

修士論文（要旨）
2020年1月

高校生を対象とした集団ストレスマネジメントの効果と
有効性担保のための手続きの検討

指導 小関 俊祐 准教授

心理学研究科
臨床心理学専攻
218J4007
杉山 智風

Master's Thesis(Abstract)
January 2020

An Examination of the Effects of Group Stress Management on High School Students
and Procedures for Ensuring their Effectiveness

Chikaze Sugiyama
218J4007
Master's Program in Clinical Psychology
Graduate School of Psychology
J. F. Oberlin University
Thesis Supervisor: Shunsuke Koseki

目次

第1章：本研究の概要	1
1.1 ストレスマネジメントの概要	1
1.2 学校分野における集団ストレスマネジメント	1
1.3 学校分野における集団ストレスマネジメントの有効性と課題	2
1.4 本研究の目的	4
第2章 研究1：介入内容決定のための手続きの検討	5
2.1 問題と目的	5
2.2 方法	6
2.2.1 対象者	6
2.2.2 介入内容の選定	6
2.2.3 介入手続き	9
2.2.4 介入内容についての評価	10
2.3 結果	10
2.2 考察	14
第3章 研究2：心理的負荷を緩和させる手続きとしての応用インプロヴィゼーションの有効性と課題の検討	16
3.1 問題と目的	16
3.2 方法	16
3.3 結果	17
3.4 考察	23
第4章 研究3：行動活性化アプローチを用いた集団ストレスマネジメントにおける手続きの整理と有効性の検討	28
4.1 問題と目的	28
4.2 方法	28
4.2.1 研究対象者と調査方法	28
4.2.2 高校生集団のアセスメントと介入内容の選定	29
4.2.3 応用インプロ+行動活性化アプローチ群（AI+BAA群）の介入プログラム	31
4.2.4 行動活性化アプローチ群（BAA群）の介入プログラム	32
4.2.5 効果指標	32
4.2.6 分析方法	33
4.3 結果	33
4.4 考察	38
第5章 総合考察	40
5.1 アセスメントから介入内容決定に至るまでの手続き	40
5.2 心理的負荷を緩和させるための手続き	41
5.3 操作変数を用いた評価の手続き	41
5.4 臨床的意義と今後の展望	41

謝辭
引用文獻
資料

第1章 本研究の概要

近年のメンタルヘルスに関する問題の増加に伴い、ストレス対策は喫緊の課題といえる。このような問題に対して、学校において予防を目的としたストレスマネジメントによる取り組みが行われている。児童生徒を対象としたストレスマネジメントにおいては、不登校やいじめ、攻撃行動などといった不適応行動や心身症状の背景に存在していると指摘される心理的ストレスを軽減し、児童生徒のストレス耐性を高めることを目的として行われる（嶋田・坂井・菅野・山崎，2010）。このようなストレスマネジメントは、主に学年や学級などの集団を対象として実践が積み重ねられ、集団ストレスマネジメントと呼ばれている。そのなかでも、認知行動療法に基づくストレスマネジメントは、一定の有効性が示されている（森田・野中・尾棹・嶋田，2015）。しかしながら、これまでの研究では対象となる集団の実態や特徴に関する言及が少なく、どのようなアセスメントに基づいて介入内容を決定したのかという根拠が十分に提示されていない現状がある。そこで本研究では、特に実践報告の少ない高校生を対象として、認知行動療法に基づく集団ストレスマネジメントの実証性と再現性の向上のための手続きに関する示唆を提供することを目的とする。なお、本研究の手続きは、桜美林大学研究倫理委員会の承認を得て実施した（倫理申請番号：18028, 19056）。

第2章 研究1：介入内容決定のための手続きの検討

研究1では、それぞれの学級集団のアセスメントに基づく、介入内容決定に至るまでの過程について整理を行い、これらの手続きによって決定した介入内容が適切であったか検討を行った。その結果、適切な介入を行うためには、対象となる集団の実態や特徴に応じた介入のターゲットと目標の設定、介入内容の決定、実践上の工夫についての重要性が示唆された。その一方で、介入に対する心理的負荷が生じた生徒が一定数存在することも明らかとなった。

第3章 研究2：心理的負荷を緩和させる手続きとしての応用インプロヴィゼーションの有効性と課題の検討

研究2では、有効性担保のための手続きのなかでも、心理的負荷を緩和させるための手続きとしての応用インプロヴィゼーション（以下、応用インプロ）について、その効果と課題について検討を行った。その結果、現時点で明らかになっている応用インプロの8つ効果を抽出した。この結果から、応用インプロはその他の技法と組み合わせて用いることで、介入効果を促進する可能性が示唆された。

第4章 研究3：行動活性化アプローチを用いた集団ストレスマネジメントにおける手続きの整理と有効性の検討

研究3では、対象となる集団のアセスメントを踏まえた介入のターゲットと目標を設定し、さらに有効性を担保するための手続きとしての応用インプロと、小関・小関・中村(2016)によってすでに有効性が確認されている行動活性化アプローチを組み合わせ、介入効果について実証的に検討を行った。その結果、抑うつ低減は確認されなかったが、応用インプロと行動活性化アプローチを組み合わせ実施した群のうち、抑うつレベルが高い対象において、回避の低減やレジリエンスの向上といった、抑うつ低減をもたらすとされる要因の機能的変容が示された。さらに、学級集団のアセスメントに基づく、介入内容決定に至るまでの手続きについての整合性や、予防を目的とした介入において操作変数を用いた

有効性の検討についての重要性，そして応用インプロが心理的負荷を緩和し，介入効果を促進する手続きとして効果的である可能性が示唆された。

第5章 総合考察

本修士論文では，有効性担保のための手続きとして，①アセスメントから介入内容決定に至るまでの手続き，②心理的負荷を緩和させるための手続き，③操作変数を用いた評価の手続きを中心に検討を行った。特定の集団における集団ストレスマネジメントの効果と有効性担保のための手続きについての示唆を提供できたことは，本研究の意義であるとえられる。

集団のストレスマネジメントの有効性は，概ねすでに担保されている。今後は，公認心理師に対する期待も高まっていることを踏まえて，介入内容を提案する際に，対象となる集団の実態や特徴についてのアセスメントを根拠として提示することが重要な課題となる。本研究を基盤として，集団を対象としたストレスマネジメントの有効性を高めるとともに，介入プログラムの構成においても，実証性と再現性を確保することが可能になることを期待する。

引用文献

- 小関 俊祐・小関 真美・中村 元美 (2016). 児童を対象とした行動活性化療法が抑うつに及ぼす影響 ストレスマネジメント研究, *12*(1), 38-45.
- 森田 典子・野中 俊介・尾棹 万純・嶋田 洋徳 (2015). 児童生徒を対象とした認知行動療法型ストレスマネジメント教育に関する研究動向および今後の展望 早稲田大学臨床心理学研究, *15*(1), 143-153.
- 嶋田 洋徳・坂井 秀敏・菅野 純・山崎 茂雄 (2010). 中学・高校で使える人間関係スキルアップ・ワークシート 学事出版