

**科学研究費助成事業 研究成果報告書**

平成 28 年 10 月 24 日現在

機関番号：17601

研究種目：若手研究(B)

研究期間：2013～2015

課題番号：25780418

研究課題名(和文) 小学校における認知行動的ストレスマネジメントの効果

研究課題名(英文) The effect of cognitive behavioral stress management in elementary school

## 研究代表者

高橋 高人 (Takahashi, Takahito)

宮崎大学・教育学部・准教授

研究者番号：10550808

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 2,700,000円

研究成果の概要(和文)：本研究は、児童のストレスマネジメントとして、認知行動的な技法による介入を行い、その効果を検討することとその長期的な維持・予防効果も検討することを目的とした。本研究の成果は、高橋ら(2015)や田中・高橋・佐藤(2016)として公表しており、ストレス反応の軽減を確認している。一方で、予防プログラムの課題も見えてきた。それはストレス反応が高い児童には効果が大きい一方で、ストレス反応が低い児童への効果は小さいという点である。今後、従来までの障害レベルの治療技法と効果指標をそのまま活用してきた予防プログラムをユニバーサルレベルの予防的プログラムに適した内容に洗練させることが課題となる。

研究成果の概要(英文)：The aim of the present study was to evaluate effectiveness cognitive behavioral stress management in elementary school. The results of this research, published as Takahashi et al. (2015) and Tanaka, Takahashi and Sato (2016), have confirmed the reduction of stress response. On the other hand, it has also been seen challenges of prevention programs. It is a one effect is large in the high children stress reaction, the effect of the stress response is to lower children is that small. In the future, possible to refine the prevention programs that have been take advantage of the treatment technique and effect indicators of fault levels up to conventional as it is to the content that is suitable for universal level preventative program of is an issue.

研究分野：臨床心理学

キーワード：stress management cognitive behavioral elementary school prevention

## 1. 研究開始当初の背景

現在、学校現場における、いじめ、不登校、学力・体力の低下、暴力問題が社会的にも大きな関心を集めており、原因の1つとして日常生活におけるストレスの影響が指摘されている(例えば 野添・古賀, 1990)。わが国におけるストレスに関連するメンタルヘルスの問題を調査した研究では、小中学生の不安障害全体の有病率がおよそ10% (石川・坂野, 2004)、抑うつ傾向については、小学生の7.8%、中学生の22.8%が、高い抑うつ傾向を示すと報告されている(傳田, 2004 など)。児童のストレスに関連した諸問題とその適切な対応策の設定は、現代のわが国の緊急課題である(文部科学省, 2005)。一次予防介入の有効な手法として、学校現場におけるストレスマネジメント研究が進められている(Kraag et al., 2006)。ストレスマネジメントを目的とする介入プログラムは、認知行動的な技法の有効性が示されているが、学校現場における児童への一次予防的を目的とした介入研究は、未だ実証的な研究が少ない。

## 2. 研究の目的

本研究は、小学校における児童のストレスマネジメントとして、認知行動的な技法による集団プログラムを行い、その効果を検討することとその長期的な維持・予防効果も検討することを目的とする。学校現場でのストレスマネジメントは、医療現場や成人を対象とした研究に比べ、未だ実証的な介入研究が少ない。また、学校現場における予防研究の最終目標は、プログラムの維持効果により、メンタルヘルス上の問題を予防できることである。しかしながら、わが国はもちろん欧米における先行研究も学校現場で行った一次予防プログラムが長期間にわたってメンタルヘルス上の問題を予防していたかどうかまで検討している研

究は少ない。一方で、学校現場の義務教育期間にほとんどの児童が経験し、ストレスとなりうる出来事として、中学校入学があげられる。小学校卒業から中学校入学のこの時期に何らかのつまずきを体験するのは、「中1ギャップ」とよばれ、対応策が検討されている(文部科学省, 2007)。そこで本研究は、小学6年生が体験する中学校入学という全員同一のストレスに対して、予防プログラムの効果が継続しているかどうかも検討する。

そこで、本研究では以下の内容を研究目的とする。1) 小学校6年生を対象とした認知行動的ストレスマネジメントを行い、ストレス反応、認知的要素(自動思考、認知の誤り)、行動的要素(社会的スキル)の介入前後での変化を検証する。2) 小学校6年生を対象に中学校入学以降も長期フォローアップすることによって、介入の維持・予防効果を検証する。

## 3. 研究の方法

本研究は、研究1として、学校現場における一次予防を目的としたストレスマネジメントを行い、その有効性を検討する。研究2として、認知行動的ストレスマネジメントの長期的維持・予防効果を検討するために、小学校卒業から中学校入学後までを研究期間とし、介入群と統制群のストレス反応、認知的要素、行動的要素の比較を行う。本研究の目的を以下にまとめる。

1) 認知行動的な技法から構成されたストレスマネジメントを行い、ストレス反応、認知行動的要因の変化を介入群と統制群で比較する。

2) 1)で行った研究の維持効果を検討する。中学校入学という同一のストレスに対する介入群、統制群のストレス反応、認知行動的要素から比較する。

研究1 小学校における認知行動的ストレ

## スマネジメントの効果

対象者：小学校6年生 手続き：学級全体を対象とした一斉集団形式による認知行動的ストレスマネジメントを実施する。研究協力の同意が得られた学校・学級を「ストレスマネジメント群(介入群)」、「通常の授業を受ける群(統制群)」に割り当てる。プログラムは通常学級における児童全員を対象として実施し、授業時間10時間を利用して行う。

### 研究2 認知行動的ストレスマネジメントの長期的維持効果の検討

認知行動的ストレスマネジメントの長期的維持効果を検討するために、研究2では研究1で介入を受けた対象者の長期的維持効果を検討する。

対象者：中学校1年生 手続き：研究1の効果指標を用いて認知行動的ストレスマネジメントの長期維持効果を検討する。

## 4. 研究成果

本研究は、小学校における児童のストレスマネジメントとして、認知行動的な技法による集団プログラムを行い、その効果を検討することとその長期的な維持・予防効果も検討することを目的としている。平成25年度計画は、研究1として学校現場における認知行動的な技法を用いたストレスマネジメントを行い、有効性を確認している。

平成26年度は、当初の計画に基づき、研究2として研究1においてストレスマネジメント・プログラムを受けた6年生児童のフォローアップ測定を行い、中学校入学後の維持効果を検討した。その結果、ストレス反応に関して、低減の効果が維持されている下位尺度とプログラム実施前の状態まで戻ってしまっている下位尺度があった。平成27年度は、研究2として実施した介入データをさらに増やすことに取り組んだ。

その結果、概ね前年度を同様の結果が得られた。さまざまな環境の変化やストレスが高まることが予想される小学校6年生から中学校1年生への移行期に認知行動的な技法を活用して児童のメンタルヘルスの向上を図ることの意義は大きいと考えられる。

## 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](査読あり計5件)

1. 田中利枝・高橋高人・佐藤正二(2016) 児童のストレス反応に及ぼす社会的問題解決訓練の効果～長期的維持効果の検討～. 行動療法研究, 42, 85-97.

2. 松原耕平・佐藤 寛・高橋高人・石川信一・佐藤正二(2016) 小学校から中学校への移行期における子どもの抑うつ症状の発達的变化 行動医学研究, 22, 3-17.

3. 高橋高人・石川信一・井上嘉代美・佐藤正二(2015) 中学生に対する社会的問題解決訓練の効果 認知療法研究, 8(1), 58-70.

4. 松原耕平・佐藤 寛・石川信一・高橋高人・佐藤正二(2015) 子どものためのユニバーサル抑うつ予防プログラムの媒介変数の検討. 認知療法研究, 8(2); 248-257.

5. 高橋高人・岡島 義・シールズ久美・大藪由利枝・坂野雄二(2014) 児童に対する抑うつ改善プログラムの効果～多様性のあるコーピングとリラクゼーションの習得～ 行動療法研究 40, 189-200

[学会発表](査読あり計3件)

1. Takahito Takahashi, Akiyuki Nakano, Yoko Sato, Shoji Sato. The effectiveness of a universal prevention program for depression in junior high school: A comparison with a normative sample—a two-year follow-up study. Association for Behavioral and Cognitive

Therapies, 49<sup>th</sup> Annual Convention.  
November 12-15, 2015. Chicago, US.

2. 高橋高人・中野聡之・松原耕平・石川  
信一・佐藤正二(2015)中学生に対する抑  
うつ予防プログラムの2年間の長期的維持  
効果認知・行動療法学会第41回大会, 10  
月2-4日, 仙台国際会議場

3. Takahito Takahashi, Shoji Sato The  
Influence of Social Skills on Depression in  
Japanese Elementary School Students.  
Association for Behavioral and Cognitive  
Therapies, 48<sup>th</sup> Annual Convention. November  
20-23, 2014. Philadelphia, US.

〔図書〕(計2件)

高橋高人(2014)児童に対する認知行動的  
ストレスマネジメント 風間書房 総ペー  
ジ数122

高橋高人(2015)第4章担当 石川信一・  
佐藤正二(編著) 臨床児童心理学 ミネ  
ルヴァ書房 総ページ数315

〔産業財産権〕

出願状況(計 0件)

名称:

発明者:

権利者:

種類:

番号:

出願年月日:

国内外の別:

取得状況(計 0件)

名称:

発明者:

権利者:

種類:

番号:

取得年月日:

国内外の別:

〔その他〕

ホームページ等

6. 研究組織

(1) 研究代表者: 高橋高人 (Takahashi  
Takahito)

宮崎大学・教育学部・准教授

研究者番号: 10550808

(2) 研究分担者

( )

研究者番号:

(3) 連携研究者

( )

研究者番号: