

修士論文（要旨）

2022年1月

児童を対象とした認知行動療法に基づく遠隔不安予防プログラムの効果

指導 小関 俊祐 准教授

心理学研究科  
臨床心理学専攻

220J4012

伊奈 優花

Master's Thesis (Abstract)  
January 2021

Effects of the Remote Anxiety Prevention Program  
based on Cognitive Behavioral Therapy for Children

Yuka Ina  
220J4012  
Master's Program Clinical Psychology  
Graduate School of Psychology  
J.F.Oberlin University  
Thesis Supervisor: Shunsuke Koseki

目次	
序章	1
第1章 研究1 児童の不安症への予防的支援における有効性の課題と検討	2
1.1 問題と目的	3
1.2 方法	3
1.3 結果	3
1.4 考察	5
1.5 結論	5
1.6 今後の展望	6
第2章 研究2 小学校における不安に関する認知行動療法を用いた介入の展望	6
2.1 問題と目的	7
2.2 方法	7
2.3 結果	7
2.4 考察	9
第3章 研究3 児童の不安に影響を及ぼす心理的変数の検討	9
3.1 問題と目的	9
3.2 方法	10
3.3 結果	11
3.4 考察	15
第4章 高学年児童を対象とした集団不安予防プログラムの開発	16
4.1 問題と目的	16
4.2 対象者	18
4.3 認知行動療法プログラムの内容	18
4.4 結果	23
4.5 考察	28
第5章 総合考察	31
参考文献	I

## 第1章 研究1 児童の不安症への予防的支援における有効性の課題と検討

### 1.1 問題と目的

子どもの不安症は、決して特異的なものではなく、子どもの不安症に関して支援を提供することは、将来の不安症の予防的側面を併せ持つ可能性があり、具体的かつ実証的な支援方略の確立が急務である。

そこで、第1章では、文献のレビューを行い、不安症の予防的支援の現状を明らかにすることを目的とする。

### 1.2 方法

日本国内で公開された文献に関して Google Scholar を用いて「児童」「不安」「介入」、「児童」「不安」「認知行動療法」で検索を行った。そのなかからタイトルおよび要旨からスクリーニングを行った。

### 1.3 結果

論文検索の結果、8本の論文が抽出された。

### 1.4 考察

介入以前から不安が高い傾向にある児童が抽出されており、予防的な観点からの取り組みはわずかなものであった。

予防に対する取り組みを行う際には認知の誤り、回避行動に直接的に働きかける介入要素を取り入れることで効果が期待できると考えられる。

### 1.5 結論

国内において児童の不安低減に対する取り組みはすでに不安症と診断されている児童や不安が高いことが推測される児童に対するものが多くを占めており、予防的な観点に基づく支援は未だ不十分であることが課題としてあげられる。

### 1.6 今後の展望

現時点において、不安が高い児童に対する治療的なプログラムは存在するものの、不安予防を目的としたプログラムは多くはない。そのことから、今後は学級集団に対する不安予防を目的としたプログラムの開発が望まれる。

## 第2章 研究2 小学校における不安に関する認知行動療法を用いた介入の展望

### 2.1 問題と目的

第1章において予防的な観点からの児童の不安に対する取り組みは不十分であることが明らかとなった。さらには、小学校の学級集団に対する介入の利点をふまえると、学級集団に対する介入として不安予防プログラムの開発が必要なのではないかと考えられる。そのことから、第2章では不安予防プログラム開発の前段階として小学校の学級集団を

対象として行われている不安を扱った介入プログラムの現状について文献レビューを通じて明らかにすることを目的とする。

## 2.2 方法

日本国内で公開された文献を対象に、Google Scholar を用いて「小学校」「不安」「認知行動療法」「介入」をキーワードとして検索を行った。

## 2.3 結果

論文検索の結果、6本の論文が抽出された。

## 2.4 考察

課題として、上村・石川（2009）などで指摘されているように、学校の時間的制約が挙げられる。さらに介入効果の維持および般化といった課題が挙げられる。介入の直後は効果がみられていたが、フォローアップまで効果が持続していないことが明らかとなった（山下・窪田，2017）。

## 第3章 児童の不安に影響を及ぼす心理的変数の検討

### 3.1 問題と目的

児童期の不安に対して不安に影響を与える心理的要因として「認知の偏り」「回避行動」が多くあげられており、それらに焦点を定め、改善をうながす試みが行われている。しかしながら、児童の不安に影響を及ぼす心理的変数についての検討は国内において数多く行われているわけではない。

そこで本研究では、児童の不安に影響を与える心理的変数の検討を行い、不安に影響を及ぼす変数を検討することとした。

### 3.2 方法

#### 2-1 研究協力者と調査方法

X県の小学校に通う5年生3クラス89名、6年生3クラス91名を対象として、Y年8月に学級ごとに質問紙調査を実施した。

#### 2-2 実施尺度

① 不安症状：本研究の対象となる小学生の不安症状を測定することを目的として、子ども版特性不安尺度日本版 STAIC（曾我，1983）

② 認知の偏り：認知の偏りを測る尺度として児童用認知の誤り尺度（Children's Cognitive Error Scale, 石川・坂野，2003）

③ 行動回避/行動活性：行動回避/行動活性を測る尺度として日本語版児童用 BIS/BAS 尺度（小関・小関・中村・大谷・国里，2018）

#### 2-3 倫理的配慮

桜美林大学倫理審査委員会の承認（承認番号 20040）を受けた。

### 3.3 結果

完全回答を示した 102 名を分析対象とした。

不安と「認知の誤り」の間に正の相関が得られた ( $r = .50, p < .01$ )。また、不安と「BIS」の間にも相関が得られた ( $r = .65, p < .01$ )。さらに、「認知の誤り」と「BIS」の間に高い正の相関が得られた ( $r = .74, p < .01$ )。

不安を従属変数、「認知の誤り」「BIS/BAS」を独立変数として重回帰分析を行った。結果は「BIS」のみが不安と有意に関連していた。「BAS 報酬反応」および「BAS 駆動」や「BAS 刺激追及」には不安に及ぼす影響は小さいことが示唆された。

### 3.4 考察

児童の不安と関連のある心理的変数として「認知の誤り」、「BIS」があげられ、不安に影響が考えられる心理的変数として「BIS」があげられた。これらのことから、小学校高学年の児童期に相当する児童の不安に影響を与えている心理的変数の同定が行われた。そのことから、今後、児童に対する介入を行う際には認知の偏り、回避行動に焦点をあてた介入を行うことが望ましいと考えられる。

## 第 4 章 研究 4 高学年児童を対象とした集団不安予防プログラムの開発

### 4.1 問題と目的

研究 4 において、不安に影響を及ぼす心理的変数であると考えられている認知の偏りと回避行動に焦点を当て、対処方法を習得することで、不安が高くなるリスクの予防を図ることを目的としたプログラムの開発と効果の検討を行う。プログラムの内容は、認知の偏りを扱うもの、行動賦活を目的としたもの、問題解決の仕方を扱うものの 3 種類を作成した。本プログラムは不安低減を目的とするものではなく、不安に対して影響が考えられる心理的変数の低減を行うことを目的としたものである。

今後は昨今新型コロナウイルス感染症の流行により、大人数が一同に会する状況を確保することが困難な場合や、学校部外者が校内に立ち入ることが困難である状況となりうることを予想されるため、研究 4 の不安に対処する授業の実践と効果の検討においては、遠隔地から授業を行った場合の効果と課題について検討を行う。

### 4.2 対象者

X 県の小学校に通う 5 年生 3 クラス 89 名、6 年生 3 クラス 91 名を対象とした。

対象は第 3 章「児童の不安に影響を及ぼす心理的変数の検討」において質問紙調査を行った児童と同様であった。

### 4.3 認知行動療法プログラムの概要

#### 4.3.1 実施期間

実施期間は 2021 年 9 月であった。介入期間は 1 日であり、学活の時間を活用して行わ

れた。1セッションあたりの介入時間は45分であり、1回のセッションで完結するプログラム構成となった。

介入前の調査時期は8月下旬、介入後の査定は介入直後の9月に行われた。

#### 4.3.2 プログラムの実施方法

プログラム内容をビデオ録画し、小学校の各学級で放映する形式となった。

PowerPointの録画機能で授業において用いるスライドに研究実施者の姿を映し、児童ができるだけ実際に授業を受けているような実感を持つことができるように配慮した。

#### 4.3.3 プログラムの内容

本研究においては、不安予防への第一歩として、プログラムを行い、第3章で明らかとなった不安に関連する心理的変数である認知の偏りや回避行動への対処法を学んでもらうことを目的としている

プログラムの構成要素として、認知の偏りに対する介入として認知再構成法を用いたプログラム、回避行動に対する介入として行動活性化療法を用いたプログラム、さらに、児童は不安場面に対する解決方法が未学習である可能性が考えられることから、解決策の拡充を目的として問題解決訓練を用いたプログラムをそれぞれ行った。

これらのプログラムを各2クラスを対象に、クラスごとに実施し、それぞれのプログラムの効果を検討する。プログラムの振り分けはランダムとし、各学年の1組が行動活性化療法を用いたプログラム、2組が認知の偏りに対するプログラム、3組が問題解決訓練を用いたプログラムといった形で行った。

##### 4.3.3.1 認知の偏りに焦点を当てたプログラム内容

認知の偏りに対するプログラムは石川・坂野(2005)の行った不安症状を示す児童に対する認知行動療法プログラムを参考とし、どのような状態像にある児童においても大半が不安を感じると想定される日常生活場面を例に挙げた。例として、「友達にあいさつをしたのに、友達から返事がなかった場面」や、「友達と遊ぶ約束をしたが、詳細な日時を忘れてしまった場面」を挙げた。そのうえで、不安場面に対する認知の多様性を持つことを目的とし、不安な状況に対してさまざまな考え方ができることを理解、学習することを目指した。不安な状況に対して1つの考え方で対処を行うよりも、児童自身に適している、かつさまざまな視点から状況を検討し、不安が和らぐような考え方をとることができるようになることで、効果が現れるのではないかと考えられる。

##### 4.3.3.2 行動活性化療法を用いたプログラム内容

行動活性化療法とは気分に従った受動的な行動や目標に沿った能動的な行動の随伴性に敏感になり、患者自身が回避行動を減らし、正の強化子を受ける機会を増やしていくことを目的としたものである(岡島・国里・中島・高垣, 2011)。そこで、本研究においては行動を起こすことで得られる正の強化を児童に示したうえで行動を起こすことの利点を伝えるプログラムを行った。さらに、児童が不安を感じ、回避行動を起こしたくなるような場面を提示し、児童自身にそのような状況においてどのように考え、どのような行動を取

れば不安は低減するかを考えてもらうことで行動の定着を図った。

#### 4.3.3.3 問題解決訓練を用いたプログラム内容

問題解決訓練とは、D’Zurilla & Nezu (1999) によれば、解決策の案出プロセスと解決策の評価プロセスの変容を主たる手続きとした訓練であり、解決策の案出プロセスとは、問題場面において個人がとりうる行動を検索する認知的処理のことである。解決策の評価プロセスとは、結果予期や自己効力評価などによって、案出された解決策の中から実行すべきものを選択する認知的処理のことであるとしている。児童は不安に対する問題解決スキルが未学習もしくは誤学習であることが考えられるため、不安場面において解決策の案出を模索し、その中から効果的な対処法を選択することで不安が低減すると考えられる。そこで、本研究では児童が不安を感じやすい場면을提示し、それに対する解決策の案出を求めた。さらに、案出された解決策を児童自身で評価することで実行すべき行動を選定し、適切な対処行動を身に付けることを図った。

#### 2-4 効果測定の指標

① 不安症状：本研究の対象となる小学生の不安症状を測定することを目的として、子ども版特性不安尺度日本版 STAIC (曾我, 1983)

② 認知の偏り：認知の偏りを測る尺度として児童用認知の誤り尺度 (Children’s Cognitive Error Scale, 石川・坂野, 2003)

③ 行動回避/行動活性：行動回避/行動活性を測る尺度として日本語版児童用 BIS/BAS 尺度 (小関・小関・中村・大谷・国里, 2018)

#### 2-5 倫理審的配慮

桜美林大学倫理審査委員会の承認 (承認番号 20040) を受けた。

### 4.3 結果

#### 3-1 分散分析の結果

不安に対して有意な差異は認められなかった。二次の交互作用および三次の交互作用のいずれも有意ではなかった。

CCES で測定した認知の誤りを従属変数にした場合の結果として、時期×学年×介入内容において交互作用が得られた。学年×時期の単純交互作用の結果、6 学年の介入後が有意 ( $p < .05$ ) であった。次に、介入内容×学年において単純交互作用の検定の結果、行動活性化療法を用いたクラスにおいて有意 ( $p < .05$ ) であった。

BIS においては時期×学年×介入内容において交互作用が得られた。学年×時期の単純交互作用の結果、6 学年の介入後が有意 ( $p < .05$ ) であった。次に、介入内容×学年において単純交互作用の検定の結果、行動活性化療法を用いたクラスにおいて有意 ( $p < .05$ ) であった。

#### 3-2 感想シートの結果

「③今日の授業の内容は、あなたの役に立ちそうですか？」に対して授業を受けた児童の

90%を超える人数が「とても役に立ちそう」「少し役に立ちそう」と回答していた。さらに、「④今日の授業の内容は、ふだんの生活で使えそうですか？」に対しても80%を超える児童が「とても使えそう」「少し使えそう」を選択していた。

#### 4.4 考察

結果として、不安低減に関する効果は得られなかった。しかしながら、本研究は不安のリスク要因となる心理的変数に焦点を当て、それらへの対処方法を児童が学ぶことで不安を予防することであった。そのため、児童が将来的に不安を感じた時に適切な対処を行うことができずに不安が高くなるリスクを防ぐことに焦点を当てていることを加味すれば、本研究において不安の低減に対して効果が得られなかったことは妥当な結果だと考えられる。

行動活性化療法を用いたクラスにおいて、5学年には効果が得られず、6学年のみに効果が現れていた。6学年の行動活性化療法を用いたクラスにおいて、事前に行った質問紙調査の尺度全てが他のクラスより点数が低かった。そのことから、6学年の行動活性化療法を用いたプログラムを用いたクラスはもとより不安が低く、不安に対する回避傾向が低い児童が多く集まっていた可能性が考えられる。そのことから、もとより不安傾向が低い児童に対する効果は認められたものの、その他の児童に対する大きな効果は得られなかったことが明らかとなった。

次に、認知再構成法を扱ったプログラムを用いたクラスにおいて認知の偏りに対して効果は得られなかった。今後は、基礎的な部分を丁寧に扱い、扱う要素の一つに留めることで児童が十分に理解することが可能となり、効果が現れることが期待される。

次に、問題解決訓練を行ったクラスにおいて、全ての尺度において効果は得られなかった。この結果として、問題解決訓練変容のプロセスには時間がかかることが指摘されていた(高橋・小関・嶋田, 2010)。本研究において解決策の案出と評価について焦点を当てたプログラムを展開していたが、それだけではなく、不安な状態になった時や不安場面に直面した際に即時的に用いることのできるリラクゼーション方法を合わせて行うなど、すぐに実践可能な方法と問題解決訓練と併用したプログラムを行うことで効果が期待できたと考えられる。

研究2の現在までに小学校で行われている不安に対する取り組みについて課題として般化の問題が挙げられていた。授業後の振り返りシートの結果、どのプログラムを用いたクラスにおいて「④今日の授業の内容は、ふだんの生活で使えそうですか？」という質問に対して「実際に使えそう」または「少し使えそう」を半数以上の児童が選択していた。また、「⑤今日の授業の内容を、実際に使えそうな場面は思い浮かびますか？」という質問に対しては半数以上が「いくつか思い浮かぶ」と答えていた。そのことから、授業内容を児童それぞれが日常生活の中で用いることができそうであり、用いる具体的な場面を想像できていたといえる。

本研究の意義として、一つ目に遠隔実施において、認知の偏りや回避行動、BAS報酬反応に対する効果が見られたことは今後の研究にとって重要な知見となるものだと考えられる。

二つ目に、1回45分で完結するプログラムにおいて効果が見られた。このことは大き

な意義があるといえる。

## 第5章 総合考察

このような、不安に対する対処法を学ぶことができる予防的観点のプログラムの開発は、児童期の不安に対する支援が必要とされながらも、有効な働きかけが数少ない事を踏まえれば、遠隔で実施が行われたことや少ない時間のなかで有効な対処法を学ぶことが可能となるため大きな意義をもたらすものであるといえる。一方で、実施形態についての制限など、課題もみられた。本研究で明らかになった課題をもとに、映像を放映する学校側の負担が少なく、研究実施者の意図を直接伝えることのできる講義形式で完結するプログラムの開発や、プログラム中で用いられる概念を児童にとって親しみやすいものを扱うこと、学んだ対処法を実際に生かすことができる場面の紹介といった改善が望まれる。今後は、今回の得られた有効性や課題を踏まえたうえで、さらなるプログラムの改良が望まれる。

参考文献

- 石川 信一・坂野 雄二 (2003). 児童における認知の誤りと不安の関連について：児童用認知の誤り尺度(Children's Cognitive Error Scale)の開発と特性不安の関連の検討 行動法研究, 29(2), 145-157.
- 上村 友香・石川 信一 (2009). 児童に対する学級ベースの抑うつ防止プログラム-認知的再体制化を中心としたプログラムの試行- 宮崎大学教育文化学部附属教育実践総合センター研究紀要, 17, 83-97.
- 小関 俊祐・小関 真実・中村 元美・大谷 哲弘・国里 愛彦 (2018). 日本語版児童用 Behavioral Inhibition System and Behavioral Activation System Scale (児童用 BIS/BAS 尺度) の作成と信頼性・妥当性の検討 認知行動療法療法研究, 44(1), 29-39.
- 村中 誠司・竹林 由武(2021). 遠隔心理支援 (Telepsychology) におけるこれまでの検討課題-Structural Topic Model によるアブストラクト解析- 認知行動療法研究 (2021年3月8日受理, J-STAGE 早期公開日：2021年6月17日)
- 曾我 祥子(1983). 日本版 STAIC 標準化の研究 心理学研究, 54(4), 215-221.
- 山下 陽平・窪田 由紀 (2017). 小学3年生を対象とした対人関係ゲーム・プログラムの効果の検討-対人不安傾向・ソーシャルスキル・学級集団の凝集性に着目して- カウンセリング研究, 50, 121-132.