

研究種目： 基盤研究（C）  
 研究期間：2007～2008  
 課題番号： 19500585  
 研究課題名（和文） 児童生徒の生きる力の育成を目指した  
 ストレスマネジメント実践に関する研究  
 研究課題名（英文） Practical Investigation of Stress Management Program  
 for Fostering the Power of Living in Childhood and Adolescence  
 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

## 研究成果の概要：

本研究においては、児童生徒を対象として、認知的介入、行動的介入を基盤としたストレスマネジメント教育を実施し、その効果の検討を行うことを目的とした。小中学生を対象とした実践においては、主に社会的スキル訓練、および認知的再体制化の訓練を行い、概ね良好な介入効果が得られた。また、高校生を対象とした実践においては、年間を通して包括的なストレスマネジメントパッケージを用いた授業を実施した結果、概ね良好な介入効果が得られた。

## 交付額

(金額単位：円)

|        | 直接経費      | 間接経費    | 合計        |
|--------|-----------|---------|-----------|
| 2007年度 | 600,000   | 180,000 | 780,000   |
| 2008年度 | 500,000   | 150,000 | 650,000   |
| 年度     |           |         |           |
| 年度     |           |         |           |
| 年度     |           |         |           |
| 総計     | 1,100,000 | 330,000 | 1,430,000 |

研究分野： 総合領域

科研費の分科・細目： 健康・スポーツ科学・応用健康科学

キーワード： ストレスマネジメント、心理学的介入、認知行動療法、児童生徒、生きる力

## 1. 研究開始当初の背景

児童生徒の学校不適應の問題の背景にはストレスの問題があるのではないかと指摘されるようになって既に久しい。それでは、学校不適應の問題を解決するには、子どものストレスをなくせばよいのかということこれは実に困難である。これまでに明らかにされてきた児童生徒のストレスは、「学業」、「人間関係（友人関係、教師との関係）」などがあり、たとえば、「テスト」がストレスであるからといって「テストを受けない」という選択は実際の学校生活ではなかなかできない。同様に「担任の先生」や「クラスメート」がストレスであるからといって「クラスを替える」といった手も現実には

すぐには打ちにくい。

そこでこれまでに研究代表者らは、児童生徒の感じる学校ストレスを単純に遠ざけるのではなく、そのストレスに打ち勝つ「ストレス耐性」を身につけさせるという方向性を重視し、ストレス反応の表出の軽減、攻撃行動の変容、不適應行動の変容などを目指して、理論的、実践的研究を行ってきた。その際に有用な方法論となるのは、具体的な認知的変容と行動的変容の豊富な技法群を有する認知行動療法に基づくアプローチである。そして、近年の子どもを対象としたストレスマネジメントは、より予防的意味合いの強い「ストレスマネジメント教育」として確立されるに至っている。

したがって、ストレスマネジメント教育の特徴は、ストレスラーによってもたらされる直接的なストレス反応の低減のみならず、ストレスラーに対する耐性力を高めることを目指すところにある。これは、さまざまな避けがたいストレスラーに直面しても、その環境にうまく適応できるという意味において、ストレスマネジメント教育が心理学的な立場からの「生きる力」の具体的な育成につながるものと考えられる。

## 2. 研究の目的

具体的に、ストレスマネジメント教育においては、ストレス状況に対する「認知的再体制化」や「コーピングスキルの獲得」を行うことによって、ストレス反応の生起を抑制することに主眼が置かれる。すなわち、あるストレスフルな場面における認知のあり方やコーピング行動を獲得することによって、当該のストレス反応の軽減のみならず、結果的に「ストレス耐性」、「生きる力」が身につくものと考えられる。一方で、リラクゼーションやアクチベーションを行うことによって、ストレス反応を直接的コントロールする、あるいはそのスキルを身につける方法も用いられる。そこで本研究では、児童生徒を対象として、認知的介入、行動的介入を基盤としたストレスマネジメント教育を実施し、その効果の検討を行うことを目的とした。

また、実践的研究の介入対象は、小学生、中学生、高校生、およびその教師とし、それぞれを対象とした理論的基礎研究を踏まえ、介入の実践の効果検討を行うこととした。さらに、本研究では、狭義の意味で使用されているストレスマネジメントの個別事例の特殊性を踏まえるというよりは、むしろ予防的意味合いからのクラス単位で行われる汎用性を重視したストレスマネジメントプログラムであることを前提として、その効果の検討を行うことを目的とした。

## 3. 研究の方法

### (1) 小学生を対象とした介入

小学生 130 名を対象として、行動観察による集団アセスメントを踏まえた社会的スキル訓練を実施した。具体的には、訓練の対象となる児童を、手がかり刺激の読み取りが困難であるかどうか、適応的な行動が身についているかどうか、随伴している結果の読み取りが困難であるかどうか、互いに強化しあうことが困難であるかどうかの観点から、行動観察によって分類し、それぞれの特徴に応じた介入を行った。介入授業は 4 日間に渡り、統制群は通常の授業を行った。

### (2) 中学生を対象とした介入

中学生 176 名を対象として、個人の感情を中心とした覚醒状態を踏まえた問題解決訓

練を実施した。具体的には、感情状態測定尺度を用いて自己の覚醒状態をセルフモニタリングすること、覚醒状態によって人間関係のストレスラーに対するコーピング方法の案出数が変化してくることを体験すること、そして覚醒状態を踏まえた認知的再体制化の練習を行った。介入授業は 6 日間に渡り、主に生徒個人内の変化を測定した。

### (3) 高校生を対象とした介入

高校生 203 名を対象として、1 年間を通して包括的ストレスマネジメント教育プログラムを実施した。具体的には、「導入のワーク（自己理解、ベースラインの測定）」、「認知のワーク（認知的再体制化）」、「行動のワーク（コミュニケーションスキル）」、「情動のワーク（リラクゼーション）」、「総合のワーク（行動リハーサル、維持般化）」から構成される包括的な内容を実施した。介入授業は 32 日間に渡り、主に生徒個人内の変化を測定した。

### (4) 教師を対象とした介入

中学校教師 28 名を対象として、校内研修会の機会を用いて、ストレスマネジメント教育に関する研修会を実施した。具体的には、中学生に行うストレスマネジメント教育を念頭に置き、ストレスの概念理解、ストレスマネジメント教育の概念理解、認知的再体制化、他校で実施されたストレスマネジメント教育の映像の視聴、問題解決訓練から構成される包括的な研修を実施した。介入研修会は 2 日間に渡り、主に心理的介入に対する教師の受容度や個人内の変化を測定した。

## 4. 研究成果

### (1) 小学生を対象とした介入

手がかり刺激の読み取りが困難な実験群 A、随伴結果のコントロールが困難な実験群 B、特に特徴がなく一般的な社会的スキル訓練を実施する実験群 C、および統制群を構成し、群 4 × 測定時期 2（介入前後）の分散分析を行った結果、交互作用が有意であり、実験群 B、C においては社会的スキル得点が有意に上昇した。逆に実験群 A は得点が下降した。実験群 A は手がかり刺激に注意が向くことで、自らの社会的スキルに関する自己評価が一時的下がったと考えられること、ストレス反応得点において、実験群 B は実験群 C と比較して有意に減少していたことから、概ね良好な介入結果が得られたことが示された。すなわち、ただ単にパッケージ化された一般的な社会的スキル訓練を実施することに比べ、児童の状態像に適合した内容の社会的スキル訓練を実施することが、その効果を高める可能性があることが示された。

### (2) 中学生を対象とした介入

攻撃行動得点を従属変数、手続きにおける介入時期（介入前後）を独立変数として、 $t$

検定を行った結果、介入後の得点が有意に減少していることが明らかにされた。また、同一の人間関係のストレスに対するコーピング方法の案出数、およびそれらのうちの攻撃的な対処の割合を従属変数として  $t$  検定を行った結果、案出数は有意に増加し、攻撃的割合は有意に減少したことから、概ね良好な介入結果が得られたことが示された。すなわち、人間関係ストレスに対して、攻撃的なコーピングの絶対的な案出数は変化しないものの、それ以外のコーピングの案出数を増やすことによって、相対的に攻撃的なコーピングを抑制できる可能性があることが示された。また、その際には、覚醒状態が高くなると平静時に案出できるコーピングが取りにくくなることを理解させることが肝要であることが示唆された。

### (3) 高校生を対象とした介入

1年間に渡る継続的な介入授業を行ったことから、まず授業の理解度、記憶の程度、日常生活の般化の程度、有効性の認知の程度を測定した。その結果、理解度は8割以上の生徒が理解できていると回答し、記憶の程度は6割以上の生徒が内容を覚えていると回答した。また、般化の程度は5割程度の生徒が普段も使っていると回答し、同程度の生徒が日常生活に対して学習内容が有効であると回答しており、これは継続的な一斉授業の効果が浸透した結果であると考えられる。その一方で、授業前4月のコーピングプロフィールと比較して、授業後1月のコーピングプロフィールはコーピングレパートリーが一般に増加していること、また、具体的なストレス状況に対するコーピング方略の案出数が7割以上の生徒に増加傾向が見られたことから、概ね良好な介入結果が得られたことが示された。すなわち、介入授業によって、生徒の「ストレス耐性」が高められたことが示唆された。また、長期間に渡る今後の生活の中で、より多くのストレスを経験することで有効性の認知の程度の割合が上昇することも期待される。

### (4) 教師を対象とした介入

学校現場で実施される心理的介入に対しては教師の受容度の個人差が非常に大きいことから、教師(自分自身)の感じる生徒に対する指導援助の一般的な困難度、生徒に対する心理的介入実施の必要性の認知、および心理的介入の内容に関する事前の理解度を基準としてクラスター分析を行った。その結果、高受容群、中受容群、低受容群、予防的対応群(必要性の認知のみが高い)と解釈可能な4クラスターが抽出された。そして、介入研修会後に、内容の理解度、満足度、ストレスマネジメント教育の有効性の認知、ストレスマネジメント教育実行に対するセルフ・エフィカシーに関する群間比較を行った。

その結果、受容度高群はいずれの得点も高く、低群は理解度を除きいずれの得点も低いことが示された。したがって、ストレスマネジメント教育を学校の中に定着させていくためには、その内容の具体的な提示やどのような状態像の児童生徒に有用であるのかということを中心とした「介入の必要性の認知」を高める操作の必要性があることが明らかにされた。

### (5) まとめ

本研究においては、小学生から高校生を対象として、認知的介入、行動的介入を基盤としたストレスマネジメント教育を実施し、その有効性の効果の検討を行うことを目的とした。従来のストレスマネジメント教育に関する研究では、ストレスマネジメント教育を実施した場合と実施しなかった場合を比較することによって、その有効性を論じてきたが、ストレスマネジメント教育を行えば概ねそれなりの効果があることは繰り返し示されてきた。その後、現在では、ストレスマネジメント教育の効果をいかに高めるのか、あるいは学校に定着させることができるのかといった介入の質的側面の検討に着眼点がシフトしてきたと言える。本研究の小中学生を対象とした実践結果を踏まえると、大きく児童生徒の状態像(個人間、個人内)のアセスメントとそれに適合した内容の介入を実践することで介入効果が高まることが示唆された。また、本研究の高校生を対象とした長期間の実践結果から、どの程度の生徒に対してストレス耐性の向上が期待できるのかを示したことで、さらに教師を対象とした実践結果から、教師の受容度が実践結果に影響を及ぼしうる要因であることを実証したことは、これまでにない知見である。今後は、これらを踏まえた方法論の改善が必要である。

### 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9件)

1. 嶋田洋徳・小関俊祐, 認知療法による怒りのコントロール, 精神科, 査読無, 14巻, 2009, 147-153.
2. 高橋史・佐藤寛・野口美幸・永作稔・嶋田洋徳, 中学生用攻撃行動尺度の作成と信頼性・妥当性の検討, 行動療法研究, 査読有, 35巻, 2009, 53-66.
3. 五十川ちよみ・丹羽奈緒・藤本志乃・木村泰博・高橋亜依・山口真実・山本哲也・高橋史・小関俊祐・嶋田洋徳, 教育現場での学校不適応に対する心理臨床的予防を目指した介入研究の展望, 早稲田大学臨床心理学研究, 査読有, 7巻, 2008, 143-155.

4. 小関俊祐・高橋史・嶋田洋徳・佐々木和義・藤田継道, 小学3年生を対象とした認知的心理教育の授業効果: 抑うつ症状と自動思考に及ぼす影響, 兵庫教育大学発達心理学研究, 査読有, 14 巻, 2008, 9-16.
5. 加計佳代子・佐藤寛・石川信一・嶋田洋徳・佐藤容子, 児童の認知の誤りが社会的スキルの自己評定と社会不安へ与える影響, 行動療法研究, 査読有, 34 巻, 2008, 113-125.
6. 姫野弥栄奈・嶋田洋徳, 社会恐怖傾向を示す児童における社会的スキルの獲得と遂行との関連, カウンセリング研究, 査読有, 41 巻, 2008, 12-19.
7. 嶋田洋徳・津村秀樹, ストレスの主観評価, BIO INDUSTRY, 査読無, 25 巻, 2008, 27-34.
8. 小関俊祐・嶋田洋徳・佐々木和義, 小学5年生に対する認知行動的アプローチによる抑うつの低減効果の検討, 行動療法研究, 査読有, 33 巻, 2007, 45-57.
9. 嶋田洋徳, 学級集団の開発を目的とした心理教育プログラムの実際: 学校におけるストレスマネジメント教育の実践, 教育心理学年報, 査読無, 46 巻, 2007, 12.

〔学会発表〕(計 10 件)

1. 嶋田洋徳, 学校現場における集団行動療法的介入の現状と課題, 日本行動療法学会第 34 回大会, 2008.11.2, 東京.
2. 山田容子・川崎雅子・五十川ちよみ・村上奈々子・笹のぶえ・鍋田修身・嶋田洋徳, 高校生を対象とした包括的ストレスマネジメント教育プログラム開発に向けて, 日本行動療法学会第 34 回大会, 2008.11.2, 東京.
3. 五十川ちよみ・嶋田洋徳, 高校生の学校不適応改善を目指した認知的介入授業の効果, 日本行動療法学会第 34 回大会, 2008.11.2, 東京.
4. 嶋田洋徳, 学校の中で行うストレスマネジメント教育, 日本行動療法学会第 32 回研修会・第 9 回認知療法研修会, 2008.11.1, 東京.
5. 藤本志乃・山本哲也・五十嵐友里・嶋田洋徳, 児童における対人反応選択と実行の一致度が不適応感に及ぼす影響: 反すうに焦点をあてて, 日本教育心理学会第 50 回総会, 2008.10.11, 東京.
6. 嶋田洋徳, 健康・適応領域における感情研究の新たな展開(2): 正負感情, コーピング, そして心身健康・ストレス: 認知行動療法の立場から, 日本心理学会第 72 回大会, 2008.9.21, 北海道.
7. Shimada, H., Tsumura, H., & Ishigaki, K., Inference of Bystanders Concerning Bullying Behavior., 10th International Congress of Behavioral Medicine, 2008.8.28, Tokyo, Japan.
8. 五十川ちよみ・嶋田洋徳, 高校生の学校不適応改善を目指した認知的アプローチの効果, 第 7 回日本認知療法学会, 2007.10.22, 東京.
9. 五十川ちよみ・姫野弥栄奈・須澤美和子・嶋田洋徳, 中学生を対象とした認知的介入授業の取り組み, 日本教育心理学会第 49 回総会, 2007.9.17, 埼玉.
10. Shimada, H., Cognitive Behavioral Consultation by a School Counselor in Japanese Public School: A Case Study of a Child with School Refusing Behavior., 5th World Congress of Behavioural and Cognitive Therapies, 2007.7.12, Barcelona, Spain.

〔図書〕(計 4 件)

1. 嶋田洋徳, 共立出版, 学校ストレス, 二木鋭雄(編)ストレスの科学と健康, 2008, 32-37.
2. 嶋田洋徳, 日本評論社, 治療モジュールと技法: ストレス免疫訓練法, 内山喜久雄・坂野雄二(編)認知行動療法の技法と臨床, 2008, 66-71.
3. 嶋田洋徳, 朝倉書店, 健康福祉を支える臨床認知・行動学: 認知・行動論の接近: ストレスコーピング行動に対する認知行動的介入, 中島義明・木村一郎(編)「健康福祉」人間科学, 2008, 143-151.
4. 坂野雄二・岡安孝弘・嶋田洋徳, 実務教育出版, P S I (Public Health Research Foundation Type Stress Inventory) マニュアル: 小学生用・中学生用・高校生用, 2007, 90 頁.

6. 研究組織

(1) 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

(2) 研究分担者 なし

(3) 連携研究者 なし

(4) 研究協力者

藤本 志乃 (FUJIMOTO SHINO)  
早稲田大学・大学院人間科学研究科・修士  
2 年 研究者番号: なし  
山口 真実 (YAMAGUCHI MAMI)  
早稲田大学・大学院人間科学研究科・修士  
2 年 研究者番号: なし  
丹野 恵 (TANNO MEGUMI)  
早稲田大学・大学院人間科学研究科・修士  
1 年 研究者番号: なし