

機関番号：13501
 研究種目：基盤研究（C）
 研究期間：2008～2010
 課題番号：20530627
 研究課題名（和文） 子どもの被受容感を育てる心理教育プログラムの開発と効果測定
 研究課題名（英文） Development of Psycho-educational Program for Growing up Sense of Acceptance and Verification of the Effectiveness of Program.
 研究代表者
 伊藤 美佳（ITO MIKA）
 山梨大学・保健管理センター・講師
 研究者番号：30402019

研究成果の概要（和文）：本研究では被受容感を育てる心理教育プログラム案を構成し、学校不適応予防教育の一環として小中学校で実践し、その後児童生徒、教員からのプログラム評定を踏まえ、「被受容感を育てる心理教育プログラム」を完成させた。さらに教育支援センターで実践可能なプログラム内容へと改変し、教育支援センターバージョンを完成させた。なお、プログラム効果測定として、本研究で改定した被受容感・被拒絶感尺度等を用い、統制群を設け効果検討を行った。

研究成果の概要（英文）：The aims of this study are development of psycho-educational program for growing up sense of acceptance in elementary and junior high school students, and verification of the effectiveness of this program. We, with the cooperation of teachers, created a program based on the theory of fostering sense of acceptance and practiced the program in school, examined the effect of program through difference between before and after measurements of sense of acceptance.

交付決定額

(金額単位：円)

	直接経費	間接経費	合計
2008年度	2,300,000	690,000	2,990,000
2009年度	600,000	180,000	780,000
2010年度	600,000	180,000	780,000
年度			
年度			
総計	3,500,000	1,050,000	4,550,000

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：心理学的介入・被受容感・心理教育プログラム・認知行動療法

1. 研究開始当初の背景

(1) 児童生徒の学校不適応予防プログラム開発

近年うつ病・不安障害の低年齢化が指摘され欧米では早くから児童期を対象とした認知行動療法的介入が教育現場に取り入れられ効果を上げている(e.g., Barrett & Turner, 2001)。日本でも児童期の不安障害に関する研究(石川, 2004)や児童対象のうつ病予防教育の実践報告(倉掛・山崎, 2006)、認知行動療法によるセルフ・エスティームの低下を防ぐ予防教育(川井・吉田・宮元・山中, 2006)等報告があり児童期の不安や抑うつに対する認知行動療法的予防教育の実践的研究は進んでいる。心理教育プログラムの開発および実践的研究は、児童生徒の学校適応の促進に向け、今後さらに重要になると考えられる。

(2) 被受容感への着目：自己－他者関係に配慮した支援

近藤(1994)は他者との関係性の認知と自己概念の心理学的複合体を自己－他者体系(self-others system)とし、児童生徒の適応支援に向け自己－他者体系に配慮した支援の重要性を示唆している。近藤は児童期の子どもの自己像は他者との関係性に依存しており、関係性の中で自己を認知していると指摘する。つまり他者に自分を認められることで自分自身を信頼できる、のように対人関係と自己概念は連続しており、児童期はその傾向が強い。本研究は近藤の自己－他者体系に由来する被受容感(sense of acceptance)を育てる心理教育プログラムを作成し、その効果検証を着想するに至った。被受容感近藤の議論をもとに杉山(2001, 2002)および杉山・坂本(2002)が提案した心理学概念であ

り、「自分は他者から大切にされている」という自己－他者体系である。本研究では杉山の被受容感(2002)という概念を援用し、被受容感の醸成を目指した心理教育プログラム開発を行う。本心理教育プログラム介入効果測定には、被受容感－被拒絶感測定ツールの改訂を挙げる。すでに存在する子どもの被受容感・被拒絶感を測定する尺度(FDT 親子関係診断検査)は親子関係に特化しているため、友人関係や対教師関係など幅広く使える全般的な被受容感・被拒絶感を測定するものではない。杉山は近藤の指摘を発展させ被受容感を概念化し、被受容感－被拒絶感測定ツールを開発している。杉山の開発した測定ツールは成人を対象としているため、本研究では児童生徒用測定ツールとして改訂する。

(3) 小学校高学年から中学生を対象とした学級単位で行う心理教育プログラム

本研究では小学校高学年以上をプログラム実践対象としている。児童期のソーシャルサポートは小学校高学年になるに従い、友人関係への帰属化や友人関係の重視化が進行し、友人サポートの重要性が高まると示唆されている(藤田, 2006)。また小学校高学年から友人関係に新しい質的転換が求められ、友人からの受容の要求が最も高まる時期と考えられている(井上, 1992)。このことから、自己認知パターンが固定化する以前の健康予防・促進教育の必要性は高く本研究を着想するに至った。

2. 研究の目的

本研究は小学生(高学年)及び中学生を対象に『人に支えられている実感(被受容感：杉山, 2002; 杉山・坂本, 2006)と支えてもらえる期待(社会的自己効力感)』を育てる

心理教育プログラムを構築し、有効な実施方法を明らかにすることを目的としている。本心理教育プログラムは自己－他者過程モデル（杉山、2005）に基づき考案され、児童生徒の抱く不安・抑うつ気分の軽減とソーシャルサポート認知及び自己効力感を高めることを目的に行う。小中学校において実施可能で有効なプログラムを提供するためにプログラム効果量と効果の持続性を検討する。また健全な児童生徒だけではなく、不登校児童生徒への実施も視野に入れて教育支援センター（適応指導教室）で実施可能なバージョンを構成し効果測定を実施する。加えて恒常的に学校教育カリキュラムにおいて教員が実施可能なプログラムを提供するために、開発したプログラム内容について現職教員と共に検討することを目的とする。

（１）心理教育プログラムの構成

本心理教育プログラムは『他者から受容されている自分』という肯定的な自己認知を促すことで児童生徒の心理社会的成長をより促進させることを目的に開発を進める。また児童生徒が日常的に経験する気分の落ち込みや不安など不適應状態への早期・予防的介入を目指す。具体的には対人関係スキルの獲得、問題解決能力の向上、認知への介入などを計画しており、それら能力を児童生徒自らが実践し、実践を通して自己への気づきを促し、他者との関係を通して自己－他者関係を相対化させていく過程を含める。

（２）小学生（高学年）から中学生を対象とした測定ツールの改訂及び開発

成人を対象とした被受容感・被拒絶感測定尺度（杉山、2005；杉山・坂本、2006）を児童生徒対象に、心理教育やグループでの活用を想定した簡易で的確な質問内容へと改訂

することを目的に行う。また児童生徒の自己効力感尺度は中澤（1995）が作成しているが、表現が現代的ではないため現代的な内容へと改訂を進める。

（３）教育支援センター（適応指導教室）における心理教育プログラム

学校教育現場において児童生徒への適用が効果的とされたプログラム内容をさらに不登校児童生徒に向けた改訂を目的に行う。改訂には教育支援センタースタッフらと随時協議を行い柔軟に改訂する。

（４）実施者要因の検証

開発した心理教育プログラムは、学校教育カリキュラムにおいて恒常的に学校教育で実施可能なプログラム内容とすることを目的にプログラム内容および実施者要因について現職教員と共に検討する。

3. 研究の方法

（１）測定ツールの改訂及び開発

測定ツールの改訂・開発においては先行・文献研究を検討し、まず測定ツールプロトタイプを構成する。小・中学生用被受容感・被拒絶感測定尺度の作成として被受容感・被拒絶感測定尺度（杉山、2005；杉山・坂本、2006）を参考に改訂を行う。小・中学生自己効力感尺度の開発は、中澤（1995）を参考に、収集資料及び先行研究、文献研究を行い、児童生徒の理解力・集中力を考慮し分別力のある簡便な尺度とする。

（２）心理教育プログラム内容の整理・整備

先行・文献研究から心理教育プログラム内容の検討を行い、心理教育プログラム案を作成する。その後、通常学級に通う小学生（高学年）及び中学生を対象に心理教育プログラ

ム案を実施する。児童生徒の反応や現職教員からのプログラム評価をもとに、プログラム内容の改善点等を修正し心理教育プログラムを完成させる。完成したプログラムは教育活動の一環として授業時間を充て研究協力校（小学校、中学校）において実施する。プログラム効果検証のため同一校において教育群（プログラム実施群）と統制群に分けてプログラムを実施する。プログラム効果測定はプログラム実施前、実施後、実施1ヶ月後、3ヶ月後、6ヶ月後に効果の持続性を含めて検証する。効果測定には本研究において改訂、開発した測定ツール（小・中学生用被受容感・被拒絶感測定尺度、及び小・中学生自己効力感尺度）を使用する。

（3）教育支援センターにおける心理教育プログラムの実施及び改訂、効果測定

教育支援センターへの視察および先行研究、文献研究後、教育支援センター用心理教育プログラムを改訂する。改訂したプログラムを教育支援センター通室小学生（高学年）及び中学生を対象に実施し、プログラム効果と持続性の検証として測定ツールを用いて行う。

（4）実施者要因の検証

本研究で開発した心理教育プログラム内容、実施法などについて、現職教員によるプログラムの実施および教員からのフィードバックを受け、より効果的な実施に向けた実証的所見を得る。

4. 研究成果

本研究を構成する4課題（1. 測定ツールの改訂 2. 心理教育プログラム開発 3. 教育支援センター通室者対象心理教育プログラムへの改訂 4. 実施者要因の検証）の研究成果は以下の通りである。

課題1については1～2年目にまず成人用被受容感・被拒絶感尺度を児童生徒用に改訂し児童生徒用被受容感・被拒絶感尺度を構成した。また児童用社会的自己効力感尺度、対人的自己効力感尺度、児童用社会スキル尺度、中学生用社会スキル尺度などを参考に検討し児童及び中学生の対人関係場面での自己効力感を測定する尺度を構成した。2つの測定ツールプロトタイプを小学4～6年生、中学1～3年生を対象に調査し小学生932部、中学生1938部、総調査対象2870部のデータを得、2年目に測定ツールを完成させた。

課題2は1年目に心理教育プログラム案を作成後、現職小学校および中学校教員と共に検討し修正を行った。これに国内視察結果を加え改善し、プログラム内容の再検討後、プログラム案を完成させた。2年目に心理教育プログラム案を小・中学生対象に実施し、測定ツールを用いてプログラム効果量、効果持続性の検討を行った。測定ツールは本研究において改訂・開発した測定ツールを用いた。結果をもとにプログラム案を再検討し「子どもの被受容感を育てる心理教育プログラム」を完成させた。完成版心理教育プログラム実践と効果研究は2～3年目にかけて小・中学校において授業時間に実践した。プログラム効果に関する心理統計的な効果検証を現在実施中にあり、結果は近日公開予定である。参加児童からの感想について検討した結果は資料1の通りである。ほとんどの児童がプログラムを肯定的に体験したことが示されている。

課題3は2年目に教育支援センター（適応指導教室）で実施可能なバージョン構成に向け、国内での先駆的な取り組みを行っている教育支援センターでの情報収集を行った。3年目に国内視察結果および先行研究を踏まえ、プログラム内容を改訂し、教育支援セン

ター用プログラムとして完成させた。3年目に教育支援センターでのプログラム実践と効果測定を行い、効果に関する心理統計的な効果検証を現在実施中にある。

課題4については1～3年の研究期間中、現職教員と検討・協議する中、心理教育プログラム内容に実証的所見を反映できた。

今回の心理教育プログラム開発およびその実践に関しては当初の目的はほぼ達成できたと言える。しかしプログラム実施者を教員に変えての実践研究は今後の課題となっている。今後は効果に関する心理統計的な効果検証を踏まえ、さらなるプログラム内容および実践法に関する工夫が求められ、継続して成果を検討していく必要がある。

資料1

プログラムの理解度は高く、90%の児童からプログラム内容について理解できたとの回答を得ている。またプログラムの説明の仕方も約97%の児童から分かりやすい説明との回答を得られた。プログラム内容への関心度や今後への動機づけも比較的高い数値となっている(図1-4)。また自由記述内容はプログラムに対する肯定的な感想が寄せられた。主な記述内容は表1の通りである。

図1 授業内容の理解度

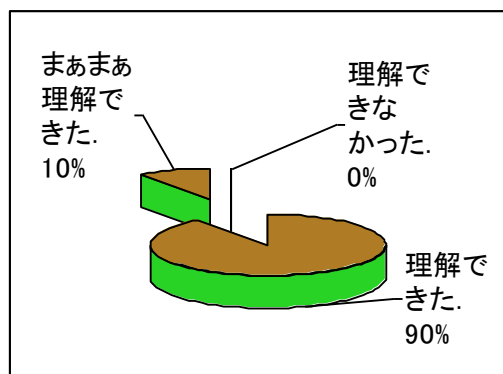


図2 説明の仕方

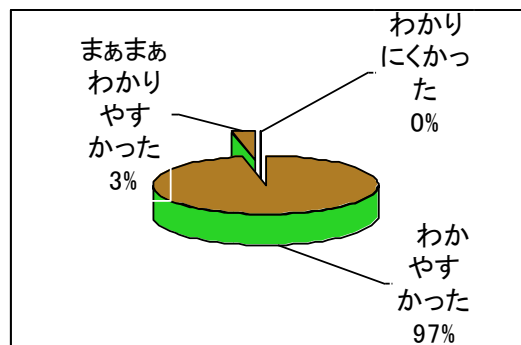


図3 プログラム内容による関心度

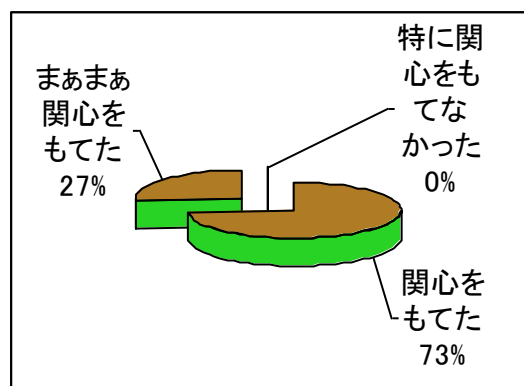


図4 今後への動機づけ

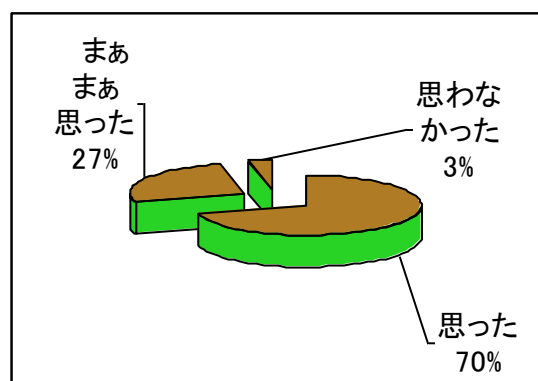


表1 自由記述内容

- ・自分の気持ちをコントロールすることや気持ちは自然に起こるということが分かりました。班の人達と楽しく話せたり、それぞれが「オレンジの気持ち^{注1}」になりました。これからも人の気持ちを考えて1人1人が「オレンジの気持ち」になれるよう、クラスのみんなでがんばりたいです。
- ・心の勉強は最初わからなかったけど、でも

今ではよくわかります。

- ・これで自分の気持ちをしっかりとコントロールして青の気持ち^{注2}をなくしたいです。オレンジの気持ちをどんどん増やしたいです。今までの授業でしっかりと、オレンジパワー^{注3}で関係をつなげたいです。
- ・これを勉強したら自分で気持ちをコントロールできるようになりました。
- ・とても良かったし、心のことがわかりやすかったです。
- ・先生の話や言いたいことがよくわかって、授業をまだいっぱいやりたかった。
- ・授業はとても安心がもてて、とてもいい授業でした。
- ・気持ちはコントロールすることが難しいことがわかった。これからも気持ちをコントロールできるように頑張ります。
- ・この時間の勉強はケンカやブルーの気持ち^{注2}になった時、対処のやり方や気持ちのことをいろいろ知って、楽しかったです。
- ・5回行った中で気持ちのことはとても大切なんだと思いました。気持ちのことがよくわかったので今度からこのことを使いたいと思います。
- ・青の気持ちの直し方が分かった。今度青の気持ちになった時に使ってみたい。
- ・5回で学んだことを活かしてこれからもやっていきたいです。これで青の気持ちがかくつついても大丈夫です。なんかちょっぴり大人になった気分です。
- ・もっともっとやりたかったけどこれで最後になってしまってとても悲しいけれど、これをいかして家で頑張りたいと思います。
- ・またやりたいです。また来てください。

注1：自分のことを人から認められ時、理解された時、自分に関心を向けられた時に生じる気持ちとして、うれしい・あたたかい・ほ

こらしい、明るいなどの気持ちをオレンジの気持ちと呼ぶことを決めました。

注2：自分のことを人から認めてもらえない時、理解されない、無視されたと感じた時に生じる気持ちとして、悲しい、つめたい、暗い、落ち込む、イライラなどの気持ちを青（ブルー）の気持ちと呼ぶことを決めました。

注3：人と人との関係をつなげる力をオレンジパワーと呼ぶことを決めました。

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1件）

①伊藤美佳・杉山崇・成田雅博 子どもの被受容感を育てる心理教育プログラム実践について 教育実践学研究 山梨大学教育人間科学部附属教育実践総合センター研究紀要、査読無、No16, 2011, pp44-50.

〔その他〕

ホームページ等

<http://www.ccn.yamanashi.ac.jp/~itom/>

6. 研究組織

(1) 研究代表者

伊藤 美佳 (ITO MIKA)

山梨大学・保健管理センター・講師

研究者番号：30402019

(2) 研究分担者

杉山 崇 (SUGIYAMA TAKASHI)

神奈川大学・人間科学部・准教授

研究者番号：40350821