

令和元年6月20日現在

機関番号：36102

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2016～2018

課題番号：16K04343

研究課題名(和文) 認知行動療法に基づく持続可能な学校予防教育の効果比較検証

研究課題名(英文) A comparative examination of the efficacy of sustainable school preventive treatments based on Cognitive Behavior Therapy (CBT)

研究代表者

松本 有貴 (Matsumoto, Yuki)

徳島文理大学・人間生活学部・教授

研究者番号：90580887

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,500,000円

研究成果の概要(和文)：小学校1年生を対象に、介入度の異なる3レベルの支援を提供した。レベル1「情報提供」に35名、レベル2「ブリーフCBT」に28名、レベル3「CBT」に29名が参加した。児童は「学級適応感尺度(CA)」と「子どものサポート資源認知尺度(SC)」を、各担任は「子どもの強さと困難さアンケート(SDQ)」に3時点(T1～3)で答えた。T3で、レベル1ではPS、CA、SC、レベル2ではPS、レベル3ではPSとSCが有意に向上した。効果量は中～大を示した。学校ニーズに応じた複数レベルの介入効果を児童と教員の複数評価により測り、子どもの非認知能力の向上を示唆するという成果が得られた。

研究成果の学術的意義や社会的意義

本研究は、介入度が異なる3レベルの心理教育を学校に提供し効果を測った。学校における予防的心理教育の有効性は認識されているが、持続可能な実施が課題である。主な障害は、時間的制約、実施者の理解や力量、経費などである。学校ニーズとリソースにより選択できる複数レベルの支援提供は、持続的な実践を促進すると思われる。

学級適応感、サポート資源認知、向社会性が、各3レベルにおいて有意な向上を示した。学校における予防的心理教育が、不安やうつ、行動の問題の減少を測る研究が多いなか、学校ニーズに応じた異なる支援レベルにおいて、非認知能力の向上を示した本研究成果には学術的かつ社会的意義がある。

研究成果の概要(英文)：The study examined the efficacy of three levels of treatments which provided first grade students with different degrees of intervention according to school needs. In the level 1 (Information), 35 students, in the level 2 (Brief CBT), 28 students, in the level 3 (CBT), 29 students participated. The students completed two questionnaires assessing their adaptability to classroom (CA) and awareness of support personnel around children (SC) at 3 time periods, Time 1, 2 and 3. The classroom teachers completed the Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) at the same time periods about each of their students. The results revealed that the level 1 promoted PS, CA, and SC, the level 2 enhanced PS, and the level 3 raised PS and SC, with moderate-large effect sizes (partial eta squared).

This study used multiple evaluators to assess impacts of multiple interventions on child difficulties and strengths, and found the improvement in child non-cognitive competencies after implementation of treatments.

研究分野：予防的心理教育

キーワード：予防的心理教育 認知行動療法 非認知能力 神経心理学的アプローチ 向社会性 学級適応感 サポート資源認知 マルチレベル支援法

## 1. 研究開始当初の背景

近年、学校における不登校やいじめの問題が社会的な問題として認識され、多様化・深刻化している子どもの問題に有効な対応策が求められている。学齢期の不適応問題に対して、諸外国では予防的介入の心理教育が実施され (Bore, Hendricks, & Womack, 2013)、特に学校での予防的、初期的介入が効果的であることが示されている (Polanin, Espelage, & Pigott, 2012)。アメリカにおいては、社会的感情の学習 (Social and Emotional Learning: SEL) が広く行われ、メンタルヘルスに関する問題の予防とともに、学力の向上に寄与することが確認されている (Durlak ら, 2011)。SEL の枠組みにおける予防的的心理教育に使われる方法として認知行動療法 (Cognitive Behavioral Therapy: CBT) のスキル学習 (プログラム) があり、国内外で効果検証が蓄積されている。

これらの背景をおさえ申請者らは、日本の小学校において CBT を用いた介入実践研究を行ってきた (JSPS 科研 25380916)。この一連の研究では教員による CBT を用いた介入の効果について、1・4・5 年生を対象に検証するとともに、教員のプログラムへの受容感や効力感の変化についても検証を行った。この研究においては、学校に常駐しない外部の専門家ではなく、教員が心理教育を行うことによって柔軟で継続的な実施が行われた。その結果、教員による CBT プログラムとブリーフ CBT (BCBT) プログラムは、日本の小学生に対しても効果的であるという示唆が得られた (松本, 2015)。しかし、教員の効力感については一律の上昇が認められず (石本, 2015)、持続的な支援の実施につながっていく見通しは明確にならなかった。このことから、より教員の効力感の向上につながるプログラムを提供するなど何らかの対応を取ることで、持続可能な支援を構築するという課題が明らかになった。

SEL は予防的的心理教育としてだけではなく、子どものコンピテンシーを育成する心理教育として、欧米を始めオーストラリアやシンガポールなどで取り込まれ効果が確認されている。SEL が効果的に行われるためには、持続可能な取り組みであることが求められる (Buchanan, Gueldner, Tran, & Merrell, 2014)。その実現には少なくとも以下の 4 つの障害があるとされる (Embty & Biglan, 2008)。①効果が認められたプログラムが現場において効果的に実施されないケースがある。②複雑な手順や長い時間を要する介入は好まれない。③多様な問題に対応している現場では特定のひとつの問題を対象とするプログラムや支援方法は現実的でないとみなされる。④教材費・研修費・ライセンス費・コンサルテーション費など様々なコストがかかると実践が難しい。これらは、日本の学校にも当てはまるだろう。これまでの介入実践においては、経費の問題をクリアできたとしても、プログラム回数、実施時間が決まったプログラムが多いので、それらの回数や時間に対応する時間的ゆとりが少ない現代の日本の学校において実施することの障害となっている。一方で、学校の問題に対する危機意識が強く、多くの時間を介入に用いて解決を図りたいという学校も存在する。持続可能な学校予防教育として、学校の事情に合わせた介入メニューを用意することが、SEL 実施の持続性を促進すると考えられる。

このため、複数の介入レベルの異なる支援方法を提供することは、学校が主体的にそれぞれの事情に合わせた方法の選択活用を可能にする。さらに、下位目標として、支援方法の効果を指標「教育的収益度」として選択のための情報を示すことで、プログラム・介入方法に期待する効果を事前に予想し評価してプログラム・介入方法を選択する目安とすることができる。各レベルの実践に必要な時間 (研修や準備など) とコスト (教材費や研修費など) の情報と効果量を含めて示すものとする。

上述の申請者らによる先行研究では複数の学年を対象としたが、本研究では 1 年生を対象として研究を行う。理由としては 3 点あげられる。1 点目は、申請者らによる研究において、プログラムの指導スキルを活用しなかった教員のフィードバックから明らかになった「具体的な指導場面において適切な指導方法が分からなかった」という課題に対応する必要があった。学年を特定することでより具体的な指導方法と指導場面を設定した研修と実践が可能になると考える。2 点目は近年小学校 1 年生に見られる問題行動等による学校不適応が“小 1 プロブレム”として対応が急がれていることである。3 点目は早期介入がより効果的である (Anticich ら, 2013) と示唆する研究結果である。時間的制約、実施者の理解や力量、経費など、学校がその資源とニーズにより選択できる支援レベルの異なる予防教育の提供は、学校における持続的な予防的的心理教育の効果的実践を促進すると期待できる。

## 2. 研究の目的

小学 1 年生の学校における適応支援を、エビデンスに基づく実践可能で継続可能な予防的的心理教育として構築するために、以下の目標を定める。

3 レベルの支援方法を教員に提供する：最も介入度の高いレベル 3 は CBT に基づく 10 回のプログラム「ファンフレンズ (Barrett, 2007)」である。介入度が中のレベル 2「ブリーフ CBT (BCBT)」は帰りの会など短い時間で 8 回実施されるものである。最も介入度が低いレベル 1「情報提供」は、セッションとして時間を設けたプログラムは行わず、学級で担任が指導に役立てることのできるエビデンスに基づく知識と技術を提供する。CBT、神経心理学、神経生理学などの知見からエビデンスのある情報と技術を選択した。介入度

には、時間（実施時間だけでなく研修や準備など）やコスト（教材費や研修費など）を含み3レベルが設定された。

3群を割り付け、教員レポートのプログラムとスキル受容感・児童の行動と情緒の問題、児童レポートの学級適応感・サポート資源認知を測る。

上記要因の変化は、5月・10月・2月の3時点（介入前とCBT・BCBTの終了後と3カ月後フォローアップ時）に調査する。

3群における教員のフィードバックと指導の実践度を測る。

3群の統計的効果量と受容度および実践度を、介入度に応じて教育的収益度として示す。研究結果を、学校と関係機関に報告するとともに、内外の学会、学術誌に発表する。

### 3. 研究の方法

研究は、リクルート活動、妥当性調査、効果検証に関する調査、研修提供、スキルの学校現場での実施、支援効果の検証、で構成された。リクルート活動により3校の協力を得ることができた。最も介入度の低いレベル1「情報提供」には、A小学校（35名）、次のレベル2「ブリーフCBT（BCBT）」には、B小学校（28名）、最も介入度が高いレベル3「ファンフレンズ」には、C小学校（29名）が参加した。

レベル1の情報提供では次のような理論と技術、実践例が情報として提供された。

表1：情報提供の内容構成

第1章	第2章	第3章
1 関係作り	1 学校における心理教育	事例1：もの隠し
2 子どもたちが過ごしやすい学校・学級作り	2 認知行動療法（CBT）	事例2：迷惑行為をする
3 関係のアセスメント	3 応用行動分析	事例3：忘れ物が多い
4 子どものアセスメント	4 学級作り	事例4：席に座ってられない
5 予防アプローチ	5 学校における CBT プログラムの実践	事例5：嘘をつく
	6 学校の組織作り	事例6：学習意欲が低い 事例7：登校しぶり

レベル2の短い時間のプログラムとして、「ないす」が用いられた。本研究代表者が、小学6年生と5年生で用い効果が確認されたBCBT「ミニッツ」の内容を1年生向けに改訂した。実施校の学校長と担任教諭の意見や指摘を反映してまとめられた。プログラム内容は、1：たのしいことをみつける 2：あたたかいことば 3：あさーしょん 4：こうどうをほめあう 5：りらくす 6：るーるをつくる 7：くーるだうん 8：さぼーたー、である。

レベル3の「ファンフレンズ」はオーストラリアで開発され、WHOによって子どもの不安症介入に効果があると認定されているCBTプログラム「フレンズ」から派生した小さい子ども向けのプログラムである。以下に示すように、FRIENDSの文字にそって、自分と他者の感情理解、リラクセーション、認知再構成、問題解決方法といったCBTのスキルをプレイベースの活動で学ぶ。楽しく練習することにより必要な場面で使えるようになると期待される。

表2：ファンフレンズの内容

F feeling	自分の気持ちを話す	他者の気持ちに気づく
R relax	ミルクシェイク呼吸をする	静かな時間を過ごす
I I can	できる	やってみる
E easy	ステッププランを作り実行する	
N now reward	さあ	自分にほうび
D do practice	友だちや家族と毎日習ったことを練習する	
S smile	いつも笑顔で	

1年生児童は、小学生用学級適応感尺度（江村・大久保，2012）を、許可を得て小学1年生用に改訂した「学級適応感尺度（CA：松本，2018）」と「子どものサポート資源認知尺度（SC：Matsumoto & Nishida，2013）」に、各担任は学級の全児童を対象に「子どもの強さと困難さアンケート（SDQ：Goodman，1997）」に、5月（T1：介入前）、10月（T2：BCBT，CBTの介入後）、2月（T3）の3時点で答えた。T1におけるこれら質問紙の結果により、3群割り付けの妥当性を確認した。各レベルの3時点の比較により効果検証を行った。

研修としては、まず、研究協力校の職員研修においてレベル1の「情報提供」を共有し、次に、1年生担任を対象に子どものCBTの理論とスキル指導を学ぶ2日間の研修を実施して、学校現場における理論の理解とスキル実践を支援した。

総合的な効果検証では、分散分析を行い、有意確率を示すPバリュー、効果量(partial eta squared：偏イータ2乗)とともに、研究協力校の学校長と担任教員のフィードバック内容を含

め分析し考察した。

#### 4. 研究成果

表3に各レベルの3時点の平均値と標準偏差値, 3時点の変化を分析した結果を示す。介入前T1におけるデータ分析により, レベル選択の妥当性が支持された。CA, SC, SDQのサブスケール向社会性(PS)には3校に有意差が認められた。SDQの難しい行動の総計(TD)は, ABC校それぞれM=5.17(SD=4.92), M=4.50(SD=2.74), M=6.55(SD=5.60), と正常範囲(0~12)を示し, 有意差はなかった。各校は, 強さ(CA, SC, PS)に基づいてレベルを選んだこと, 強さを向上させるための取り組みを希望したことが示唆された。

T1からT3にわたる変化のデータ分析により, レベル1のA校では, PS, CA, SCに, レベル2のB校では, PS(CAではネガティブな変化), レベル3のC校では, PSとSCに前向きな変化を示す有意差がみられた(表3-6)。これらの効果量(偏イータ2乗)はCohen(1988)が示す基準(.06=moderate.; .14=large)により中から大の効果量であると認められる。TDにおいては, 3グループ(3レベル)とともにT1・2・3の時点で正常範囲に入ったことにより介入効果の検討は妥当ではないと判断した。

介入度の異なる3レベルの選択支援において, 子どもの強さを示す非認知能力といえる学級適応感(CA), 子どものサポート資源認知(SC), 向社会性(PS)の向上が示唆された。向社会性は「他者の利益となるような自発的な行動」と定義され, 社会的な交流や感情的な安定に関連する(岡田・笠井, 2019)。子どものサポート資源認知はレジリエンスとの相関が先行知見により認められている(Yamamoto, Matsumoto, & Bernard, 2017)。学級適応感はレベル1のみで有意な向上が認められたことからその向上に資する要因の検討が今後の課題である。

本研究は, 学校ニーズに合った介入度の異なる予防的心理教育が, 子どもの強みとなる非認知能力の育成に貢献することを示唆した。本研究内容をまとめた書籍「子どもとつながる学校心理教育」を出版し, 実践が広がり継続されることを期待して, 協力校と関係機関に配布した。下位目標として設定した支援方法の効果を指標「教育的収益度」として示す研究結果を含む最終的な研究結果をまとめ発表する。今後の研究において, 本研究が示す指標が継続した実践につながるかどうかを検証する。

表3: 分析結果(N=92)

Level		Time 1	Time 2	Time 3	F	partial <sup>2</sup>
1	PS	4.26 (1.65)	4.80 (2.21)	5.17 (1.71)	4.88*	.125
	CA	28.29 (3.71)	29.63 (3.13)	29.83 (3.10)	3.31*	.089
	SC	18.80 (9.11)	17.57 (6.93)	23.37 (4.28)	8.73**	.204
	N	35	35	35		
2	PS	5.04 (1.10)	6.27 (1.64)	6.28 (1.90)	9.83**	.291
	CA	29.75 (2.65)	26.69 (4.44)	27.54 (4.70)	4.23*	.156
	SC	19.21 (7.74)	16.62 (5.75)	18.50 (6.65)	1.02	.042
	N	28	28	24		
3	PS	3.07 (2.31)	2.83 (1.86)	3.90 (2.21)	5.34*	.170
	CA	27.28 (3.27)	25.83 (3.62)	25.97 (4.66)	2.20	.078
	SC	10.69 (3.94)	15.30 (4.43)	17.38 (5.44)	21.90***	.457
	N	29	29	29		

PS: 向社会性, CA: 学級適応感, SC: 子どものサポート資源認知, N: 参加児童数

\*: p<.05, \*\*: p<.01, \*\*\*: p<.001

表4: 向社会性(PS: 教員記述)

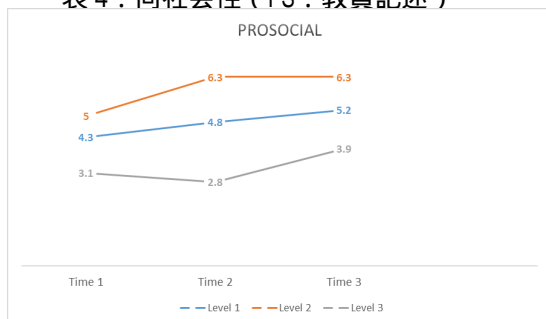


表 5 : 学級適応感 ( CA : 子ども記述 )

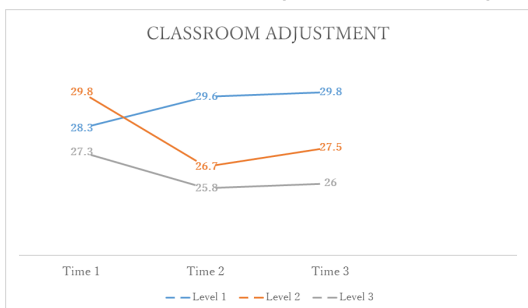
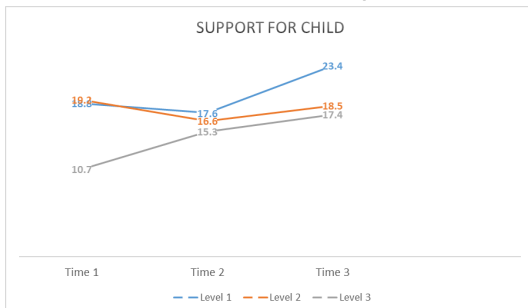


表 6 : サポート資源認知 ( SC : 子ども記述 )



## 5 . 主な発表論文等

〔雑誌論文〕(計 0 件)

〔学会発表〕(計 2 件)

① 松本有貴、SEL が育む非認知能力 - 何を育みどのように子どもたちの幸福に貢献するのか - 、日本教育心理学会第 60 回総会、2019

② 松本有貴、SEL in Japanese schools、日本心理臨床学会第 38 回大会 ( 実行委員会企画シンポジウム )、2019

〔図書〕(計 3 件)

① 松本有貴・石本雄真・島寄仁恵・瀧澤悠・西田千寿子、せせらぎ出版、子どもとつながる学校心理教育、2019、128 ( 4-10, 48-50, 54-58, 63-66, 75-128 )

② 松本有貴、原田印刷出版株式会社、子ども心理プログラムワークブック「ミニッツ」、2019、10

③ 松本有貴、原田印刷出版株式会社、子ども心理プログラムワークブック「ないす」、2019、10

〔産業財産権〕

出願状況 ( 計 0 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 0 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：石本 雄真

ローマ字氏名：Ishimoto Yuma

所属研究機関名：鳥取大学

部局名：教育支援・国際交流推進機構

職名：准教授

研究者番号(8桁)：90612309

### (2) 研究協力者

研究協力者氏名：島崎 仁恵

ローマ字氏名：Shimasaki Hitoe

元小学校教諭・学校心理士・発達心理士

研究協力者氏名：瀧澤 悠

ローマ字氏名：Takizawa Yuu

臨床心理士・オーストラリアクィーンズランド大学大学院 PhD 課程在籍

研究協力者氏名：西田 千寿子

ローマ字氏名：Nishida Chizuko

小学校教諭・大阪大学大学院連合小児発達学研究科在籍

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。