

平成 21 年 6 月 12 日現在

研究種目：基盤研究 (C)

研究期間：2006～2008

課題番号：18530547

研究課題名 (和文) 高校生に対する心の健康教育プログラムの開発に関する研究

研究課題名 (英文) A study on development of mental health education program for high school students

研究代表者

岡安 孝弘 (OKAYASU TAKAHIRO)

明治大学・文学部・教授

研究者番号：40224084

研究成果の概要：

本研究は、高校生の学校不適応の予防や心の健康の増進を目的とした心の健康教育プログラムを開発することを目的とした。高校生や高校教師の心の健康教育の内容に関するニーズ調査からは、ストレスを上手にコントロールするための方法を習得することのニーズが高いこと、ストレス状態に影響を及ぼす要因に関する調査研究からは、不適切なストレス対処方略や出来事に対する認知のゆがみがストレスを高めていることが示された。これらの知見に基づいて、8セッションからなる心の健康教育プログラムを開発し、さらにそのための高校生用テキストを作成した。

交付額

(金額単位：円)

	直接経費	間接経費	合計
2006年度	900,000	0	900,000
2007年度	500,000	150,000	650,000
2008年度	800,000	240,000	1,040,000
年度			
年度			
総計	2,200,000	390,000	2,590,000

研究分野：社会科学

科研費の分科・細目：心理学・臨床心理学

キーワード：教育系心理学, 健康開発

1. 研究開始当初の背景

学校における、不登校、いじめ、暴力行為、非行等の学校病理問題は、近年ますます増加傾向にある。その背景にはさまざまな問題が潜んでいると思われるが、その原因のひとつとして、児童生徒が日常の学校生活においてさらされるストレスフルな出来事に適切に対処できないために、心理的・身体的ストレス症状が高められ、不適応症状や問題行動に発展している可能性が指摘されている。なかでも、友人関係に関わるストレスは適切に対

処することが特に難しく、円滑な人間関係を築きそれを維持するための社会的スキル（コミュニケーション・スキル）に欠けている児童生徒や、人間関係上のトラブルを適切に解決するために必要とされる社会的問題解決スキルを十分身に付けていない児童生徒ほど、不適応症状や問題行動を示しやすいたことが報告されている。さらに、そのような児童生徒はいじめの被害者だけでなく加害者にもなりやすいたことが示唆されている。

本来、そのような社会的スキルやストレス

対処スキルは、学校のみならず家庭や地域社会における人間同士の多様な相互作用の中で少しずつ育成されてくるはずのものである。しかしながら、現代社会においては残念なことにその機能が十分に果たされていないように思われる。したがって、円滑な人間関係の形成の仕方や、さまざまなトラブル解決するための方法を習得する機会を、児童生徒に積極的に提供していくために、社会的スキルやストレス対処スキルの習得を中心とした総合的な心の健康教育プログラムを学校教育の中に導入していく必要がある。

これまで学校において実践されてきたソーシャルスキル教育やストレスマネジメント教育に代表される心の健康教育プログラムは、主として小・中学生を対象としたものであり、高校生を対象とした実践はほとんど行われてこなかった。しかしながら、高等学校において、受験に象徴される学業ストレスや友人関係に関するストレスなどを原因として学校不適応や心身症の状態に陥る生徒が増加傾向にあることや、さらには中途退学者が毎年 2～3%にのぼるといふ実態を鑑みると、高校生にも何らかの心の健康教育プログラムを実践する必要があると考えられる。

2. 研究の目的

高校生を対象とした心の健康教育プログラムは、小・中学生と比べて発達段階が異なることや、社会に巣立つ直前の時期にあることを考えると、小・中学校において実践してきた心の健康教育プログラムをそのままの形で導入することには、教育内容や教育効果の面で疑問がある。

そこで本研究では、高校生の学校不適応の予防や心の健康の増進を目的とした心の健康教育プログラムを開発とその普及を目指し、①高校生自身および高校の教師が心の健康教育についてどのようなニーズ（ストレスに対する知識、効果的なストレス対処の方法、コミュニケーション・スキルなど）を持っているかを具体的に把握し、②それらの要素がストレス状態に及ぼす影響を検討することを通して、教育効果の高いプログラムを構築すること、③そのプログラムの実践を通して、実際の教育効果について検討することを目的とする。

3. 研究の方法

〔研究1〕公立高校の1～3年生 340名および高校教師 67名を対象とし、心の健康教育に対するニーズ調査を行った。調査内容は、高校生び対しては、①ストレスに関する知識に関する質問、②心の健康教育に対して習得したい内容に関する質問、③学校ストレサー尺度、④ストレス反応尺度、⑤コーピング尺度であり、高校教師に対しては、①ストレ

スの知識に関する質問、②心の健康教育において生徒に習得させたい内容に関する質問であった。

〔研究2〕高校生のストレス・コーピング方略とストレス反応との関連性について調べるために、公立高校の1～3年生 340名を対象として調査研究を行った。調査内容は、①高校生用学校ストレサー尺度、②コーピング尺度、③ストレス反応尺度の3つの尺度から構成されていた。

〔研究3〕高校生の対人不安場面における認知のゆがみとストレス反応との関連性を検討するために、公立高校および私立高校の1～3年生 545名を対象として、①対人関係場面における認知のゆがみに関する質問、②ストレス反応尺度を実施した。

4. 研究成果

〔研究1〕高校生に対する心理教育プログラムのニーズ調査

(1) 生徒と教師のストレスに関する知識について

「ストレスの知識に関する質問」の正答率をみると、生徒も教師もどの項目についても大きな差異はなく、両者ともストレスについて概ね正しい知識を持っていることが窺えた。特に、「災害や事故にあった人など一部の特別な人だけが感じるものである」「体の病気を引き起こすものである」「心の病気を引き起こすものである」「ふだんの生活に悪い影響を及ぼすものである」という項目の正答率が非常に高く、ストレスが誰でも日常的に経験しているものであり、それによって心身の健康が損なわれたり、日常生活に支障をきたしたりする可能性があるという認識が、生徒にも教師にも浸透しているものと思われる。「自分には関係のないものである」「誰もが毎日のように感じているものである」という項目の正答率も比較的高いことも、そのことを支持するものであった。

「自分の身の回りで起こる不快な出来事が原因となるものである」「身の回りで起こる不快な出来事が原因となるものである」という項目の正答率も高く、嫌悪的な環境刺激だけでなくそのような刺激に対する認知的評価がストレスの原因になるという認識を、持っていることが示された。

しかしながら、「気晴らしをすれば解消できるものである」「がんばって努力すれば解消できるものである」というストレス・コーピングの質問に対しては、生徒も教師も回答が若干ばらついている。特に、「気晴らし」の不正解率が高く、生徒や教師が日常経験するストレスに対しては、「努力」コーピングよりも「気晴らし」コーピングの方が効果的であると認識しているものと推測される。ストレス・コーピングの研究領域では、状況に

応じてさまざまなストレス・コーピング方略を柔軟に使い分けることがストレス低減に効果的であることが示されている。したがって、ストレスマネジメント教育では、コーピングについての正しい知識を提供するような教育内容を盛り込むことが重要であると思われる。

(2) 「心の健康教育」に対するニーズ

生徒の回答で「とても学びたい」「少し学びたい」を合わせて80%を超えた項目は、「ストレスの解消法について」「不安な気持ちになった時や緊張した時のリラックスのしかたについて」「気持ちが落ち込んだり、何もやる気がしなくなったりした時の解決法について」であり、生徒が現在非常に強いストレス状態にあり、その効果的な緩和方法を知りたいというニーズが極めて高いと思われる。それらの項目は教師の回答で「とても学びたい」「少し学びたい」を合わせるとほぼ100%であり、教師も生徒のストレス状態が高く、しかもストレスの効果的な緩和方法を見出せないでいるという認識を持っていると推測できる。

(3) ストレスに関する知識と心の健康教育に対するニーズによるストレス状態の差異

生徒のストレスに関する知識(以下、知識)と心の健康教育に対するニーズ(ニーズ)がどのようなストレス状態を反映しているかを調べるために、知識とニーズをそれぞれ高低の2群に分け、学校ストレス(友人関係、学業)およびストレス反応(抑うつ・不安、不機嫌・怒り、無気力)を従属変数とした2×2の2要因分散分析を行った。その結果、ストレスに関する知識が高く、心の健康教育に対するニーズも高い生徒ほど友人関係ストレスを多く経験しており、人間関係の不調を感じている傾向が高いことが示された。一方、学業ストレスについては知識やニーズの高低による統計的に有意な差は認められなかった。

ストレス反応の結果からは、ストレスに関する知識が豊富で心の健康教育に対するニーズの高い生徒ほど、高いストレス状態にあることが示された。

(4) ストレスに関する知識と心の健康教育に対するニーズによるストレス・コーピングの差異

生徒のストレスに関する知識と心の健康教育に対するニーズによるストレス・コーピングの差異を調べるために、前項のストレス状態に関する分析と同様に、知識(高低)とニーズ(高低)を独立変数、コーピング尺度の6つの下位尺度(努力、問題価値の切上げ、問題価値の切下げ、諦め、被支持、気晴らし)をそれぞれ従属変数として、2要因の分散分析を行った。その結果、知識の低い生徒は学業ストレス場面で「諦め」コーピングを多く

用いること、およびニーズの高い生徒は友人関係ストレス場面では「努力」や「被支持」コーピングを、学業ストレス場面では「被支持」コーピングを多く用いることが示された。このことは、知識の低い生徒はストレス場面において「諦め」のような回避的コーピングを用いることが多いが、ニーズの高い生徒は他者のサポートを求めながら、問題を解決しようとする傾向があることを示唆している。

以上のことから、高校生を対象とした心の健康教育では、特にコーピングに関する基本的な知識を提供し、さらにそれを現実のストレス場面で柔軟に使用できるような、問題解決スキルに関する演習を多く取り入れていく必要があることが示唆された。

〔研究2〕 高校生のストレス反応に及ぼすコーピングの効果

(1) ストレス経験およびコーピングのパターンによる分類

友人関係と学業ストレス経験、およびそれぞれのストレス場面において用いられるコーピングのパターンとストレス反応との関係を検討するために、それぞれのストレス経験得点の平均値に基づいて高低の2群に分け、各群に属する生徒の6種類のコーピングのZ得点に基づいてQモードのクラスター分析を行った。クラスター数を2~5に設定して解釈可能性を検討したところ、いずれのストレス場面の高低群ともに3クラスターに分類することが妥当と考えられた。

友人関係ストレス高低群のクラスター分析の結果、両群ともに、積極的対処群(低群N=72, 高群N=31)、「努力」が比較的多く、「問題価値の切下げ」と「諦め」が少なく、「被支持」と「気晴らし」は平均的)、低対処群(低群N=52, 高群N=37)、「努力」「問題価値の切上げ」「被支持」「気晴らし」が少なく、「問題価値の切り下げ」「諦め」は平均的かやや多い)、全般的対処群(低群N=82, 高群N=66)(どの対処方略も平均より高い)の3群に分類され、この各対処方略の用いられ方は友人関係ストレスの高低によって若干の違いはあるものの、極めて類似していた。各群に所属する生徒数は、高低群ともに全般的対処群が最も多く、低対処群が最も少なかったが、積極的対処群は高群よりも低群の方が少なかった。なお、全般的対処群では、「努力」や「問題価値の切り上げ」という問題解決志向のコーピングと、「問題価値の切り下げ」「諦め」「気晴らし」という回避的コーピングという一見相反するコーピングがいずれも平均より多く用いられているが、このことはこの群の生徒は状況普遍的に特定のコーピングを行っているわけではなく、個別の状況に応じた柔軟なコーピングを行っていることを意味しているものと考え

られた。

また、学業ストレス高低群のクラスター分析の結果積極的対処群（低群N=71, 高群N=95）（「努力」と「問題価値の切上げ」が比較的多く、「問題価値の切下げ」と「諦め」が少なく、「被支持」と「気晴らし」は平均的）、回避的対処群（低群N=53, 高群N=48）（「努力」「問題価値の切上げ」は平均的かやや少なく、「問題価値の切下げ」「諦め」「被支持」「気晴らし」が多い）、低対処群（低群N=44, 高群N=29）（「努力」「問題価値の切上げ」「被支持」「気晴らし」が少なく、「問題価値の切下げ」「諦め」は低群では少なく、高群では平均的）の3群に分類された。積極的対処群と低対処群の2つの群は友人関係ストレス場面と非常に類似していたが、友人関係ストレス場面で見られた全般的対処群に対して、学業ストレス場面では「努力」や「問題価値の切下げ」という問題解決志向のポジティブなコーピングが平均的かやや少なく、「問題価値の切下げ」や「回避」のような消極的なコーピングが極めて多い回避的対処群と呼ぶほうがふさわしい群に変わっていた。また、友人関係ストレス場面では積極的対処群に含まれる生徒数は比較的少なかったが、学業ストレス場面ではストレスの高低に関わらず最も多かった。低対処群の生徒数が最も少なかったことは両ストレス場面でも共通していた。

（2）ストレス経験頻度およびコーピングのパターンによるストレス反応の相違

友人関係ストレス場面におけるストレス経験頻度の高低別およびコーピング・パターン別のストレス反応得点と、両者を独立変数とした2要因分散分析の結果、いずれのストレス場面においても、すべてのストレス反応は、コーピングのパターンの違いよりも、ストレスの高低によって強く規定されていた。コーピングのパターンの影響力はそれほど強いものではなかったが、一部に以下のような若干の効果が認められた。

友人関係ストレス場面では、低対処群よりも積極的対処群の方が抑うつ・不安反応が高かった。この結果は、ストレスレベルの高低に関わらず、友人関係ストレス場面で「努力」を多く行う生徒は抑うつや不安のレベルが高いということを意味している。努力優先のコーピング・パターンを持つこの群の生徒は、友人関係ストレスに対して努力をしてもなかなか解決せずに抑うつや不安を高め、抑うつや不安が高まるとさらに努力をするという悪循環に陥っている可能性があり、そのような解決が難しいストレス者にさらされた場合には、むしろ特定のコーピングをしないで静観するというコーピング・パターンをもつ低対処群の生徒の方が、抑うつや不安という反応についてはリスクが低いことが考

えられた。

学業ストレス場面では、無気力反応においてストレス経験とコーピング・パターンとの間に有意な交互作用が認められた。これは、低対処群の無気力反応が、高ストレス者の場合には他の群よりも高く、低ストレス者の場合には低くなっているためである。すなわち、学業ストレス経験が多い場合にはあまりコーピングをしない生徒の方が無気力が高く、ストレス経験が少ない場合にはコーピングをしない生徒の方が無気力が低くなることを意味している。このような交互作用が見られたことは、コーピングの機能がストレス者のレベルやストレス反応の種類によって複雑に変化する可能性を示唆するものであり、こうした点を踏まえて、コーピングは複雑な機能をもつことやコーピングの柔軟性がストレス低減には重要であることを高校生に教えていく必要があると考えられた。

〔研究3〕高校生の対人関係場面における認知のゆがみとストレス反応

（1）認知のゆがみの質問項目の因子構造

認知のゆがみの質問項目を尺度化するために、最尤法、プロマックス回転による因子分析を行い、その因子構造について検討した。最終的な因子分析の結果、4因子（各因子4項目）が抽出された。

第1因子は、「自分と他人の友だちの数を比べてしまう」「友だちの一人に無視されると、みんなに無視されているように感じる」など、対人関係における過剰な自信の欠如を表わす項目群で構成されており、「自信欠如」と名づけた。第2因子は、「自分はクラスの中で人望がない方だ」「クラスメイトは、私と話していても面白くないと思っているはずだ」など、対人関係場面において過剰に低い自己評価を表わす項目群から構成されており、「自己卑下」とした。第3因子は、「私に友だちができたのは、みんなが私に話しかけてくれたからだ」「自分が仲間はずれにされないのは、みんながやさしいからだ」など、自己の肯定的側面を他者のおかげだと評価したり、自分が否定的評価を受けないように他者に過剰に配慮することを表わす項目群で構成されており、「他者配慮」とした。第4因子は、「好きな人以外とは関わりたくない」「クラスメイトは、私のことが好きか嫌いかのどちらかだ」など、他者に対する嫌悪的な感情によって他者を過剰に排除しようとすることを表わす項目群で構成されており、「他者排除」とした。

以上の結果から、本研究で用いた認知のゆがみの質問項目群から「高校生用対人場面の認知のゆがみ尺度」を構成することとした。この尺度は、「自信欠如」「自己卑下」「他者

配慮」「他者排除」という相互に比較的関連性の高い4つの下位尺度、各4項目、計16項目から成る尺度である。

(2) 認知のゆがみとストレス反応との関係

認知のゆがみとストレス反応との関連性を検討するために、認知のゆがみ尺度の各下位尺度を独立変数、ストレス反応尺度の各下位尺度をそれぞれ従属変数とした重回帰分析を行った。

ストレス反応の各下位尺度に対する認知のゆがみの説明力はいずれも比較的高く、特に「無気力」に対しては約30%の説明率があった。標準偏回帰係数をみると、「無気力」に対しては「自己卑下」が高い係数を示しており、「自信欠如」と「他者配慮」は有意ではあったが若干低い値であった。「抑うつ・不安」に対しては、「自信欠如」と「自己卑下」が有意なやや高い係数であった。また、「不機嫌・怒り」については、「自己卑下」が有意なやや高い係数を示したが、「他者排除」は有意ではあったが若干低い係数であった。その他は.10以下の係数であり、ほとんど関係がないことが示された。

以上のように、特に「自信欠如」と「自己卑下」は多くのストレス反応と比較的高い相関があり、そのような認知を再構成することを、高校生の心の健康教育プログラムに含める必要性が示唆された。

〔心の健康教育プログラムの作成〕

以上の基礎的な調査研究を踏まえて、高校生用の心の健康教育プログラムを構成し、その教材となるワークブックを作成した。このプログラムは8セッションで構成されている。その内容は、①お互いをよく知ろう(本プログラムの目標の説明とメンバー間の相互理解)、②不安のコントロール(対人不安をもたらす認知的要因についての心理教育とポジティブなセルフトークの練習)、③アサーションの方法を学ぼう(1)(自己表現の3つのタイプの理解とアサーティブな自己表現の練習)、④アサーションの方法を学ぼう(2)

(問題解決のためのアサーションの理解と練習)、⑤問題を解決しよう(1)(トラブルを解決するための6段階の問題解決スキルの理解と練習)、⑥問題を解決しよう(2)(目標達成のためのスモールステップによる問題解決スキルの理解と練習)、⑦ストレスマネジメント(1)(ストレスのメカニズムの理解とリラクゼーション法の練習)、⑧ストレスマネジメント(2)(ストレス対処法の理解と練習)である。それぞれ、ワークシートに基づいて、具体的なテーマについて、自ら考え、仲間と情報交換し、グループ活動を行うことにより、さまざまなスキルを習得することを目指している。

高校生を対象として、認知行動療法の技法

とストレスマネジメントの考え方を取り入れた心の健康教育プログラムは、これまでわが国においては実施されておらず、本プログラムの教育効果が今後の実践によって実証されれば、多くの高等学校において、学校不適応の予防のために利用されることが期待される。

これまで、中学生時に不登校経験の生徒が数多く入学してくる単位制高等学校においてこのプログラムを実践してきたが、その教育効果についてはまだ十分な検証がなされていない。今後、さらに多くの高校における本プログラムの実践と効果検証が課題として残されている。

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)

- ① 岡安孝弘 高校生に対する心理教育プログラムのニーズ調査 明治大学人文科学研究紀要, 第62巻, 15-29, 2008. (査読無)
- ② 岡安孝弘 高校生の対人関係場面における認知のゆがみとストレス反応 明治大学心理社会学研究, 第4号, 27-37, 2009. (査読無)
- ③ 小山千晶・岡安孝弘 高校生のストレス反応に及ぼすコーピングの効果 明治大学心理社会学研究, 第4号, 60-71, 2009. (査読無)

〔学会発表〕(計 4件)

- ① 岡安孝弘 高校生の対人関係ストレスにおける認知の歪みの影響 日本カウンセリング学会第41回大会 筑波大学附属高等学校 2008.11.23
- ② 高橋未央・岡安孝弘 親からの期待が不合理な信念と自己効力感に及ぼす影響 日本健康心理学会第21回大会 桜美林大学 2008.9.13
- ③ 永岡紗和子・岡安孝弘 過去・現在の生活経験と信頼感がコヒアレンス形成に及ぼす影響 日本健康心理学会第21回大会 桜美林大学 2008.9.12
- ④ 岡安孝弘 高校生のストレスマネジメント教育に対するニーズとメンタルヘルス 日本健康心理学会第19回大会 同志社大学 2006.9.8

〔図書〕(計 1件)

岡安孝弘 日本評論社 認知行動療法の技法と臨床(共著) 2008 239-246.

〔産業財産権〕

○出願状況（計 0 件）

○取得状況（計 0 件）

〔その他〕

なし

6. 研究組織

(1) 研究代表者

岡安 孝弘 (OKAYASU TAKAHIRO)

明治大学・文学部・教授

研究者番号：40224084

(2) 研究分担者

なし

(3) 連携研究者

なし