科学研究費助成事業（科学研究費補助金）研究成果報告書

平成２４年　４月１７日現在

機関番号：３２６８９
研究種目：基盤研究（C）
研究期間：2009～2011
課題番号：21500664
研究課題名（和文）　認知行動療法に基づくストレスマネジメントが児童生徒の生きる力の育成に及ぼす効果
研究課題名（英文）　Effects of Stress Management based on Cognitive Behavior Therapy on 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（和文）：
本研究においては，児童生徒を対象として，認知行動療法を基盤としたストレスマネジメント教育を実施し，生きる力の育成に及ぼす効果を検討することを目的とした。ストレスマネジメント教育の実践にあたっては，実践の中核を担う教師の要因，共に生活をする周囲の児童生徒の要因の考慮が必要となる。小中学生を対象としてストレスマネジメント教育の実践を行った結果，それらの要因が学習した内容の維持，般化に影響を及ぼす可能性が示唆された。

研究成果の概要（英文）：
The purpose of this study was to investigate the effects of stress management education based on cognitive behavior therapy on fostering the power of living in childhood and adolescence. To practice the stress management education, it is needed to consider the factors related to the teachers who principally practice the education and children and adolescents who live together. As results of the stress management education for elementary school and junior high school students, it was suggested that these factors could influence maintenance and generalization of the lessons learned.

交付決定額

（金額単位：円）

	直接経費	間接経費	合　計
23 年度	600,000	180,000	780,000
22 年度	507,040	152,112	659,152
21 年度	600,000	180,000	780,000
年度			
年度			
総　計	1,707,040	512,112	2,219,152

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，認知行動療法

１．研究開始当初の背景

近年，児童生徒の不登校やいじめ，攻撃行動などといった不適応行動や心身の諸症状に社会的関心が多く向けられるようになってきた。そして，それらの問題が取り上げられるたびに，背景にあるとされる児童生徒の「ストレス」の問題や児童生徒の「生きる力」の低下が論じられてきた。これらをテーマに掲げた臨床心理学的研究は増加しているが，実証的な研究は依然として少ないのが現状である。そこで，これまで研究代表者は，児童生徒の不適応行動の変容を目指したストレスマネジメントプログラムを立案してきた。その特徴としては，児童生徒の具体的な

コーピングスキルの獲得を重視し，避けることのできないストレス状況においても耐えられるような「生きる力」を高めることを目的としている点にある。そして，その背景理論を「認知行動療法」に基盤を置くことによって，実効性の高いプログラムの構築を目指してきた。これによって，児童生徒の直面している問題のみならず，将来的な問題に対しても「心理的免疫」がついて，問題を予防できることが期待できる。

２．研究の目的

本研究においては，児童生徒を対象とした認知行動療法を基盤としたストレスマネジメント教育を実施し，生きる力の育成に及ぼす効果を検討する一環として，ストレスマネジメント教育の実践に際し，実践の中核を担う教師の要因，および，共に生活をする周囲の児童生徒の要因の影響性を検討することを目的とした。

３．研究の方法

(1) 教師の要因の検討

ストレスマネジメント教育の実践者となる教師の側に焦点を当て，その理解の向上を試みた。養護教諭 33 名を対象として，「行動科学的アプローチ」に関する基礎的知識の教授を行うことによって，ストレスマネジメント実践を含む健康相談活動に対する知識，自己効力感，実行の程度が上昇するかどうかを検討した。まず，最も経験率が高く，その問題性の理解の際に，心理的な背景を念頭に置く必要がある「保健室頻回来室児童生徒」にどのような対応をしているのかに関する自由記述を行った。そして，それらを質的に分類することによって，態度チェックリストを作成し，そのタイプによって，ストレスマネジメント実践にかかわる諸要因に差異が生じるかどうかを検討した。

(2) 周囲の児童生徒の要因の検討

ストレスマネジメントを実践する一環として，児童生徒が所属する学級集団（周囲の児童生徒）の要因に焦点を当て，その理解の向上を試みた。学級集団を基盤としたストレスマネジメントを実践する際には，これまで児童生徒同士の相互作用が暗黙のうちに仮定されていたものの，それを具体的に考慮に入れた介入実践はほとんど行われてこなかった。そこで，小学４年から６年生 524 名，中学１年から３年生 476 名を対象として，相互作用を「仲間モニタリング」によって操作を行うことによって，従来型の介入実践に比べて効果の向上がみられるかどうかの検討を行った。また，小学４年から中学３年生 365 名を対象として，学級集団の相互作用がストレスマネジメントの実践効果に及ぼす影響の程度を検討した。ターゲットスキルとしては，仲間への入り方を選定し，それぞれの各学年の発達段階を考慮して具体的な場面を設定した。また，相互作用の測定に関しては，ビデオ映像を用いてターゲットとなる児童生徒と周囲との応答数をカウントした。

４．研究成果

(1) 教師の要因の検討

自由記述データについてＫＪ法を用いて分類を行った結果，受容的態度，教育的支援，連携・校内体制の活用，専門家へのコーディネート，来室児童生徒の情報収集，訴えに対する見立てと判断の６カテゴリが得られた。そして，この態度チェックリストへの回答に基づきクラスター分析を行った結果，受容的態度重視群，課題解決的対応重視群，平均的受容群の３クラスターが得られた。そして，三項随伴性に基づく児童生徒の行動の理解を中心とした介入を実施し，養護教諭の態度の特徴によって健康相談活動に対する自己効力感の変化が異なるかどうかを検討した結果，知識はすべての群で獲得した一方で，自己効力感に関しては平均的受容群のみが上昇したことが示された。実行の程度に関しては受容的態度重視群のみが上昇したことが示された。したがって，教師のストレスマネジメント実践を含む健康相談活動に対する態度の特徴によって，行動科学的アプローチに関する知識教授の効果が異なることが示された。この結果を踏まえると，教師の児童生徒にかかわる態度を考慮に入れて，実践を行う必要性があることが示唆された。

(2) 周囲の児童生徒の要因の検討

児童生徒を，従来型介入実践を行う群，従来型介入実践に仲間モニタリングを加える群に分けた。仲間モニタリングの操作は，介入実践前５日間にわたる仲間のモニタリング回数をベースラインとして測定した後，従来型ストレスマネジメント実践に加えて，仲間に積極的に働きかける課題を課すことによって行った。そして，従来型介入を行う群と比較して，仲間モニタリングを加えた群における介入後の回数がベースラインよりも増加しているかどうかによって操作チェックを行った。その結果，小学生においては，仲間モニタリングを加えた群において，不適切なコーピング行動が有意に減少していることが示された一方で，ストレス反応の有意な変化は認められなかった。中学生においては，全体的にストレス反応の有意な変化が認められたが，群間差は認められなかった。また，学級集団の相互作用の影響性に関しては，一貫した傾向をほとんど見いだすことができなかった。以上の結果から，児童生徒の相互作用の操作は，学年が低いほど効果が期待できる可能性が示唆されるが，仲間モニタリングの操作方法が不十分であった可能性，相

互作用の質的な評価が適切に行われていないこと可能性もあることから，学級集団の相互作用を記述，操作する方法論を今後検討していく必要性があると考えられる。以上のことから，教師の要因，周囲の児童生徒の要因が学習した内容の維持，般化に影響を及ぼす可能性が示唆された。

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 11 件）

① 森優貴，蓑崎浩史，森本克明，長瀬裕子，嶋田洋徳，不登校経験のある高校生の主観的学校適応感に対する学級集団を対象とした認知的再体制化および社会的スキル訓練の効果，ストレスマネジメント研究，査読有，掲載決定.
② 小関俊祐，丹野恵，小関真実，嶋田洋徳，対人葛藤場面に対する関与形態のアセスメントに基づく問題解決訓練が高校生の攻撃行動とストレス反応に及ぼす影響，ストレスマネジメント研究，査読有，8 巻，2011，31-38.
③ 林響子，田中寿理，津村秀樹，嶋田洋徳，サポート知覚促進の要素を取り入れた問題解決訓練が児童の学校適応感に及ぼす影響，早稲田大学臨床心理学研究，査読有，10 巻，2011，47-56.
④ 嶋田洋徳，認知行動療法をベースとした支援を子どもに提供する意義，児童心理，査読無，64 巻 18 号，2010，13-21.
⑤ 森本浩志，嶋田洋徳，対人ストレッサーにおける領域合致仮説の妥当性の検討，健康心理学研究，査読有，23 巻，2010，85-92.
⑥ 丹野恵，藤本志乃，小関俊祐，嶋田洋徳，児童における行動観察に基づいた社会的スキル訓練の効果，早稲田大学臨床心理学研究，査読有，9 巻，2010，147-158.
⑦ 高橋史，小関俊祐，嶋田洋徳，中学生に対する問題解決訓練の攻撃行動変容効果，行動療法研究，査読有，36 巻，2010，69-81.
⑧ 高橋史，佐藤寛，永作稔，野口美幸，嶋田洋徳，小学生用攻撃行動尺度の作成と信頼性・妥当性の検討，認知療法研究，査読有，2 巻，2009，75-85.
⑨ 小関俊祐，高橋史，嶋田洋徳，他，学校アセスメントに基づく集団社会的スキル訓練の効果，行動療法研究，査読有，35 巻，2009，245-255.
⑩ Takahashi, F., Koseki, S., & Shimada, H., Developmental trends in children's aggression and social problem-solving, Journal of Applied Developmental Psychology, 査読有, 30 巻, 2009, 265-272.
⑪ 坂井秀敏，嶋田洋徳，授業コーピング・リレーションタイム：人間関係力の育成に向けた認知行動的アプローチ，月刊生徒指導，査読無，39 巻 10 号，38-44.

〔学会発表〕（計 23 件）

① 嶋田洋徳，児童生徒の生きる力を育むストレスマネジメント教育：認知行動療法に基づく包括的アプローチ，第 58 回日本学校保健学会，2011.11.13，愛知.
② 嶋田洋徳，小関俊祐，学校での心理的介入におけるニーズとアセスメントの対応，日本教育心理学会第 53 回総会，2011.7.26，北海道.
③ 水野智恵子，石垣久美子，山本哲也，嶋田洋徳，ストレスマネジメント教育における学級集団行動アセスメントが児童のメンタルヘルスに及ぼす影響，日本教育心理学会第 53 回総会，2011.7.26，北海道.
④ Shimada, H., Tsumura, H., et al., The effects of behavior assessment in classwide social skills training for elementary school children, 3rd Asian Cognitive Behavior Therapy Conference, 2011.7.14, Seoul, Korea.
⑤ 佐々木里恵，山野美樹，久保絢子，嶋田洋徳，他，児童生徒理解における機能分析的視点の習得が小中学校教師のストレス低減に及ぼす影響，日本行動療法学会第 36 回大会，2010.12.5，愛知.
⑥ 藤田彩香，津村秀樹，森優貴，嶋田洋徳，中学生に対する課題解決方略教授がストレス反応の低減と自助努力認知の向上に及ぼす影響，日本行動療法学会第 36 回大会，2010.12.5，愛知.
⑦ 嶋田洋徳，山崎勝之，心理的健康教育・予防教育実施における学校のアセスメント，日本心理学会第 74 回大会，2010.9.20，大阪.
⑧ 嶋田洋徳，日本になじむ予防教育の導入：学校のホンネ，日本教育心理学会第 52 回総会，2010.8.27，東京.
⑨ 嶋田洋徳，小関俊祐，学校現場におけるコンサルテーションの理論と実際，日本教育心理学会第 52 回総会，2010.8.28，東京.
⑩ 渡辺詩織，蓑崎浩史，丹野恵，嶋田洋徳，児童の不安症状低減プログラム作成のための基礎的研究，日本ストレスマネジメント学会第９回学術大会，2010.7.31，東京.
⑪ Koseki, S., Minosaki, K., Takahashi, F., Shimada, H., et al., Effects of self-monitoring on class-wide social skills training for children, 6th

World Congress of Behavioral and Cognitive Therapies, 2010.6.4, Boston, USA.

⑫ Minosaki, K., Koseki, S., Sasaki, K., Shimada H., School-based cognitive behavioral intervention for depressive symptoms in junior high school students, 2010.6.4, Boston, USA.

⑬ Takahashi, F., Koseki, S., Shimada, H., Effects of problem-solving training on aggressive behaviors in Japanese early adolescents, 2010.6.3, Boston, USA.

⑭ 高橋亜依，嶋田洋徳，中学生の認知的再体制化における異なる視点取得が怒り感情の低減に及ぼす影響，第35回日本行動療法学会・第９回日本認知療法学会，2009.10.13，千葉.

⑮ 角沙織，丹野恵，藤本志乃，高橋史，嶋田洋徳，社会的情報処理モデルに基づく社会的スキル訓練が中学生のストレス反応に及ぼす効果，第35回日本行動療法学会・第９回日本認知療法学会，2009.10.13，千葉.

⑯ 藤本志乃，嶋田洋徳，中学生の社会的情報処理における探索過程がストレス反応の低減に及ぼす影響，第35回日本行動療法学会・第９回日本認知療法学会，2009.10.13，千葉.

⑰ 山口真実，嶋田洋徳，教師への行動コンサルテーション方略を用いたストレスマネジメント支援，第35回日本行動療法学会・第９回日本認知療法学会，2009.10.12，千葉.

⑱ 小関俊祐，高橋史，蓑崎浩史，佐々木和義，藤田継道，嶋田洋徳，児童に対する集団社会的スキル訓練実施時のセルフモニタリングを用いた集団の評価，第35回日本行動療法学会・第９回日本認知療法学会，2009.10.12，千葉.

⑲ 嶋田洋徳，行動療法と認知療法に活かす統計手法の最前線，第35回日本行動療法学会・第９回日本認知療法学会，2009.10.12，千葉.

⑳ 小関俊祐，高橋史，山口真実，丹野恵，石垣久美子，角沙織，佐々木和義，嶋田洋徳，中学生を対象とした抑うつ低減プログラムの実践，日本教育心理学会第51回大会，2009.9.20，静岡.

㉑ 小関俊祐，嶋田洋徳，児童に対する認知行動的アプローチを用いた抑うつ低減効果の検討，日本心理学会第73回大会，2009.8.27，京都.

㉒ 丹野恵，小関俊祐，嶋田洋徳，対人葛藤場面に対する関与形態に配慮した集団ストレスマネジメントが高校生の攻撃行動に及ぼす影響，日本ストレスマネジメント学会第８回大会，2009.7.25，長崎.

㉓ 小関俊祐，丹野恵，嶋田洋徳，児童の行動傾向に即した担任からの働きかけが集団社会的スキル訓練の効果に及ぼす影響，日本ストレスマネジメント学会第８回大会，2009.7.25，長崎.

〔図書〕（計５件）

① 嶋田洋徳，石垣久美子，サンライフ企画，日常生活・災害ストレスに伴う子どもの反応・症状，竹中晃二，冨永良喜（編）日常生活・災害ストレスマネジメント教育，2011，10-11.

② 武藤崇，嶋田洋徳（監訳），星和書店，認知行動療法家のためのＡＣＴガイドブック，2011，281.

③ 嶋田洋徳，津村秀樹，サンライフ企画，心理療法・カウンセリングと身体活動，竹中晃二（編），アクティブ・チャイルド60min.，2010，90-91.

④ 嶋田洋徳，坂井秀敏・他，学事出版，中学・高校で使える人間関係スキルアップ・ワークシート：ストレスマネジメント教育で不登校生徒も変わった！，2010，199.

⑤ 嶋田洋徳，金子書房，「うそ」をつく子：教育相談に生かす行動療法，阿部利彦（編）ズバッと解決ファイル：達人と学ぶ！特別支援教育・教育相談のコツ，2009，32-46.

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

石垣　久美子（ISHIGAKI KUMIKO）

東京福祉大学・教育学部・助教

研究者番号：10612062

木村　泰博（KIMURA YASUHIRO）

埼玉県・県立精神保健福祉センター・精神科救急情報担当

研究者番号：なし

林　響子（HAYASHI KYOKO）

袖ヶ浦市・市立総合教育センター・教育研究指導員

研究者番号：なし