPO 団体の協力を得て、同地区にてファシリテーター養成講座を実施する。

③2017 年度

春季に柏の葉キャンパスにてファシリテーター養成講座を実施する。夏休み時期に大阪地区及び神戸地区にてファシリテーター養成講座を実施する。年度末に和歌山地区の不登校支援 NPO 団体及び行政の協力を仰ぎ、ファシリテーター養成講座を実施する。

(2)ファシリテーターによる CBT に基づく不登校親支援プログラム（P/NA）の実施

大学キャンパスからの実施を先駆けに、ファシリテーターの属する地域コミュニティにより近づけた形での公民館での実施、小児精神科を有する総合病院、教育系大学教育相談室などに場所を広げてきた。

①2016 年度

2 月より、子どものこころの発達教育研究センターにてファシリテーター3 名によりプログラムを実施する。4 月より、総合病院にて子どもが通院中の保護者を対象にプログラムを実施する。10 月より、柏の葉キャンパスにてファシリテーター3 名により、プログラムを行う。翌 1 月より、大学キャンパス内を離れ、印西地区公民館にてプログラムを実施する。また、3 月末より、市川市の市雇用のスクールカウンセラーにより、市川市公民館にてプログラムを開始した。

②2017 年度

9 月より、愛知教育大学教育相談室にてプログラムを実施した。10 月から印西地区公民館にてプログラムを催した。

4. 研究成果

研究（1）

ファシリテーターの行う不登校親支援プログラムの参加者は 47 名であり、うち両親での参加が 4 組、父親のみでの参加が 1 名、祖母の参加が 1 名であった。

研究者の 2 年間の実践で得られたデータと、ファシリテーターによるプログラム参加前後の変化とを比較すると、抑うつの減少、生活の質（QOL）における身体的領域、心理的領域での改善の傾向が同様に見られた。また、ストレスコーピングのスキルである「問題解決」の改善が良好で「ソーシャルサポート」の数値が有意に高かった。プログラム終了後にプログラムに対する自由記述のアンケートも実施しているが、その中に「優しい先生達に支えられ」「講師の先生方の優しい口調にも癒され」「和やかな集まりで」「参加が楽しみ」などの表現が多く散見している。ひとりのファシリテーターが講座を実施していくスタイルでは、どうしても講義的、指導的となってしまい、参加者との距離も縮めることが難しいと考えられる。地域に根差した複数のファシリテーターが関わることによって、ストレスコーピングのスキルをともに学ぶ場、共通の悩みである子どもの問題について思考を深めていく場、さらには保護者を暖かく支える場として有効に機能したと推測される。

効果の維持が一つの課題であったので、3 ヵ月後の質問紙実施後にフォローアップ講座を設け、更に CBT の効果を持続させる試みも取り入れた。参加者によって、子どもが再登校を開始したことや CBT を日常生活で生かしている体験が語られるとともに、保護者間のつながりが保たれていることが伝えられた。

研究（2）

ファシリテーター用のマニュアルを作成し、子ども支援、親支援の専門家である養成講座の参加者の意見も反映させて完成した。

ファシリテーター養成講座の参加者は、97 名に及び、9 割近くを女性が占め、スクールカウンセラー等の臨床心理士や相談員、養護教諭、教員など多職種に及んでいた。経験年数については 5 年未満が約半数を占めていたが、その一方で 20 年以上のベテランも 4 分の 1 を数えており、新旧が混在していた。保護者に対するカウンセリングやコンサルテーションのスキルの改善等の面において自記式質問紙の結果、自己効力感の著しい向上が見られた。なかでも、「参加者を観察して参加者の心理や精神状態を理解

する」、「個々の認知行動療法のスキルの使い方を実演する」、「ロールプレイを使ってスキルの使い方をトレーニングする」、「参加者にホームワークを適切に説明し、実施してもらう」などの項目において向上が顕著であった。7 リッカート方式で回答を求めた養成講座への満足度の高さや自由記述の分析からも、参加者間の効果的な学び合いが認められ、ファシリテーター養成講座の有効性は示唆された。

今後は、プログラム普及に係る側面にも力を入れ、プログラム実施への動機づけや運営の相談体制及びフォローアップ体制について検討を重ねていきたい。更に、長期的な視点から、親のメンタルヘルスやストレスコーピングのスキルの改善が子どもの不登校状態に与える効果についても検証していきたいと考えている。

表１　認知行動療法に基づく不登校親支援プログラム（CBT-P/NA）のファシリテーター養成講座の内容

	内　容
1日目	オリエンテーション ・不登校の理解のために ・これまでの不登校親支援プログラム（P/NA）の実践報告 ［マニュアルを基に保護者と同じように実際にプログラム内容を体験する］ １心理教育 ２考えを見つけてみよう ３考えを変えてみよう グループでの振り返り（グループ代表者の全体への発表）
2日目	［マニュアルを基に保護者と同じように実際にプログラム内容を体験する］ ４ストレス対処法にみがきをかけよう ５効果的な自己主張の方法を身につけよう ６問題解決法をやってみよう グループでの振り返り（グループ代表者の全体への発表）
3日目	・ケースフォーミュレーションやコラム表の書き方の援助のロールプレイ ・リラクセーション法の実践デモンストレーション ・トラブルシューティングのためのグループワーク（親の抵抗感への対処のしかた）など グループでの振り返り（グループ代表者の全体への発表）

5．主な発表論文等

〔雑誌論文〕（計２件）

①Noriko Minamitani ,Yuki Masumoto (2018) Developmental Trial of a Cognitive Behavior Therapy Program for Parents of Junior High Students Exhibiting School Refusal: Evidence Based on a Small Sample from a Metropolitan Area in Japan. School Health vol.14 査読有 pp1-11

②南谷則子・松本有貴（2018）不登校の子どもを抱える親支援プログラムのファシリテーター養成の試み－認知行動療法のグループプログラムの効果的な担い手として－. 徳島文理大学大学紀要第 96 号査読無（印刷中）

〔学会発表〕（計７件）

①南谷則子（2017）不登校の子どもを抱える親支援プログラムのファシリテーター養成－認知行動療法のグループプログラムの効果的な担い手として－. 日本心理臨床学会第 36 回. 横浜市パシフィッコ横浜

②Noriko Minamitani (2017) Development trial of a cognitive behavior therapy program for parents of students exhibiting school refusal in Japan. ISPA 2017 Manchester Metropolitan University

③Noriko Minamitani, Yuki Mastumoto (2017) A training program supporting parents of school refusing students in Japan : protocol and Implementation of a trial. ISPA 2017 Manchester Metropolitan University

④南谷則子(2016)不登校の親への認知行動療法に基

づく支援プログラムの作成とその有効性についての研究.日本認知療法学会第16回大阪市グランフロント大阪

⑤Noriko Minamitani , Yuki Mastumoto (2016).Cognitive Behavioral Therapy for Parents of Students with School Refusal : A single-Arm Trial in Japan. 31th International Congress of Psychology.横浜市パシフィッコ横浜

⑥南谷則子（2015）学校に役立つ認知行動療法（CBT）：児童、生徒、教員、保護者の支援に応用するCBT（自主企画シンポジウム）「保護者」編. 日本教育心理学会第57回大会新潟市朱鷺メッセ

⑦松本有貴（2015）学校に役立つ認知行動療法（CBT）：児童、生徒、教員、保護者の支援に応用する CBT（自主企画シンポジウム）「児童・生徒」編. 日本教育心理学会第57回大会新潟市朱鷺メッセ

6.研究組織

（1）研究代表者

南谷　則子　（MINAMITANI, Noriko）

千葉大学・大学院医学研究院・特任研究員

研究者番号：20729313

（2）研究分担者

松本　有貴　（MASTUMOTO, Yuki）

徳島文理大学・人間生活学部・教授

研究者番号：90580887