



Title	Effects of the Cognitive-Behavioral You Can Do It! Education Program on the Resilience of Japanese Elementary School Students: A Preliminary Investigation
Author(s)	山本, 利枝
Citation	大阪大学, 2018, 博士論文
Version Type	
URL	https://hdl.handle.net/11094/69733
rights	
Note	やむを得ない事由があると学位審査研究科が承認したため、全文に代えてその内容の要約を公開しています。全文のご利用をご希望の場合は、大阪大学の博士論文についてをご参照ください。

The University of Osaka Institutional Knowledge Archive : OUKA

<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/>

The University of Osaka

論文内容の要旨

氏名（山本利枝）	
論文題名	Effects of the Cognitive-Behavioral You Can Do It! Education Program on the Resilience of Japanese Elementary School Students: A Preliminary Investigation (日本的小学校における認知行動療法に基づくYou Can Do It 教育プログラムのレジリエンスについての効果研究：予備的調査)
<p>論文内容の要旨</p> <p>〔目的〕 現在の日本のお子様たちのメンタルヘルスの問題、特に不登校やいじめの増加への対策は急務であり、これらの予防が重要である。社会的感対能力の発達の欠如がメンタルヘルスに影響を及ぼすといわれている(Ashdown & Bernard, 2012)。認知行動療法に基づく国際的予防教育プログラムの一つで、世界16か国で使われているYou Can Do It教育プログラムはメンタルヘルスの問題で効果が実証されている。予防教育プログラムの効果は普通学級の児童のレジリエンスを向上させることに貢献できる(Bernard, 2016)。本研究は認知行動療法に基づくメンタルヘルスの向上を目指し、レジリエンスを強化するためのプログラム(Bernard, 2007)の日本語版を小学生に実施し、その効果を調べることを目的とした。このプログラムは、普通学級の児童に実施した。週1回45分で8レッスンのプログラムである。プログラムの実施後不安は落ち着き、サポートリソースが増え、レジリエンスが高まるであろうという仮説を立てその検証を行った。</p> <p>〔方法〕 参加者125人（男子69人、女子56人）は東京地区の小学校の9-10歳の4年生である。最終的に94人（男子51人、女子43人）の解析数であった。介入群は61人（男子35人、女子26人）待機群33人（男子16人、女子17人）である。尺度は次の3尺度を用いた。①社会的サポート尺度子ども用(SSSC; Matsumoto, 2013)②レジリエンス小学生版評価尺度(RES; Tanaka, 2011)③スペンス児童用不安尺度(SCAS; Spence, 1997)。データー分析としては、介入群と待機群のpre、postをMANCOVAで解析し比較した。更に介入群ではpreと3か月後のfollow-upの得点をMANOVAで比較した。</p> <p>〔結果〕 プログラム実施後に介入群は待機群と比較して、①サポート資源得点の有意な増加が見られた。 ; $F(1, 81) = 9.41, p < 0.01, \eta^2 = 0.10$ ②レジリエンスの総得点も有意に増加した。 ; $F(1, 81) = 7.29, p < .01, \eta^2 = 0.08$ 下位尺度では、楽観性 $F(1, 81) = 7.66, p < 0.01, \eta^2 = 0.09$、挑戦性 $F(1, 81) = 7.15, p < 0.01, \eta^2 = 0.08$、内面共有性 $F(1, 81) = 4.39, p < 0.05, \eta^2 = 0.05$ において有意差が見られた。③不安は、総得点で有意差は見られなかった。Follow-upではサポート資源得点のみPreと比較して有意な増加がみられ、他の尺度には有意な変化は見られなかった。</p> <p>〔総括〕 本プログラムにより児童のサポート資源として、つらいときに相談できる、家族・友だち・先生・地域の支援者等の存在に気づき、活用することができたと推察する。また、他のレッスンにおいて、児童は中程度の自分の感情を表現できるようになり、強い怒りや恐れなどのネガティブな感情を爆発させることなく、落ち着いた気持ちを回復し、冷静な判断が可能になると推察する。</p> <p>この研究の限界は現在の年間カリキュラムの中でのプログラムのための時間確保が難しいことであった。次にサンプル数が少ないことである。しかし日本の子どものメンタルヘルス問題を重要視し、日本に初めてYCDI教育プログラムを紹介し実施することができた。結論としてYCDIのプログラムは子どもが容易に理解して実施でき、日本の子どものメンタルヘルスの向上に役立つと考えられる。</p>	

論文審査の結果の要旨及び担当者

氏名 (山本利枝)	
	(職) 氏名
論文審査担当者	主査 教授 片山泰一 副査 教授 清水栄司 副査 准教授 荒木友希子

論文審査の結果の要旨

現在の日本の子どもたちのメンタルヘルスの問題、特に不登校やいじめの増加への対策は急務であり、これらの予防が重要である。社会的感情能力の発達の欠如がメンタルヘルスに影響を及ぼすといわれている(Ashdown & Bernard, 2012)。認知行動療法に基づく国際的予防教育プログラムの一つで、世界16か国、で使われているYou Can Do Itはメンタルヘルス問題での効果が実証されている。予防教育プログラムの効果は普通学級の児童が感じる一般的な不安を減らすことができ、レジリエンスを向上させることに貢献できる(Bernard, 2016)。本研究は認知行動療法に基づくメンタルヘルスの向上を目指し、レジリエンスを強化するためのプログラム (Bernard, 2007) の日本語版を小学生に実施しその効果を調べることを目的とした。このプログラムは、普通学級の児童に実施した。週1回45分で8レッスンのプログラムである。プログラムの実施後不安が下がることを予測し、サポートリソースが増え、レジリエンスが高まるであろうという仮説を立てその検証を行った。

参加者125人（男子69人女子56人）は東京地区の小学校の9-10歳の4年生である。最終的に94人（男子51人女子43人）の解析数であった。介入群は61人（男子35人女子26人）待機群33人（男子16人女子17人）である。尺度は次の3尺度を用いた。① Social Support Scale for Children (SSSC; Matsumoto, 2013) ② Resilience in Elementary School Children (RESC; Tanaka, 2011) ③ Spence Children's Anxiety Scale (SCAS; Spence, 1997) データ分析：介入群と待機群でのpreとpostのデーターをMANCOVAによる解析し結果を比較した。更に介入群のpreと3か月後のfollow-upを比較し、MANOVAによる解析を行った。

プログラム実施後に介入群と待機群を比較した。① サポート資源の向上が見られた; $F(1, 81) = 9.41$, $p < 0.01$, $\eta^2 = 0.10$. ② レジリエンスも向上した; $F(1, 81) = 7.29$, $p < 0.01$, $\eta^2 = 0.08$. 下位尺度の楽観性 $F(1, 81) = 7.66$, $p < 0.01$, $\eta^2 = 0.09$, 挑戦性 $F(1, 81) = 7.15$, $p < 0.01$, $\eta^2 = 0.08$, 内面性・共有 $F(1, 81) = 4.39$, $p < 0.05$, $\eta^2 = 0.05$ でも有意差が見られた。③ 不安についてはトータルスコアに有意差見られなかった。社会恐怖のみ有意差が見られた。しかし介入群のみ、3か月後のfollow-upはpre-testより低くなかった。プログラム実施後一時的に不安スコアは上がったがその後落ち着いてきた。サポート資源への気づきについて：困ったとき、相談する人のネットワークを確認する中で自分の身の回りのサポート資源に気づくことができた。レジリエンスの向上について：レッスンにより児童は中程度の怒りや不安などの感情を伝えることができるようになり、また呼吸法などによって落ち着くことができ、行動に変化が見られた。この研究の限界は現在の年間カリキュラムの中でのプログラムのための時間確保が難しいことであった。次にサンプル数が少ないことである。しかし日本の子どものメンタルヘルス問題を重要視し、日本に初めてYCDI教育プログラムを紹介し実施することができた。結論としてYCDIのプログラムは子どもが容易に理解し実施でき、日本の子どものメンタルヘルスの向上に役立つと考えられる。以上の成果は学位の授与に値すると考えられる。