

修士論文（要旨）

2017年1月

不登校状態にある中学生に対するストレスマネジメントプログラムの有効性の検討

指導 小関 俊祐 先生

心理学研究科
臨床心理学専攻

215J4009

曾我部 裕介

Master's Thesis (Abstract)
January 2017

Examination of the Effectiveness of a Stress Management Program
for Non-attending Junior High School Students

Yusuke Sokabe
215J4009

Master's Program in Clinical Psychology
Graduate School of Psychology
J. F. Oberlin University
Thesis Supervisor: Shunsuke Koseki

目次

第1章 問題と目的.....	1
第2章 方法.....	1
第3章 結果.....	1
第4章 考察.....	2
引用文献	

第1章 問題と目的

平成 26 年度学校基本調査（文部科学省，2014）では，平成 25 年度の不登校の児童生徒数は 119,617 人であり，児童生徒にとって，不登校問題は依然として重大な問題である。不登校状態にある中学生のストレス反応の低減を目的とした集団心理介入の効果の有効性も先行研究によって検討されているが（たとえば，河野・神田，2004；吉田，2005），何がストレス反応を低減させる操作変数であるかは明らかにされていない。そこで本研究では，不登校状態にある中学生を対象としたストレスマネジメントプログラムを作成し，実施することにより，不登校状態にある中学生のストレス反応，認知的評価，コーピングに対する効果の有効性を検討することを目的とする。本研究は，不登校状態にある中学生のストレス反応を低減させるために認知的評価，コーピングを操作するためのストレスマネジメントプログラムの検討を行う。本研究は，不登校状態にある中学生のストレス反応の高さに対する集団心理介入方略を検討するという点で意義がある。

第2章 方法

プログラム実施は，研究参加の同意が得られた神奈川県内の適応指導教室 1 か所，フリースクール 2 か所に通う中学 1-3 年生の生徒 36 名（12～15 歳）を対象とした。分析対象者は，①プログラム実施前に質問紙調査を受けていない者，②測定尺度に記入ミスがあった者，③3 回の質問紙調査のいずれかが未回収の者を除いた計 12 名（男性 4 名，女性 8 名）であった。

ストレスマネジメントプログラムの効果を測定するために，介入前（プログラム第 1 セッション実施前），介入後（プログラム第 3 セッション実施後），フォローアップ期（プログラム第 3 セッション実施より約 4 週間後）に質問紙法により，ストレス反応，認知的評価，コーピングに関する調査を行った。分析方法は，IBM SPSS Statistics 23 により，Friedman 検定を用いた。なお，本研究は，桜美林大学研究倫理委員会から承認を経て，研究を行った（承認番号：16003）。

第3章 結果

ストレス反応の因子 2「身体的反応」のみ，有意な差が認められた。そのため，「身体的反応」について，Wilcoxon の符号付き順位検定を行い，Bonferroni 法による調整された有意水準である $p = .016$ を基準に有意差の検討を行った。その結果，介入前に比べて実施後の身体的反応の得点が有意に低いことが認められた。

また，本ストレスマネジメントプログラムのストレス反応に対する効果量を検定するために，効果量 r の算出を行った。その結果，ストレス反応の因子 1「不機嫌・怒り感情」における介入前と介入後における効果量は中程度，介入前とフォローアップ期における効果量は中程度であった。ストレス反応の因子 2「身体的反応」における介入前と介入後における効果量は大程度，介入前とフォローアップ期における効果量は中程度であった。ストレス反応の因子 3「抑うつ・不安感情」における中程度であった。

認知的評価，コーピングにおいては有意な差は認められなかった。また，効果量 r の算出を行った。その結果，認知的評価の因子 1「コントロール可能性」における介入前と介入後における効果量は大程度，介入前とフォローアップ期における効果量は大程度であっ

た。コーピングの因子 2「サポート希求」における介入前と介入後における効果量は中程度、介入後とフォローアップ期における効果量は中程度であった。コーピングの因子 3「逃避・回避的対処」における介入前と介入後における効果量は中程度であった。

第 4 章 考察

本プログラムは身体的反応を有意に低減させ、その効果量が大きい介入効果を持つプログラムであることが示された。また、不機嫌・怒り感情と抑うつ・不安感情は有意な差が示されなかった一方、不機嫌・怒り感情と抑うつ・不安感情を低減させる効果量が中程度の介入効果を持つプログラムであることが示された。この結果が得られた理由として、本プログラムは、リラクゼーションとして、漸近的筋弛緩法を導入し、その方法や効果への関心や理解が十分に得られていたことが示唆される。また、認知的評価、コーピングに関する心理教育が、認知的評価の因子であるコントロール可能性、コーピングの因子であるサポート希求、逃避・回避的対処に対して中程度の効果量が認められた介入であったことが示唆される。

本研究の課題として、ストレスに関する心理教育を盛り込んだ不登校状態にある中学生に対するストレスマネジメントプログラムを作成し、その効果の検討を行うことが求められる。

引用文献

河野順子・神田弥生(2004). 不登校生徒に対するストレス・マネジメントプログラムの
試み 松山東雲女子大学人文学部紀要 12, 15-23.

文部科学省(2014). 平成 26 年度学校基本調査(速報値)の公表について.

吉田周平(2005). 適応指導教室通級生徒における動作法に基づくストレスマネジメント教
育の効果：友人関係における心理的ストレスの観点から 秋田大学臨床心理相談研
究 5, 29-35.