

令和 3 年 6 月 14 日現在

機関番号：32689

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2018～2020

課題番号：18K03156

研究課題名(和文) クラス集団を活用した児童生徒の個に応じた認知行動療法的ストレスマネジメントの確立

研究課題名(英文) Establishing cognitive-behavioral-therapy-based stress management according to individual characteristics of school-going children in a school setting

研究代表者

嶋田 洋徳 (Shimada, Hironori)

早稲田大学・人間科学学術院・教授

研究者番号：70284130

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,100,000円

研究成果の概要(和文)：本研究においては、児童生徒の不適応行動や心身の症状の背景に存在しているとされる心理的ストレスを軽減し、ストレス耐性を高めることを目的とした「認知行動療法に基づくストレスマネジメント教育」をクラス集団をベースとして実施する際に、児童生徒の個人差に応じたプログラムコンテンツや手続きを検討することを目的としていた。その結果、小中学校教員に機能的アセスメントを教授すること、児童生徒の体験的理解や他者視点取得を促進することがストレスマネジメント教育の効果を高めるために有効であることが示唆された。

研究成果の学術的意義や社会的意義

本研究においては、社会的問題になりうる児童生徒のさまざまな不適応問題に対して、特定の児童生徒を対象とした治療的支援のみならず、一般の児童生徒を対象とした予防的支援としての機能を果たしうる具体的なストレスマネジメント教育プログラムが作成された。従来の研究を踏まえて、特に、他者視点の取得の程度などの個人差が大きい要因を抽出し、それらを補う内容を加えたところ、従来のプログラムよりも効果が向上する可能性が示唆された。

研究成果の概要(英文)：This study examined multidimensional assessment to create an approach tailored to the individual characteristics of school-going children attending a cognitive-behavioral-therapy-based stress management program in a school setting. This program aimed to reduce psychological stress related to problem behaviors and mental or physical symptoms as well as enhance stress tolerance among subjects. The results suggest that teaching functional assessment to elementary and junior high school teachers and promoting students' experiential understanding and acquisition of other people's perspectives are effective in increasing the efficacy of stress management education.

研究分野：臨床心理学

キーワード：ストレスマネジメント

1. 研究開始当初の背景

児童生徒の不登校やいじめ、攻撃行動などの不適応行動や心身の諸症状の問題に関する社会的関心は大きく、従来から多くの提言が行われてきた。しかしながら、不登校児童生徒が在籍している学校数の割合は増加しているなど、いまだ問題が沈静化しているとは言えない状況が続いている。そこで、これまでに研究代表者らは、児童生徒に対して、ストレス場面に対する「コーピングスキル」を獲得させ、それらを柔軟に使い分けさせることによって、児童生徒のストレス耐性を強化して不適応状態を改善することを目的とした「認知行動療法に基づくストレスマネジメントプログラム」を開発し、その実践を通じて、問題の改善に対して一定の効果を有することを確認してきた。

これまでに研究代表者らが開発したストレスマネジメントプログラムは、自己理解のワーク、認知のワーク、行動のワーク、情動のワーク、総合のワークの5つから構成されるものを標準としている。しかしながら、ストレスマネジメントの一般的な知識やスキルを児童生徒に獲得させたとしても、自身の場合には具体的にどうすればよいのかという個々の特徴に応じた「個別化」の手続きが必ずしも十分ではなかった。これを踏まえ、クラス全体が同一のコンテンツを用いた場合であっても、個々の特徴に基づいてクラス集団をいくつかの小集団に分ける「個別化」を行うことによって、介入効果が得られにくかった児童生徒に対しても、概ね良好な介入効果が得られることを明らかにしてきたが(大沢他, 2018)、いまだ十分であるとは言えない側面があるため、さらなる工夫を行う必要があると考えられる。また、コーピングスキルがある程度獲得されているにもかかわらず、それが強化される環境要因が整っていない児童生徒に対しても、結果的に全体の介入効果を減じることがないように、これまでに行ってきた個に応じたストレスマネジメントプログラムの実施手続きを基盤としながら、環境変数である他の児童生徒たちの適切な反応のあり方をもプログラムコンテンツに加えて操作することによって、さらに洗練されたプログラムを体系化することを行うこととする。

2. 研究の目的

本研究は、学校のクラス集団をベースとしてプログラムを実践する際に、その効果に影響を及ぼすとされる認知行動的な個人差変数を踏まえて、個に応じたストレスマネジメントを実践すること、そして、これまであまり考慮されてこなかった「クラス集団」のセッティングを最大限に活用することを達成するために、具体的な方法論を構築、体系化し、標準化することを目的とした。その際、個人差変数や環境要因としてのクラス集団のアセスメント、およびその変容方法に関する理論的研究、実証的研究を並行して実施することとした。なお、本研究においては、クラス集団の代表的な環境要因は、児童生徒との機能的な相互作用をもたらすクラス担任の教員としてとらえることとした。

3. 研究の方法

(1)小中学校教員を対象としたアセスメントの能力の向上が児童生徒の適応に及ぼす影響

本研究においては、ストレスマネジメントプログラムを学校のクラス集団をベースとして実施するにあたり、個に応じたプログラムを実践する際の環境要因としての「クラス集団」を最大限に活用する方法論を構築、体系化することを目的とした。その一環として、公立小中学校に在籍する教員の児童生徒に対する機能的アセスメントの能力の向上を目的とした教員研修を実施し、その児童生徒の個人差変数のアセスメント結果に基づいて、認知行動療法的観点に基づくストレスマネジメントプログラムの実践を行った。その際に、社会的スキルの獲得の程度やセルフエフィカシーの知覚の程度に関する個人差変数をアセスメントの観点とした。教員11名、小学生96名、中学生179名を対象として、行動コンサルテーションの手続きを用いて機能的アセスメントに基づくプログラムを実施する群と、通常の学校コンサルテーションのアセスメントに基づくプログラムを実施する群にクラス単位で2群に振り分けて実践効果の検討を行った(行動コンサル群教員6名、学校コンサル群教員5名)。

(2)児童生徒における攻撃行動に対する価値の明確化の介入効果の検討

児童生徒の攻撃行動の低減に対しては、認知行動療法に分類され、児童生徒の問題解決能力を高めることが可能であるとされる「問題解決訓練」(Problem Solving Training; PST)が有効であることが示されている。その一方で、十分に攻撃行動が低減しない児童生徒がいることも指摘されている。本研究においては、理論的研究の結果、このような児童生徒に対する工夫として、問題解決訓練に行動の直後に強化子が随伴しなくとも、代替行動に従事できるようにする「価値の明確化」の手続きを組み合わせることが有効である可能性が高いことが考えられた。そこで本研究では、問題解決訓練の枠組みを基盤としながら、価値の明確化の程度の個人差が問題行動の改善(攻撃行動の低減)に及ぼす影響を検討することを目的とした。公立および私立の小中学校に在籍する、小学生186名、中学生189名を対象として、問題解決訓練のみを行う標準群と、価値の明確化の手続きを加えた問題解決訓練を行う介入群の2群にクラス単位で振り分けて介入を実施し、その実践効果の検討を行った。

(3) 児童生徒における他者視点取得の程度を考慮したストレスマネジメント実践効果の検討

児童生徒の学校不適応のリスクファクターであるストレスへの耐性を高める介入として、認知行動療法に基づくストレスマネジメントプログラムの有効性が示されてきた。しかしながら、集団に対して一斉に実施されるストレスマネジメントプログラムは、効果のばらつきがかなりあることが繰り返し指摘されてきた。このような個人差が生じる要因の1つとして、プログラムコンテンツの主題を踏まえると、相手の立場から物事を考える「他者視点取得」(Hoffman, 1984)の程度が異なっていることが考えられる。そこで本研究では、先行研究において理論的に示唆されている児童生徒の他者視点取得の程度をストレスマネジメントプログラムの効果を左右する要因として設定し、ストレスマネジメントプログラム実践の効果を実証的に検討することを目的とした。公立中学校に在籍する計18クラスの生徒639名(1~3年生男子316名、女子317名、その他6名)を対象として、ストレスに関する心理教育やコーピングの案出、リラクゼーションを行う標準群と、標準群に他者視点取得の手続きを加えた介入群にクラス単位で2群に振り分けて介入を実施した。

また、公立小中学校に在籍する3~4年生の児童75名(男子38名、女子37名)、生徒6名(女子6名)を対象として、ストレスマネジメント教育において多く用いられる具体的場面を提示し、他者視点取得の程度との関連性に関する記述的検討を行った。

4. 研究成果

(1) 小中学校教員を対象としたアセスメントの能力の向上が児童生徒の適応に及ぼす影響

本研究のデータ分析の結果、小学生の社会的スキルの獲得に関しては、群にかかわらず、効果が認められなかった。また、中学生の社会的スキルの獲得に関しては、機能的アセスメントに基づくクラスの方が、集団ソーシャルスキルトレーニングを行うことによって、時間が経過するにしたがって、攻撃行動得点が減少することが示された。

そして、小学生においては、機能的アセスメントに基づくクラスの方が学校適応感が高くなったことが示された。また、中学生においては、社会的スキルの獲得の程度が低い中学生を対象とした場合には、機能的アセスメントに基づくクラス群の方が学校適応感が維持されていたことが示された。さらに、行動観察のデータからは、小中学生ともに、機能的アセスメントに基づくクラス群の方が、生活場面の行動における環境との良好な相互作用の活性化を促しやすくなる傾向があることが示唆された。

(2) 児童生徒における攻撃行動に対する価値の明確化の介入効果の検討

本研究のデータ分析の結果、小学生においては、介入群の「価値の明確化」を高める手続きに効果がみられず、群にかかわらず攻撃行動が低減したことが示された。また、コーピングレパートリーは両群ともに変化が見られなかった。中学生においては、介入群の価値の明確化の程度は高まったものの、両群ともに攻撃行動が低減し、両群にはその程度の差がないことが示された。また、コーピングレパートリーは群にかかわらず増加したことが示された。これらの結果から、児童生徒の攻撃行動の低減に対しては、価値の明確化の手続きは必ずしも有効ではなく、むしろこれまで通りの標準的な手続きを用いて、児童生徒の体験的理解を促すことの方が重要であることが示唆された。

また、小学生においては、心理的ストレスに対する理解をすることが攻撃行動の低減に有効である可能性がある一方で、中学生においては、コーピングレパートリーが増えることが有効である可能性が示唆された。

(3) 児童生徒における他者視点取得の程度を考慮したストレスマネジメント実践効果の検討

本研究においては、他者視点取得の程度が平均から0.5SDを下回る中学生に関するデータを分析した結果、介入前と比較して、介入後、およびフォローアップにかけての他者視点取得得点の変化量とコーピングレパートリー得点の変化量が有意な正の相関を示した。

次に、他者視点取得の程度との関連性について検討した結果、小学生を対象とした場合には、他者の心理状態を推測する際には「表情認知」と「役割取得」が占める割合が高く、中学生を対象とした場合には、「表情認知」が占める割合が高いことが示された。これらの結果から、他者視点取得の程度が低い児童生徒に対しては、それを改善するようなプログラムコンテンツ、特に児童生徒の表情認知の改善を促すようなプログラムコンテンツを加えることによって、ストレスマネジメントプログラムの効果が向上することが示唆された。

< 引用文献 >

Hoffman, J. A. (1984). Psychological separation of late adolescents from their parents. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 170-178.

大沢 知隼・橋本 壘・嶋田 洋徳 (2018). 注意バイアス修正訓練を取り入れた集団ソーシャルスキルトレーニングが児童生徒のソーシャルスキルの維持と般化に及ぼす影響 報酬への感受性の高低による効果の違いの比較 教育心理学研究, 66, 300-312.

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計5件（うち査読付論文 4件／うち国際共著 0件／うちオープンアクセス 0件）

1. 著者名 三井梓実・堀川柚・加藤海咲・嶋田洋徳	4. 巻 20
2. 論文標題 児童青年期を対象とした認知行動療法における維持および般化を促進する介入内容の検討	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 早稲田大学臨床心理学研究	6. 最初と最後の頁 71-80
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 一瀬英史・小関俊祐・嶋田洋徳	4. 巻 17
2. 論文標題 教育・特殊教育実践領域におけるストレスマネジメント教育の役割と今後の展開	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 ストレスマネジメント研究	6. 最初と最後の頁 in press
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 尾棹万純・田中佑樹・小宮山尚・嶋田洋徳	4. 巻 32
2. 論文標題 児童生徒へのストレスマネジメント教育における発達段階と技法の適合性の検討	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 Journal of Health Psychology Research	6. 最初と最後の頁 173～183
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.11560/jhpr.190508119	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 加藤海咲・堀川柚・吉田遥菜・三村尚志・嶋田洋徳	4. 巻 19
2. 論文標題 児童青年期を対象とした認知行動療法における個別化に必要なアセスメントの観点の検討：ストレスマネジメント教育とソーシャルスキルトレーニングにおける個別化の試み	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 早稲田大学臨床心理学研究	6. 最初と最後の頁 141～151
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 嶋田洋徳・田中佑樹	4. 巻 32
2. 論文標題 学校ストレスとストレスマネジメント教育：認知行動療法の立場から	5. 発行年 2018年
3. 雑誌名 ストレス科学	6. 最初と最後の頁 303-312
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

〔学会発表〕 計8件（うち招待講演 0件 / うち国際学会 1件）

1. 発表者名 三井梓実・堀川柚・加藤海咲・嶋田洋徳
2. 発表標題 児童青年期を対象とした認知行動療法における維持・般化を促進する介入内容の検討
3. 学会等名 日本健康心理学会第33回大会
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 加藤海咲・堀川柚・嶋田洋徳
2. 発表標題 他者視点取得の程度が子どものソーシャルスキルの獲得に及ぼす影響
3. 学会等名 日本認知・行動療法学会第46回大会
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 加藤海咲・堀川柚・嶋田洋徳
2. 発表標題 児童生徒における他者視点取得の程度と適応状態の関連性に関する展望
3. 学会等名 日本心理学会第84回大会
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 加藤海咲・嶋田洋徳
2. 発表標題 児童青年期におけるストレス反応および学校適応に影響を及ぼす要因の発達の变化の検討
3. 学会等名 日本健康心理学会第32回大会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 小宮山尚・尾棹万純・野中俊介・吉田遙菜・加藤海咲・嶋田洋徳
2. 発表標題 子どもの攻撃行動に対する認知行動的特徴に応じた介入効果の検討(3) : 代替行動の般化に焦点を当てた問題解決訓練の介入効果の検討
3. 学会等名 日本ストレスマネジメント学会第18回大会学術総会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 Horikawa, Yui; Nonaka, Shunsuke; Tanaka, Yuki; Ogishima, Hiroyoshi; Mimura, Naoshi; Shimada, Hironori
2. 発表標題 Improvement in assessment ability of elementary and junior high school teachers influences adaptation of Japanese students
3. 学会等名 9th World Congress of Behavioral & Cognitive Therapies (国際学会)
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 堀川柚・齋藤彩乃・野中俊介・嶋田洋徳
2. 発表標題 児童生徒の社会的スキル訓練における行動論的アセスメント方略の現状と課題
3. 学会等名 日本ストレスマネジメント学会第17回学術大会
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 堀川 柚・吉田遥菜・野中俊介・嶋田洋徳
2. 発表標題 学級集団における相互作用が子どもの社会的スキル訓練の効果に及ぼす影響の現状と課題
3. 学会等名 日本学校保健学会第65回学術大会
4. 発表年 2018年

〔図書〕 計1件

1. 著者名 嶋田洋徳	4. 発行年 2021年
2. 出版社 ほんの森出版	5. 総ページ数 in press
3. 書名 学校で活かす認知行動療法	

〔産業財産権〕

〔その他〕

-

6. 研究組織

	氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
研究協力者	堀川 柚 (Horikawa Yui)		
研究協力者	小宮山 尚 (Komiya Nao)		
研究協力者	加藤 海咲 (Kato Misaki)		

6. 研究組織（つづき）

	氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
研究協力者	三井 梓実 (Mitsui Azumi)		

7. 科研費を使用して開催した国際研究集会

〔国際研究集会〕 計0件

8. 本研究に関連して実施した国際共同研究の実施状況

共同研究相手国	相手方研究機関