

科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 29 年 2 月 24 日現在

機関番号：13501

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2013～2015

課題番号：25380922

研究課題名(和文) 認知行動療法を活用した教員と保護者の心の教育力向上のための実践的研究

研究課題名(英文) A practical research of facilitating of educational ability of parents and teachers using Cognitive behavior therapy.

研究代表者

伊藤 美佳 (ITO, Mika)

山梨大学・総合研究部・講師

研究者番号：30402019

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,500,000円

研究成果の概要(和文)：本研究では、教育現場において児童生徒のメンタルヘルスの諸問題に対応する教職員のメンタルヘルス支援に関するスキルアップを目的に、有用な介入法について実践的研究を行った。まずは教職員のメンタルヘルス内容のニーズ調査を行い、その結果をもとに研修会を開催するとともに、研修会開催に向けた調査及び分析を行った。また教員が学校教育の中で実施可能な心の健康プログラム(「ハートフル・ファイル、チャレンジ・ファイル」)を開発し、研究協力校において実践し、児童からのプログラム実践に関する評価を受けた。プログラム内容をベースに保護者用リーフレットを作成後し、そのリーフレットに関する評価を行った。

研究成果の概要(英文)：The present search aims to improve teacher's skill to support the mental health of students in educational settings, with a practical research about effective interventions. The research consists of 3 stages, at first the investigation of needs of teachers on mental health education, secondary the lectures were held on their needs, thirdly some of questionnaire were conducted on lectures to be analyzed statistically. Based on the result of the former investigation, two of teacher's mental health programs for students; hart-full file and challenge file were developed and conducted in cooperating schools, where students were asked to evaluate the effectiveness of these programs. Further, the leaflets for parents concerning student's mental health were made and evaluated

研究分野：社会科学

キーワード：心理学的介入 学級運営 認知行動療法

1. 研究開始当初の背景

近年、軽度の抑うつと不全感に有効な心理療法として認知行動療法を活用する機会が増えている。児童生徒を対象にした研究では児童の不安障害やうつ病予防教育、ストレスマネジメント教育の一環として認知行動療法を取り上げた報告などがある。

研究代表者らは平成 20～22 年度まで「被受容感を育てる心理教育プログラム開発研究(科学研究費補助金, 基盤研究(C) 課題番号 20530627)」を実践し、教育現場において児童生徒のメンタルヘルス支援に有効な認知行動療法の実践的研究を進めている。その実践から、教育現場における児童生徒のメンタルヘルス支援として、2 点の有用な方法論がうかがえた。1 点目は、教員自身のメンタルヘルス支援に関する指導力の向上である。児童生徒が1日の大半を過ごす教育現場で身近に接する養護教諭の行う心身両面の健康観察(早期発見)や教員による早期対応(健康相談)環境調整は児童生徒をターゲットにした心理教育プログラムの実践と並び重要である。2 点目は、児童生徒のメンタルヘルス支援を行う教員と保護者が相互に理解・協力し合う関係性の構築、つまり児童生徒の心の健康を促進する支援の風土を日常的な学校生活の中から形成していくことである。いずれの点においても教員の果たす役割の重要性がうかがえた。

そこで研究代表者らは、児童生徒の対応や心の健康状態の理解に向けた素材として、また学校保健計画立案の参考資料として、一定の効果を受け評価されている認知行動療法の活用を教員に拡げること、かつ保護者にもより平易な言葉で認知行動療法に関する知識を拡げること考えた。このような実践から、児童生徒の心の健康を促進するための支援の風土を学校(家庭)生活の中から形成していく点を新たにあげ、効果の期待できる介入論を検討していく。認知行動療法介入のポ

イントは、学校の実情に応じ柔軟に取り組み、学級活動に導入できる内容であること、教員及び保護者にも受け入れられやすい内容の検討である。本介入法を取り入れながら、児童生徒の心の健康に向けた教員及び保護者のスキルアップを向上させることは、児童生徒の心の健康に寄与できるものと考えられる。

2. 研究の目的

具体的には教育現場で有効な児童生徒のメンタルヘルスに関する支援法を確立させることにある。児童生徒が心の不調に陥ったとしても、その当事者が今いる環境(学校・家庭)から引き離されることなく、日常生活の中でケアされ、サポートされる環境づくりを目指す。児童生徒がサポートされる環境づくりという点では、教員主導のもと、不調に陥った児童生徒に対して、児童生徒同士が相互に受け入れていこうとする、相互受容の素地を醸成することが合わせて重要と考えられる。そのためには、まずは教育現場で児童生徒に向き合う教職員をターゲットに、日常の中から認知行動療法の考え方・スキルを導入していく。取り掛かりとして、認知行動療法に関する研修会を企画し、教員の指導力向上や児童生徒のメンタルヘルス不全の軽減に向けた実践的研究を行う。そして、保護者には児童の心の健康に向けた啓発活動を行う。

児童生徒を取り巻く学校及び家庭環境にスポットをあてることになるため、学校教育を遂行する教員の負担とならない方法論や、保護者の負担とならない介入法を検討するために、基礎資料収集に向けた調査を目的に含む。

3. 研究の方法

(1) 心の健康プログラム内容の選定

現職小中学校教員、臨床心理士(スクール

カウンセラー)を対象に、児童生徒の心の健康問題の内容に関する調査を行うと共に、対応にあたる教職員らの支援ニーズに関する調査を実施する。その調査結果及び先行研究・文献研究をもとに、心の健康プログラム内容を選定する。

(2) 教職員等への介入

心の健康プログラムで使用する認知行動療法の考え方やスキル習得と実践を可能とする人材育成のための教職員対象の研修会を開催し、教員のメンタルヘルス支援に向けた実践力の向上を図る。研修会後にアンケート調査を行い、より有用な研修会開催に向けプログラム評価を行い、結果を検討する。

(3) 心の健康プログラム実施者支援

本研究において開発した心の健康プログラムを教育現場で実践する。実施する教員のスキルアップを図ると共に、スキルの定着化に向け、研究代表者が学校を訪問する中、教員の実践支援を試みる。プログラム対象児童は小学校3年生20名、5年生25名である。

また心の健康プログラム実践効果を検証するために、児童生徒から心の健康プログラム評価を受け、結果を分析する。

(4) 保護者への介入

児童に実施した心の健康プログラム内容を保護者に理解しやすい表現に変えて、心の健康プログラム実施クラスの保護者に向け、啓発活動用リーフレットを作成し配布する。保護者からリーフレットの評価を受け、心の健康に関するサービス提供に向けた啓発活動の基礎資料を得る。

4. 研究成果

本研究は3年間に渡り、山梨県南アルプス市教育委員会の後援を受ける中、研究を進めてきた。以下にその成果をまとめる。

(1) 心の健康プログラム内容の選定

公立小学校15校(297名)、中学校7校(156名)計453名の教職員を対象に「児童生徒の

心の健康問題」に関するアンケート調査を行った。教職員等が過去に経験した児童生徒の心の健康問題に関する対応では小学校・中学校とも「感情の起伏の激しさ、不機嫌、キレやすいなどの情緒不安定」、「読み・書き・算数(数学)など通常の指導で上達困難な状態(学習障害)」、「じっとしていられない、その場とは関係ないことをやりたくなる多動性の問題」の3項目であった。

心の健康問題に関する研修希望内容は上記結果と同様の3項「感情の起伏の激しさ、不機嫌、キレやすいなどの情緒不安定」、「読み・書き・算数(数学)など通常の指導で上達困難な状態(学習障害)」、「じっとしていられない、その場とは関係ないことをやりたくなる多動性の問題」であった。

小学校及び中学校とも教職員は「感情の起伏の激しさ、不機嫌、キレやすいなどの情緒不安定」への対応にあたる機会が多いと同時に教職員はそれらに関する対応法・支援法に苦慮しており、より専門的な知識の教授や関心が集まっていることがうかがえた。

研修会の企画運営に関するアンケート調査結果から、教職員らの希望する研修会は、必要性を感じているテーマ設定、物理的・心理的なハードルの低さ、資料や話題が魅力的、という要因が揃った研修が求められている点が示唆された。より有用な研修会開催に向け、学校現場で教師らが日常的に困っていること、問題に感じていることを捉えることが可能なシステムの構築が望ましいと考えられた。また研修マネジメントにおいては日時と場所、広報を工夫することで物理的、心理的なハードルを下げるのが重要といえる。心理的なハードルに関しては講師要因でもあるので、コミュニケーション能力に優れた講師を選定するだけでなく、教職員にとって関心のある話題を提供可能なスキルのある講師を選ぶことも重要といえる。

(2) 教職員等への介入

学校教育現場のニーズ結果を反映し、研修会テーマ(「感情の起伏の激しさ、不機嫌、キレやすいなどの情緒不安定」)を選定した。

本研究であげた、児童生徒のメンタルヘルス支援に関する教職員の指導力向上という点で、児童生徒の状態を見立てる視点(心理学的な見立て)、見立てに応じた手立て(複数の対応法の提示)の教授、それらを踏まえ

生徒指導の諸問題で経験した事例(架空事例)に関するグループワークを計画した。教職員自身がケースのアセスメントを行い、支援計画の立案に関するヒントを提供した。

アウトカム評価では教職員に直接与えた影響として、児童生徒への言葉のかけ方や問題行動を起こした児童生徒を捉える際の教職員の視点の変化(児童生徒の問題行動に向かいがちだった視点から行動のみならず、児童生徒の感情や児童生徒を取り巻く環境へと教職員の視点がシフトし、より多角的に児童生徒の問題行動を捉えられるようになった)といった児童生徒との向き合い方の変化がうかがえた。しかしながら、対応場面での教職員のゆとりのなさから、研修会内容が活かしきれない側面もあり、今後に向けた検討課題としてあげられた。

(3) 心の健康プログラム実施者支援

本研究で開発した心の健康プログラム(「ハートフル・ファイル(児童生徒が相互に受けとめ合える風土づくり)、チャレンジ・ファイル(認知行動療法を援用。認知再構成法、怒りの調整、対立の解消などトラブル解決につながる内容)」の実施協力校教職員及び、参加希望のあった教職員を対象に研修会を開催した。研修会内容は本研究で得た結果を反映し、怒りの理解、認知行動療法(マインドフルネス)、エコロジカルアプローチをベースに教職員に理解しやすい内容へと援用した。また児童生徒との信頼関係を構築

するヒントとして、児童生徒がイライラする要因に関する教授やイライラするポイントの把握、対応の仕方など具体的な支援法を教授し、その後ワークシートを用いて具体的な事例対応の演習を行った。認知行動療法の考え方やスキル習得等を目的に研修会を開催しメンタルヘルス支援に向けた素地を形成後、研究代表者が開発した心の健康プログラム(「ハートフル・ファイル、チャレンジ・ファイル」)実践を研究協力校で行い、研究代表者が学校を訪問しながら、児童の様子を観察した上で教員の実践を支援した。心の健康プログラム(「ハートフル・ファイル、チャレンジ・ファイル」)は、学級の実情に合わせて教員が活用できるよう配慮した。小学校3年生、5年生ともハートフル・ファイルは学級活動に導入しやすく、活用頻度の高さが観察された。チャレンジファイル(認知再構成法、怒りの調整、対立の解消法)は、教員のスキルアップの点では、知識習得量の変化として、教員の態度や行動の変化を促す可能性はうかがえつつ、実用性としては今後の課題として残った。ハートフル・ファイルに関する児童からの評価は、ハートフル・ファイルのねらいとしてあげた児童生徒が相互に受けとめ合える風土づくりという点で効果の可能性がうかがえた。

(4) 保護者への介入

保護者用のリーフレット内容はチャレンジ・ファイル(認知行動療法を援用。認知再構成法、怒りの調整、対立の解消などトラブル解決につながる内容)と同様にしつつ、保護者への理解を深めるために平易な表現へと工夫した。また、日常生活で遂行可能なストレスマネジメント(呼吸法・筋弛緩法)を組み入れ配布した。リーフレット配布後、内容に関する評価を保護者に求めた(回収率は3年生72.7%、5年生60%)。有効回答数のうち3年生では81.3%、5年

生では 93.3%の保護者からリーフレット内容が子どもの対応に有用であった点が示唆された。調査結果を回収できなかった背景にはリーフレットが保護者の手に渡っていない可能性がうかがえた。リーフレットの配布法の検討が課題となった。

(今後の課題)

本研究では、プログラムを実践する教員の負担にならない方法論を前提にした。そのため、心の健康プログラム実践は、それぞれのクラスの実情に合わせた介入となり、チャレンジ・ファイルの実用性を評価する機会を得られないままであった。今後は、教育現場の実情を鑑みつつ、本研究で開発した心の健康プログラム実施者の育成が課題である。また保護者への介入という点で本研究では児童を介しての介入としたために、保護者の手に情報が行き届かない点がうかがえた。保護者への介入手段について再検討を要する。

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)

[学会発表](計1件)

伊藤美佳・杉山崇 教職員が経験した児童生徒の心の問題について 日本教育心理学会 第56回総会 2014.11.8.神戸国際会議場

6. 研究組織

(1)研究代表者

伊藤美佳 (ITO,Mika)

山梨大学・総合研究部・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・教授

研究者番号：40350821