

児童を対象とした集団メンタルヘルス教育プログラムの構築と効果検証

○小関 俊祐¹, 杉山 智風^{2,3}, 岸野 莉奈⁴, 吉村 英里⁵, 河田 友紀子⁵, 栗田 駿一郎⁵, 高橋 高人⁶, 石川 信一⁷

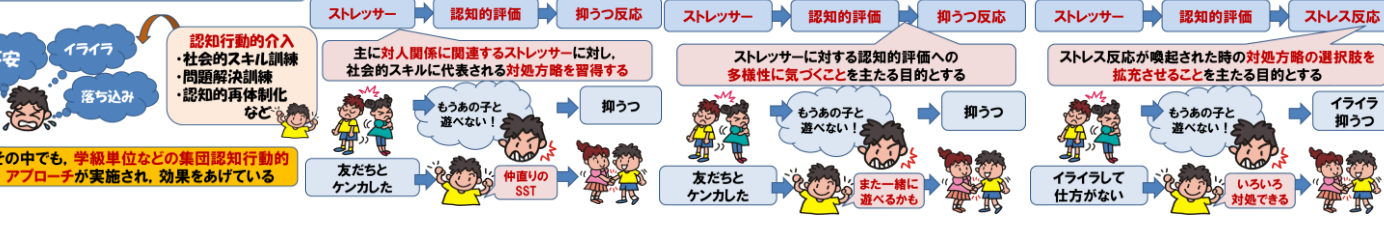
¹桜美林大学リベラルアーツ学群、²桜美林大学大学院国際学研究所、³日本学術振興会特別研究員、⁴桜美林大学大学院心理学実践研究学位プログラム、⁵日本医療政策機構、⁶宮崎大学教育学部、⁷同志社大学心理学部

児童生徒の抱える心理的諸問題に対する認知行動的介入の有効性が報告されている

ストレスの低減に焦点を当てた社会的スキル訓練 小関ら(2009)

認知的評価に焦点を当てた認知的再体制化 小関ら(2007)

ストレス反応後の対処に焦点を当てた問題解決訓練 小関ら(2014)



【学級集団を対象とした認知行動療法の課題】

全国的な普及率はそれほど高くなく、児童生徒に対する認知行動療法の専門家や、それを学んだ一部の教員が展開しているに過ぎない

【本研究の目的】

将来的な学校におけるメンタルヘルスプログラムの授業の実装を見据えた、小学生向けのメンタルヘルスプログラムの構築と効果の検証

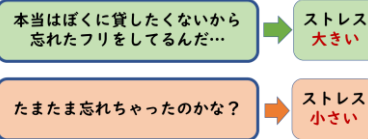
【対象】 東京都内の小学校1校を有意抽出した。そのうち、教育介入当日の授業を最初から最後まで受講した小学5年生99名を調査対象とした。また事前に配布した調査説明書に同意し、かつ各調査票ですべての該当日に回答した児童の回答のみを分析の対象とした。なお各受講した授業の内容に合わせて回答を求めた。

【調査材料】 介入手続きの意図に沿った理解がなされていることを確認するため、介入ごとに質問項目を作成し、介入前、介入後、介入後3か月の3時点で調査を実施した。
【倫理的配慮】 調査に関しては事前、中途の拒否が可能で、不利益を受けないことを直接児童および教師、保護者に説明し、同意を得た。桜美林大学研究倫理委員会の承認を得て実施した。

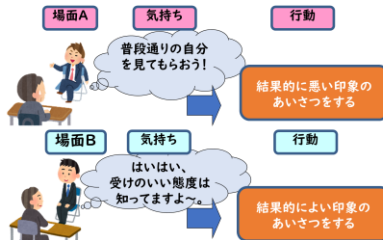
1. 認知再構成法

友だちが、昨日、本を貸してくれたと約束したのに、今日会っても何も言わない。

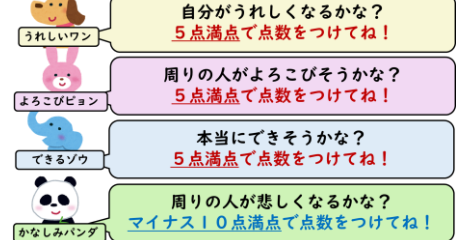
考えた



2. ソーシャルスキルトレーニング



3. 問題解決訓練



結果①認知再構成法

項目	自分の考えを考えたが、具体的な対策がなかった		考えがよくなった		考えがよくなったが、具体的な対策がなかった		具体的な対策がなかった	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1. 思い	18 (20%)	4 (20%)	18 (20%)	8 (40%)	18 (20%)	18 (20%)	18 (20%)	18 (20%)
2. 思い	18 (20%)	18 (20%)	18 (20%)	18 (20%)	18 (20%)	18 (20%)	18 (20%)	18 (20%)
3. 思い	18 (20%)	18 (20%)	18 (20%)	18 (20%)	18 (20%)	18 (20%)	18 (20%)	18 (20%)
平均	2.05	2.05	1.91	1.91	1.91	1.91	1.91	1.91

認知の多様性、認知と感情の関連、認知と行動の関連について、適切な理解が促され、感情のコントロールに対する実行可能性を高く見積もる回答が得られた

結果②ソーシャルスキルトレーニング

項目	友人の行動で困った		友人の行動で困らない		友人の行動で困るが、対処法がわかった		友人の行動で困るが、対処法がわからない	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1. 思い	18 (20%)	18 (20%)	18 (20%)	18 (20%)	18 (20%)	18 (20%)	18 (20%)	18 (20%)
2. 思い	18 (20%)	18 (20%)	18 (20%)	18 (20%)	18 (20%)	18 (20%)	18 (20%)	18 (20%)
3. 思い	18 (20%)	18 (20%)	18 (20%)	18 (20%)	18 (20%)	18 (20%)	18 (20%)	18 (20%)
平均	1.61	1.67	1.33	1.30	1.91	1.70	1.70	1.52

自身の他者への働きかけによる影響性やスキルの拡充について、大きな変化は認められなかったが、得点変化の方向性は期待した通りだった

結果③問題解決訓練

項目	自分や他人の行動で困った		自分や他人の行動で困らない		自分や他人の行動で困るが、対処法がわかった		自分や他人の行動で困るが、対処法がわからない	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
1. 思い	18 (20%)	18 (20%)	18 (20%)	18 (20%)	18 (20%)	18 (20%)	18 (20%)	18 (20%)
2. 思い	18 (20%)	18 (20%)	18 (20%)	18 (20%)	18 (20%)	18 (20%)	18 (20%)	18 (20%)
3. 思い	18 (20%)	18 (20%)	18 (20%)	18 (20%)	18 (20%)	18 (20%)	18 (20%)	18 (20%)
平均	2.03	1.68	1.97	1.45	1.84	1.80	1.71	1.45

解決策の案出、評価、効果の予測のそれぞれにおいて、介入前よりも介入後において、実行可能性を高く見積もる回答が得られた

教育ニーズ 今日のような「こころの健康授業」は同世代も受けたい方だと思いますか。

・小学生の73%、中学生の78%がこころの健康ニーズがあると回答した。

教育ニーズ 今日の内容は、日常生活で実際に使えますか

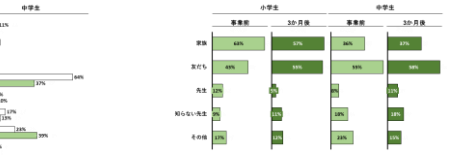
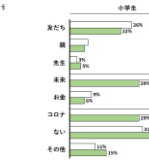
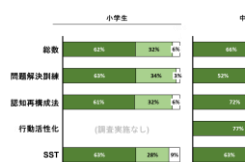
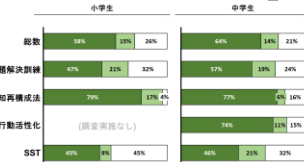
・小学生、中学生ともに90%以上の子どもが実践的な教育であると回答した。

実施ニーズ 今、感じている不安や悩みはありますか

・教育介入の3か月後、多くの項目で不安や悩みが減少し、不安・悩みが「ない」状態となった小学生、中学生の割合が増えた。

実施ニーズ すごく嫌な気持ちになったり落ち込んだりするとき、どう行動が欲しいですか

・小学生、中学生ともに家族や友達への相談を望んでいる。一方、中学生では知らない先生(専門家)への相談ニーズがある。



【本研究に基づく提言】 認知行動療法に基づく集団メンタルヘルス教育プログラムには一定の効果があることは十分に示されている。今後は、このようなプログラムを普及させるための、時間の確保と実践者の養成が重要な課題となる。日本認知・行動療法学会をはじめとした関連諸団体が連携し、本実践の発展に貢献していくことが求められる。

<報告書>「子どもを対象としたメンタルヘルス教育プログラムの構築と効果検証」報告書



<パンフレット>子どもと保護者と学校が力を合わせて考える子どものストレス



本研究は公益財団法人日本財団の助成金をもとに、特定非営利活動法人日本医療政策機構が主体となって実施した。

発表者連絡先: 小関 俊祐 (ごせき しゅんすけ)

桜美林大学リベラルアーツ学群 skoseki@obirin.ac.jp