

科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 28 年 6 月 13 日現在

機関番号：12501

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2013～2015

課題番号：25380916

研究課題名(和文) スクールCBT：教員による認知行動療法の児童のメンタルヘルスに及ぼす効果

研究課題名(英文) Cognitive Behavior Therapy (CBT) in schools: Examinations of CBT programs implemented by teachers

研究代表者

松本 有貴 (Matsumoto, Yuki)

千葉大学・子どものこころの発達教育研究センター・特任講師

研究者番号：90580887

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)：本研究は、教員が実施する予防的CBTプログラムの効果の検証を目的とした。まず、事前調査として、教員と大学生に心理教育について質問紙調査を行った。続いて、CBTプログラムの効果を、フレンズプログラム群とブリーフCBT(BCBT)群において実施し、プログラム前後とフォローアップ時の質問紙により測定した。プログラム後、両群共に子どもの不安、抑うつ、行動の難しさに有意な減少が見られたが、教員の自己効力感とQOLには有意な変化は見られなかった。CBTに基づく予防的プログラム実施のためには、教員に対して具体的支援、プログラムが対応する子どもの問題の特定化が必要であることが示唆された。

研究成果の概要(英文)：The present study conducted a survey with teachers and university students regarding psycho-educational classes, in order to highlight which skills teachers provided or students received, and preferred to provide or received. The study also examined the efficacy of CBT programs, including the FRIENDS program and a brief CBT (BCBT) program with children's and teachers' assessments. A total of six primary schools participated either in the CBT or BCBT condition. After the programs, behavior difficulties, anxiety and depressive symptoms had significantly reduced for children across both conditions (CBT and BCBT), and the comparison between the two groups showed the similar program effects. However, no significant differences were found on the teachers' scales after the programs. These results highlight the importance of providing practical support to teachers, and suggest that programs should be tailored for specific problems.

研究分野：学校心理臨床

キーワード：子どもの認知行動療法 学校予防教育 ユニバーサル支援 子どものメンタルヘルス

1. 研究開始当初の背景

近年、子どもの問題は多様化・深刻化しており、それらの問題とメンタルヘルスとの間には密接な関連があると考えられる。学校や職場で体験する困難の60%が不安とうつの障害を理由とするものであるという報告もあり(Andrews, 2004), 対応が急がれている。オーストラリアでは、子どもの14%, 青少年の26%に社会・情動的問題があり, 効果的な予防が施されなければ2040年には子どものメンタルヘルス治療費は400億豪ドルになると試算されている(Access Economics, 2009)。その対策として、オーストラリアでは学校予防教育としてパッケージ化されたプログラムが積極的に利用されている。例えば、認知行動療法(Cognitive Behavior Therapy: CBT)を用いて不安症やうつ病を予防するとともに社会的情動的スキルを育成するフレンズプログラム(Barrett, 1998)が挙げられる。フレンズプログラムは、WHO(2004)など国際機関に認められたエビデンス・ベーストの子ども支援プログラムである。日本においても、子どものうつは就学児童生徒の0.3~4.6%にみられるとされ(齋藤, 2010), 具体的な問題としては不登校, 学校内での暴力行為, いじめ, 自殺, 虐待, 引きこもり, 自傷行為など, 様々な形で問題が生じている。こういった問題に国際的なプログラムの本邦における効果は期待できる。

一方では、子どもの不安・抑うつ, その他の問題に対するCBTの治療効果は、先行研究やメタ分析において明らかであるが生徒を対象にしたCBTプロトコルは500以上利用されている(Macklem, 2011 参照)。このため、日本の子どもに効果的に教員が応用できるCBTプロトコルの開発と効果検証は学校現場への介入支援が喫緊に必要とされている現状に有効な研究である。

日本においては、岡崎・安藤(2012)の研究が示すように、半数以上の小・中学校の教員が心理教育的アプローチは必要だと考えているものの、経験者は少なく限定的な治療要素しか使用されていない。また、研修や専門家との連携が必要だと考えている。このため、学校現場の教員のニーズを理解し、教員の日常的実践に効果的な要素を選択して提供し、実践に当たってスーパービジョンや地域リソースが利用できるという環境作りが急務である。研修に参加し、子どもの問題を理解して対処スキルを習得する、地域の専門家と連携して教員支援環境が整うことで、教師効力感を高め子どもの問題の効果的対応につながると考えられる。

教師効力感を高めることは、子どもの問題の効果的対応につながるだけでなく、教員自身のメンタルヘルスの改善にも影響力を持つことが示されている(平岡, 2001)。日本の学校においては、上述した問題のほか、課外活動の指導、通級指導、特別支援などにも対応することが期待されている教員にかかる

負荷は非常に大きい状態である。実際に、教師の精神疾患による病気休職者の割合も増加傾向にあり、教師のメンタルヘルスの改善も大きな課題として挙げられる。文部科学省(2012)によると、児童生徒の相談相手は、学級担任が69.5%, 担任以外の教職員が14.7%である。このことから、教師効力感を高め、教員のメンタルヘルスの改善を図ることが、児童生徒のメンタルヘルスの改善にもつながることが示唆される。

2. 研究の目的

学校で行うユニバーサルプログラムとして、学級または学年の成員全体を対象とする予防的プログラムの効果を検証することを目的とした。子どもにとって日常的支援者である教員がCBTアプローチを適切に使うことが教員と子どものメンタルヘルスにどういう効果をもたらすかを検証した。

まず、プログラム効果を介入群と待機群とを用いて測定した。次に、学校の時間的制約に答えられるCBT短縮版の効果をCBTプログラムの効果と比較した。

また、プログラムを実施にかかわった教員を対象に教員効力感を測った。子どもが日常生活の大部分を過ごす学校という環境において、教員がCBTアプローチを実践することで、児童を指導するエビデンスに基づくCBT知識とスキルがあるという認識を持ち、それらを使用する体験を重ね、子どもの変化を見ることは、教員の自己効力感を高めると仮定した。子どもの多様な問題に対応する学校教員を支援するために、地域のメンタルヘルスの専門家や機関が、子どもの問題に効果がある認知行動療法のスキル訓練を研修として教員に提供し、その実践の過程をスーパーバイズすることも、教員の自己効力感を高めると予想した。

3. 研究の方法

対象は、小学校の担任教員と児童であった。教員の研修を経て、また、学校と保護者の理解を得て、学級単位で行った。本研究では3年間のそれぞれの年度に対応する形で、研究計画を3つのパートに分けて実施した。

パート1はニーズ調査、参加校のリクルーティングおよび研修の実施であり、主に25年度に実施された。パート2は支援の実施およびプレ、イン、ポストでの調査であり、主に26年度に実施された。パート3は支援体制の検証および結果のまとめ・発表であり、主に27年度に実施された。

それぞれのパートにおいて、質問紙調査(ニーズ調査および支援効果の検証)、研修の実施(教員への研修の実施:比較検討を行うため、3群を設定:フレンズプログラム、ブリーフCBT、統制群)、参加教員が行う子どもへの支援の実施(年間を通し、統制群以外の教員は日常の中、またはプログラムを用いて子どもに対し支援を行う;スーパービ

ジョンにより実施を確認する)を主たる方法とした。

研究方法を実現する活動は、リクルート活動、ニーズ調査、効果検証に関する調査、研修方法、スキルの学校現場での実施、体制が機能したかどうかの検証、の6点であり以下の通りであった。

リクルート活動は、地域リソースに対して広報活動を行い、研究目的と意義を告知することで参加校を集めた。具体的には教育関連機関(教育委員会や校長会など)、および小学校に参加を求める広報活動を行った。6小学校の参加を目標とした。研修に参加するのは希望する教員であったが、研究参加教員は以下の3条件を満たすものであった。1. 担任する学級においてプログラム、またはスキルを実践する、2. 学校単位の参加。3. 2~3 学級ある学年を担当していること。

ニーズ調査については大学生1000人、教職員100人を対象に質問紙調査を実施するものであった。質問内容は、心理プログラムによって育てたいコンピテンシーについて尋ねた。大学生にはこれらを回顧的に振り返って答えてもらった。

効果検証に関する調査については、児童、教員を対象とした自記式の質問紙調査を実施。児童への調査内容は、子どもの強さと困難さのアンケート(SDQ)、ス Pens 不安尺度(SCAS)、パールソン子どもの抑うつ尺度(DSRS-C)であった。教員への調査内容は教師効力感尺度とQOLであった。3群における3時点のスコアを統計的に比較検討した(P-value, effect size など)。評価時期は、プログラム前、プログラム後、プログラム終了6ヵ月後に実施した。小学校1年生は、保護者の記載とした。統制群は待機群とし、学校の理解を得て設置した。

参加6校を、CBTスキル研修、プログラム研修、待機群の3グループに分けた。研修の方法は、認知行動療法専門家によるスキル訓練のワークショップ参加とした。

群は、子どもとよい関係を作る、子どもの強みを伸ばす、問題行動にうまく対応する、自分の健康を維持する、4分野のスキルを習得する。群は、エビデンス・ベーストのプログラム実施に求められるスキル訓練を受けた。

それぞれのスキルの学校現場での実施方法については以下の通りであった。CBTスキル研修グループは、年間を通し適宜スキルを応用していく。プログラム研修グループは、スキルを応用するとともに、8~10回のプログラムセッションを実施する。待機群は同時期に質問紙に答えるが、26年度はプログラムを実施しない。

支援効果の検証について、研究機関を通して、参加教員および参加校の管理職、教育委員会、支援対象児の親からの意見を募り、実施に関する障害、困難、利点等の知見を集積し、支援実施後関係機関と協議の上、支援

効果および支援体制についての検討を行った。また、支援実施後はまとめの冊子を作り、学校、教育委員会、相談所など、子ども支援の関係機関に配布することで、効果的支援方法を提案した。

4. 研究成果

(1) ニーズ調査

教員の意識調査

小学校教員(n=86)を対象に、種々の力に対する身につけさせたいと思う程度(5件法)、育みたい行動(上位3つを選択)を尋ねた。

結果

身につけてほしい力上位5

自分の気持ちを言葉で表現する力

場面に合わせた行動をとる力

困っている人を助ける力

自己肯定感

嫌なことでもすぐに投げ出さない力

育みたい行動選択数順上位10

相手の立場に立って行動できる

相手の話を聞く

自分の意見や考えをはっきりと伝える

誤解や意見の食い違いなどのトラブルを解決できる

はげまし、なぐさめなどの言葉をかける

相手や場面に応じてあいさつする

イライラしたり、ドキドキしたりした気持ちをコントロールする

わからないことがあれば質問をする

遊びなどの仲間にさそう、入れてもらう

大学生の回顧的調査

大学生(n=656)を対象に、様々な心理プログラムについて受けたかと思うもの(選択式)を尋ねた。

結果(上位10/同数のものを含む)

ストレスマネジメント

自己主張トレーニング

対人関係の問題解決法

ソーシャルスキルトレーニング

怒り・衝動のコントロールを学ぶ教育

自尊感情教育

構成的グループエンカウンター

ピア・サポート

キャリア教育

いのちの教育

考察と結論

小学校教員のニーズと大学生の回顧的ニーズには大きな乖離はない。小学校教員が感じるニーズと当事者に近い大学生が感じるニーズを勘案したプログラムを提供していくことが必要である。

(2) 予防的介入支援調査：子どもの不安・抑うつ・行動の難しさに見るプログラム効果の調査

10セッションのCBTプログラム「フレンズ」(n=30)と待機群(n=29)の比較

結果

プログラム実施後、プログラム前と比べて、CBT 群の各尺度のスコアに減少は見られたが、待機群においても減少が見られ、統計的な有意差は見られなかった。プログラム群に欠損値が多かったが統計的な処理が適切にできなかった。

考察と結論

プログラム参加依頼のために両群に対して同じ研修が事前に行われたこと、欠損値の適切処理ができなかったこと、などの課題に対応できる研究デザインが必要である。

小学生(n=30)を対象に学級担任が実施し、児童の情緒・行動・対人関係の問題を軽減する 20 分のプログラム(BCBT)効果を測る。

結果

SCAS 総合: $t(29)=4.52, p=.000, d=.64$

SDQ 難しい行動: $t(29)=3.05, p=.005, d=.44$

DSRS-C: $t(29)=1.33, p=.195, d=.18$

小学児童の情緒・行動・対人関係の問題を軽減する 20 分のプログラム(BCBT) (n=30)と「フレンズ」(n=45)の効果を比べる。

結果

以下の図は、CBT と BCBT の 2 群の SCAS, SDQ, DSRs=C のプレ・ポスト・フォローアップ時のスコアを示すものである。

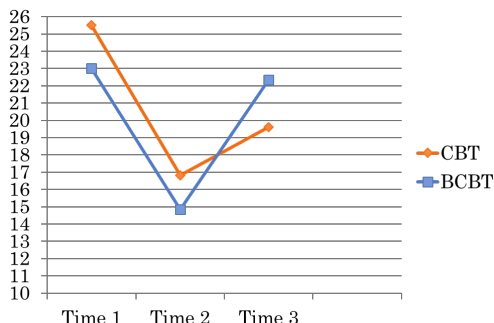


図 1 SCAS

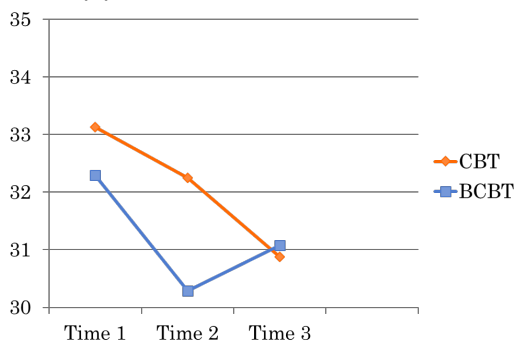


図 2 SDQ

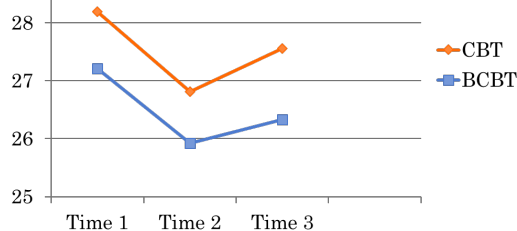


図 3 DSRs-C

結果

プログラム効果には、CBT と BCBT に有意な差がなかった。Wilks ラムダ: $F(6, 33)=0.40, p=.877, \text{partial eta squared}=.07$

考察と結論

フォローアップ時には、CBT プログラムに維持傾向がみられた。BCBT において維持効果を高めるために日常生活でスキルの使用を般化する工夫が必要である。

(3) 支援体制の検証：教員の自己効力感の向上の調査

プログラムを実施した学校において、実施前後に教員 (n=50) にアンケート調査を実施した。教師効力感尺度は、26 項目、5 ポイントスケールの磁気式尺度で、学級管理・運営効力感、教授・指導効力感、子ども理解・関係形成効力感の 3 下位尺度がある。

結果

3 下位尺度とも優位な変化は見られなかった。研修において習ったスキルを使わなかった教員 (n=20) にその理由を聞いたところ、「使う余裕がなかった」が 11 名、「必要な場面がなかった」が 4 名、「使う場面がわからなかった」「使い方がわからなかった」それぞれ 2 名、「効果があるとは思わなかった」1 名であった。

考察と結論

心理プログラム実施にいたるためには、より具体的な支援が必要であることが示唆された。余裕のない環境で使えること、実際にどう使用するのかが具体的に例示されることが課題である。また、日常的問題場面に使えるプログラムの提供が必要である。

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 1 件)

① Matsumoto Y. & Ishimoto Y. (2015). Brief Cognitive Behavior Therapy (BCBT) in a Japanese school setting: Preliminary outcome on a single arm study. (2015). International Journal of Social, Educational, Economics and Management Engineering, 査読有 17, 3656-3660.

〔学会発表〕(計 10 件)

① 石本雄真・松本有貴 小学校における心理教育プログラム「ファンフレンズ」の効果 プログラム実施前の状態による効果の違い 第 27 回日本発達心理学会 2016 年 4 月 30 日 北海道大学(北海道札幌市)
② 松本有貴 学校ユニバーサル予防教育 課題と対処 第 27 回日本発達心理学会

2016年4月29日 北海道大学(北海道札幌市)

③ 松本有貴 学校に役立つ認知行動療法 第57回日本教育心理学会 2015年8月27日 朱鷺メッセ(新潟県新潟市)

④ 石本雄真 小学校教員のもつ心理プログラムへの受容感 パッケージ化されたプログラムと短時間プログラムの比較 自主シンポジウム「学校に役立つ認知行動療法(CBT) 児童・生徒, 教員, 保護者の支援に活用するCBT」第57回日本教育心理学会 2015年8月27日 朱鷺メッセ(新潟県新潟市)

⑤ 松本有貴 学校における教員による心理教育 第17回日本学校心理学会 2015年7月18日 大阪教育(大阪府大阪市)

⑥ 石本雄真 プログラム実施による教員の効力感の変化 自主シンポジウム「学校における教員による心理教育」第17回日本学校心理学会 2015年7月18日 大阪教育(大阪府大阪市)

⑦ Matsumoto, Y. & Ishimoto, Y. Brief Cognitive Behavior Therapy (BCBT) in a Japanese school setting: Preliminary outcome on a single arm study. The 17th International Conference on Educational Psychology. 2015年6月25日 Holiday Inn Paris Montparnasse France

⑧ 石本雄真 小学校教員が児童に獲得させたいと考える力と行動 自主シンポジウム「学校で行うエビデンス・ベースの心理プログラム オーストラリアのベストプラクティスを日本の学校に」第56回日本教育心理学会 2014年11月8日 神戸国際会議場(兵庫県神戸市)

⑨ 松本有貴 学校で行うエビデンス・ベースの心理プログラム オーストラリアのベストプラクティスを日本の学校に 第56回日本教育心理学会 2014年11月8日 神戸国際会議場(兵庫県神戸市)

⑩ Matsumoto, Y. & Ishimoto, Y. Examination of FRIENDS, a Cognitive Behavioral Therapy program for children, as a school-based universal prevention program in Japanese primary schools. European Association of Behavioral and Cognitive Therapies 2014年9月12日 Den Hague, The Netherlands.

〔図書〕(計 1 件)

① 松本有貴(2015) こころのチャージ: 元気と自信をチャージする15ミニッツ 千葉大学子どもこころの発達教育研究センター(30ページ)

6. 研究組織

(1) 研究代表者

松本 有貴(MATSUMOTO YUKI)

千葉大学・子どもこころの発達教育研究センター・特任講師

研究者番号: 90580887

(2) 研究分担者

石本 雄真(ISHIMOTO YUMA)

鳥取大学・大学教育支援機構・講師

研究者番号: 90612309