

|              |   |
|--------------|---|
| Title        | A Single-session Universal Mental Health Promotion Program in Japanese Schools: A Pilot Study |
| Author(s)    | 三尾, 眞由美   |
| Citation     |   |
| Issue Date   |   |
| Text Version | ETD   |
| URL          | <a href="https://doi.org/10.18910/69735">https://doi.org/10.18910/69735</a>                   |
| DOI          | 10.18910/69735  |
| rights       |   |
| Note         |   |

***Osaka University Knowledge Archive : OUKA***

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

## 論文内容の要旨

氏名 ( 三尾 眞由美 )

論文題名

A Single-session Universal Mental Health Promotion Program in Japanese Schools:  
A Pilot Study

(本邦の学校におけるシングルセッションのユニバーサル健康増進プログラム：パイロット研究)

## 論文内容の要旨

## 【問題と目的】

文科省によると平成27年度全中学生の2.83%に当たる98,428人が不登校の状況にあり改善の兆しが無い。背景に心の問題があると考えられ、学校におけるユニバーサル心理予防教育の有効性に関心が高まっている (Domitrovich et al., 2010; Fisak, Richard, & Mann, 2011; Guva & Hylander, 2012; Kraag et al., 2007)。しかしながら日本において長期にわたる専門性が高いプログラムは学習指導要領の枠組みでは、なかなか実行できず確立した心理予防教育は行われるに至っていない(山崎, 戸田, & 渡辺, 2013)。本研究では有効性がエビデンスによって示されている認知行動療法(以下CBT)をベースに日本の中学生向けに授業時間の枠内で完結し実施しやすい単一セッションプログラムを開発し、その有効性を検証することを目的とした。

## 【方法ならびに成績】

1. 心理予防教育プログラム(以下OKS)の開発: OKSは、認知モデルを教える心理教育パートとスキルプラクティスパートからなる。スキルプラクティスパートでは、考え方を変えれば自分で気持ちが変わることの擬似体験を目的とする。認知プロセスを視覚化し、トラブルに遭遇したときに過剰に嫌な気持ちに至るプロセスにIrrational Beliefs(以下IBs)が重要な役割を果たしている(Bridges & Harnish, 2010)ことを明確にし、友人助言法(Friend-detach)により最初の過剰に嫌な気持ちが最後には楽になっていくプロセスをサンプルストーリーを用いてセルフヘルプフォーム(以下SHF)に記入していく。

## 2. 有効性の検証

実験デザイン: group(介入群, 統制群; 2) × time(Pre-, Post-; 2)

対象者: 保護者から同意書を得た東京の公立中学校2校の中学生515名(1学年2学年、男子287名女子228名)。そのうち238名(男子108名女子130名)を介入群として心理予防教育プログラムOKSを実施し、統制群として既存のアサーティブネストレーニングプログラム(AT)を277名(男子179名 女子98名)に実施した。

尺度: プログラム実施前後に以下の2つの尺度を含むアンケートを実施した。

- ① IBs10: Ellis (1965) のIBsをもとに筆者が本邦中学生向きに改編(三尾, 2015) (10項目, 4件法) 特定の不合理な信念にどの程度合意するかの尺度
  - ② Rosenberg Self-Esteem Scale (以下RSES): (Miura & Griffiths, 2007) (10項目, 4件法) 自尊感情尺度
- 解析: クラスおよび個人のランダム効果を配慮してSTATA ver. 14.2によりmixed effect modelを用いた。

結果: IBs10スコアにおいてはgroupとtimeにおいて交互作用が認められ、OKSがATよりもIBsを有意に低減することが確認された( $\beta = -1.34, z = -2.48, p = .013$ )。RSESスコアにおける交互作用は有意とはならなかった。( $\beta = 0.33, z = 1.07, p = .283$ ) しながらtimeの主効果は、有意となり( $\beta = 0.89, z = 5.85, p < .001$ )、OKSの効果量はATの効果量より大きな値を示した ( $d=0.22 > 0.15$ )

## 【総括】

OKSによって改善されたスコアの内容を詳しくみると、プログラムでは承認要求のIBsを想起させる事例のみを提供したにもかかわらずIBs10の10項目すべてが改善された。Teasdale et al. (2002)によるとCBT実施によりメタ認知が強化されるという。OKSの友人助言法(Friend-detach)は、自分の今の困りごとと同じことが友人に起きていたならばどのような助言をするかという具体的な指示で、主観的、絶対的な見方をより客観的な視点にシフトし気持ちを切り替えることができる。それゆえOKSは、IBsの内容に関わらず、すべてのIBsを改善する可能性がある。本研究には、ランダムサンプリングの採用、より適切なコントロール群、より適切な尺度、持続性、再現性といった今後の研究課題が残った。しかし、50分間シングルセッションのOKSがIBsのスコアを有意に下げ、自尊感情スコアを高める可能性が示唆されたことにより学校で実施が難しかった心理予防教育の着手版としての可能性が見いだされたと考える。

## 論文審査の結果の要旨及び担当者

|                |     |     |       |
|----------------|-----|-----|-------|
| 氏 名 ( 三尾 眞由美 ) |     |     |       |
|                | (職) | 氏 名 |       |
| 論文審査担当者        | 主 査 | 教授  | 武井 教使 |
|                | 副 査 | 教授  | 片山 泰一 |
|                | 副 査 | 教授  | 清水 栄司 |

## 論文審査の結果の要旨

本研究論文は、著者らが作成した中学生を対象とした認知行動療法（cognitive behavioral therapy、以下CBT）をベースとしたメンタルヘルス増進プログラム「OKSプログラム」の効果を検証したパイロットスタディである。

文科省の報告によると生徒の不適応状況の一例として平成27年度、日本の中学生の2.86%が不登校の状況にあり改善の兆しがない。背景にPsychological Distress（心の苦痛）があるとされ、心理予防教育の重要性に関する関心が高まってきている。CBTをベースとした学校に適応可能なユニバーサルプログラムが西欧諸国で開発されエビデンスも構築されてきているが、それをそのまま日本に導入するのは、文化的背景が異なるため成果につながらない可能性がある。また、学習指導要領の枠内では長時間に及ぶ専門的なプログラムの実施が困難である点などを指摘し、日本の中学生向けに適合するプログラムの開発が必要であるとしシングルセッションによるOKSプログラムを開発した。OKSプログラムは授業時間内で、認知のプロセスを生徒に教え、考え方を変えれば嫌な気持ちは軽くなることをサンプルストーリーを用いて疑似体験させる手法をとっている。OKSシートはその中心となるセルフヘルプシートで認知のプロセスをABCDEFのカラムに記入していきながら視覚化し、友人にそのことが起きたらどのように助言するかという友人助言法（Friend-detach）によってのみ認知プロセスに介入し、自分自身に気づきを与える手法をとっている。

実験には東京都内の公立中学校2校の保護者の承諾と本人の同意を得た515名が参加、介入群8クラス238名、統制群10クラス277名のデータを学校の協力のもと収集した。Psychological Distressに関連があるとされるIrrational beliefs（不合理な信念）をプライマリーアウトカム、同じく様々な不適応状況に関連するとされる自尊感情をセカンダリーアウトカムとしてプログラムの実施前後に自記式アンケート実施した。介入群、統制群のグループと介入前後のタイムによる2要素2水準の実験デザインとし、学校、学年、クラスの層別の構造を持つデータであるため通常のANOVAではなくmixed effect modelを用いて分析を行った。統制群にはWaiting listグループではなく比較のためアサーティブネストレーニングプログラム（AT）をActive Controlグループとして実施した。

エリスの提唱したIrrational beliefsから改編した10項目からなるIBs10のスコアはグループ、タイムの間で交互作用が見られ、OKSがATより有意にスコアを改善したことを示した。またRosenberg Self-esteem Scale（自尊感情）においては、介入群、統制群ともに改善が見られたが交互作用は有意とはならなかった。単独の対応のあるt検定においては両群ともに有意な増加を示し、自尊感情の改善に効果があることが示唆された。

短い介入であるにもかかわらず不合理な考えを有意に下げた要因として、従来のCBTのようなIrrational Beliefsそのものを同定し再構成する方法にこだわらない友人助言法（Friend-detach）を採用したことにより、メタ認知の強化が図られたのではないかという考えを述べた。それにより主観的な不合理な考えから解放され客観的な見方が手に入り、柔軟な考えができるようになったため、尺度であるIBs10の全ての項目に改善がみられたという結果をあげて、その可能性を述べた。また、自尊感情を上げた要因としては、OKSがターゲットとした不合理な考えを有意に下げたため、逆相関関係にある自尊感情を上げた可能性を述べた。

サンプリングが学年別でありランダムでないこと、著者自身による介入しか行われていないこと、フォローアップデータがないことなど制限事項はあるが、これらを今後の課題として継続して研究を発展させていく価値があると認識された。学校という現場に適合する心理予防教育の提供につながる研究であり、その価値は高く、学位に値する研究であるものと認める。