

修士論文（要旨）  
2025年7月

問題解決型介入におけるワークシートへの取り組みが介入効果に及ぼす影響  
—行動活性化技法に着目した介入を用いて—

指導 小関 俊祐 准教授

国際学術研究科  
国際学術専攻  
心理学実践研究学位プログラム  
臨床心理分野  
222J2006  
高野 太新

Master's Thesis (Abstract)  
July 2025

**Effects of Worksheet Engagement on Intervention Effectiveness in a  
Problem-Solving Intervention  
: Using Interventions Focused on Behavioral Activation**

Taishin Takano  
222J2006  
Master of Arts Program in Clinical Psychology  
Master's Program in International Studies  
International Graduate School of Advanced Studies  
J. F. Oberlin University  
Thesis Supervisor: Shunsuke Koseki

## 目次

1. 問題と目的.....	1
2. 方法.....	2
2.1. 調査対象者および調査実施時期.....	2
2.2. 調査材料.....	2
2.3. 手続き.....	3
2.4. 分析方法.....	4
2.5. 倫理的配慮.....	4
3. 結果.....	4
3.1. 相関分析.....	4
3.2. 分散分析.....	4
4. 考察.....	5
5. 総合考察.....	6
・引用文献	
・資料	

## 1. 問題と目的

抑うつに対する介入手続きの一つとして、行動活性化療法（Behavioral Activation therapy;以下 BA）がある。BA とは、クライエントが日常生活内で正の強化が随伴するような行動を増やし、負の強化が随伴する回避行動を減らすことで、行動から気分の改善を図ることを目的とした療法である（Martell et al., 2001）。BA の具体的な手続きには、活動モニタリング、活動スケジュール、目標と価値のアセスメント、スキルトレーニング、言語行動を対象とする手続き、回避を対象とする手続きが含まれる（Kanter et al., 2010）。

近年、抑うつ低減、予防を目的とし、児童が所属する学級集団を対象とする BA の手続きを含むプログラムが実施され、その効果が検討されている。しかしながら、児童を対象とした集団 BA を実施する上では、介入の個別化を図るために工夫が必要であることが示唆されている（生川他, 2014）。

そのため、集団を対象とする BA の手続きでは、個人の取り組み強度を高めるためにワークシートを用いることが多い。このようなワークシートへの取り組みの程度は介入効果を予測する可能性が考えられる。言い換えれば、介入中に十分にワークシートに取り組めていない児童には、個別の支援が必要であることに、実施者が介入中に気づくことができると期待される。

そこで本研究では、小学校高学年児童を対象に BA の手続きを含む問題解決型介入を実施し、介入時に用いるワークシートへの取り組みの程度が介入効果に及ぼす影響について検討することを目的とした。

## 2. 方法

**調査対象者および調査時期** 都内の公立小学校に通う、5 年生 90 名（男子 56 名、女子 34 名）および 6 年生 37 名（男子 17 名、女子 20 名）の内、質問紙とワークシートに欠損があるものを除く、5 年生 81 名（男子 50 名、女子 31 名）および 6 年生 30 名（男子 12 名、女子 18 名）の計 111 名を対象とした。調査および介入は、X 年 6 月と X+1 年 6 月に実施した。

**調査材料** 日本語版児童用 Behavioral Inhibition System and Behavioral Activation System Scale(児童用 BIS/BAS 尺度)（小関他, 2018）、子ども用抑うつ自己評価尺度(DSRS)（佐藤・新井, 2002）

**ワークシート** ワーク 1 では、自身の思いつく実施可能な活動スケジュール案の回答を求めた。ワーク 2 では、学校に行きたくないときに実施可能な活動スケジュール案の回答を求めた。

**手続き** ストレス対処方略の拡充をねらいとした問題解決型介入を 1 回 45 分の授業として実施した。介入中、学校にいるときや登下校中に実施可能な活動スケジュール案を尋ねるワークシートへの回答を求めた。また、介入の前後で抑うつや行動抑制、行動賦活に関する質問紙調査を行った。

**分析方法** 回答に不備のあるものを除いた 111 名のデータを用い、ワーク 1 で記述された活動スケジュール案出数と、介入前後での効果の変化量の相関分析を行った。

また、アディス他（2012）を参考に、大学院生 1 名と大学生 1 名が「ちょっと学校に行きたくないときに、どのような活動スケジュール案をいつ、どこで、だれと実施するのか」

を尋ねるワーク2の回答として、「いつ、どこで、だれと活動スケジュール案を実施するのか」を誰がみても具体的かつ明確に想像でき、実現可能性が高いものを理解度高群、想像はできるが実現可能性が低いものを理解度中群、誰が聞いても同じ場面を想像できないものを理解度低群と定めた。そして、BIS得点、BAS得点、抑うつ得点を従属変数として、理解度の高中低×時期（介入前、介入後）の二要因分散分析を実施した。併せて、Cohen' *d*の効果量（Cohen, 1988）を用いて介入効果の検討を行った。

**倫理的配慮** 桜美林大学研究活動倫理委員会の承認を得たうえで実施した（倫理承認番号19056）。

### 3. 結果

#### 相関分析

活動スケジュール案出数とBIS得点の相関係数は、 $r = .221$  ( $p = .020$ ) であり、有意な正の相関係数が示された。活動スケジュール案出数とBAS得点の相関係数は、 $r = .047$  ( $p = .628$ )、活動スケジュール案出数と抑うつ得点の相関係数は  $r = -.017$  ( $p = .863$ ) であり、有意な相関係数は認められなかった。

#### 分散分析

BIS得点を従属変数とした場合、群の主効果 ( $F(2, 108) = 2.015, n.s.$ ) は有意ではなかったが、時期の主効果 ( $F(1, 108) = 12.453, p = .001$ ) は有意であった。また、交互作用 ( $F(2, 108) = .607, n.s.$ ) は有意ではなかった。

BAS得点を従属変数とした場合、群の主効果 ( $F(2, 108) = .33, n.s.$ )、時期の主効果 ( $F(1, 108) = 1.838, n.s.$ )、交互作用 ( $F(2, 108) = 2.376, n.s.$ ) は有意ではなかった。

抑うつ得点を従属変数とした場合、群の主効果 ( $F(2, 108) = 3.961, p = .05$ )、時期の主効果 ( $F(1, 108) = 36.107, p = .001$ ) は有意であったが、交互作用 ( $F(1, 108) = .318, n.s.$ ) は有意ではなかった。

なお効果量については、BIS得点が  $d = .324$  と小程度の値を、BAS得点が  $d = -.115$ 、抑うつ得点が  $d = .526$  と中程度の値を示していた。

### 4. 考察

本研究の結果からは、BAの手続きを含む問題解決型介入におけるワークシートへの取り組みの程度が介入効果を予測することは示せなかった。しかし、有意な抑うつ低減がみられたことから、本研究で実施したような児童が楽しいと思えるような普段とは違った授業を実施するだけでも、児童の抑うつ予防・低減となる可能性が示唆された。このように、児童学級を対象とした抑うつ低減を目的とする心理的介入において、短期間かつ実施も簡便な手続きを示したところに本研究の意義があると考えられる。本研究で得られた知見を基盤とし、今後もBAに基づく心理的介入が実証的に検討され、その有効性が確立されることが期待される。

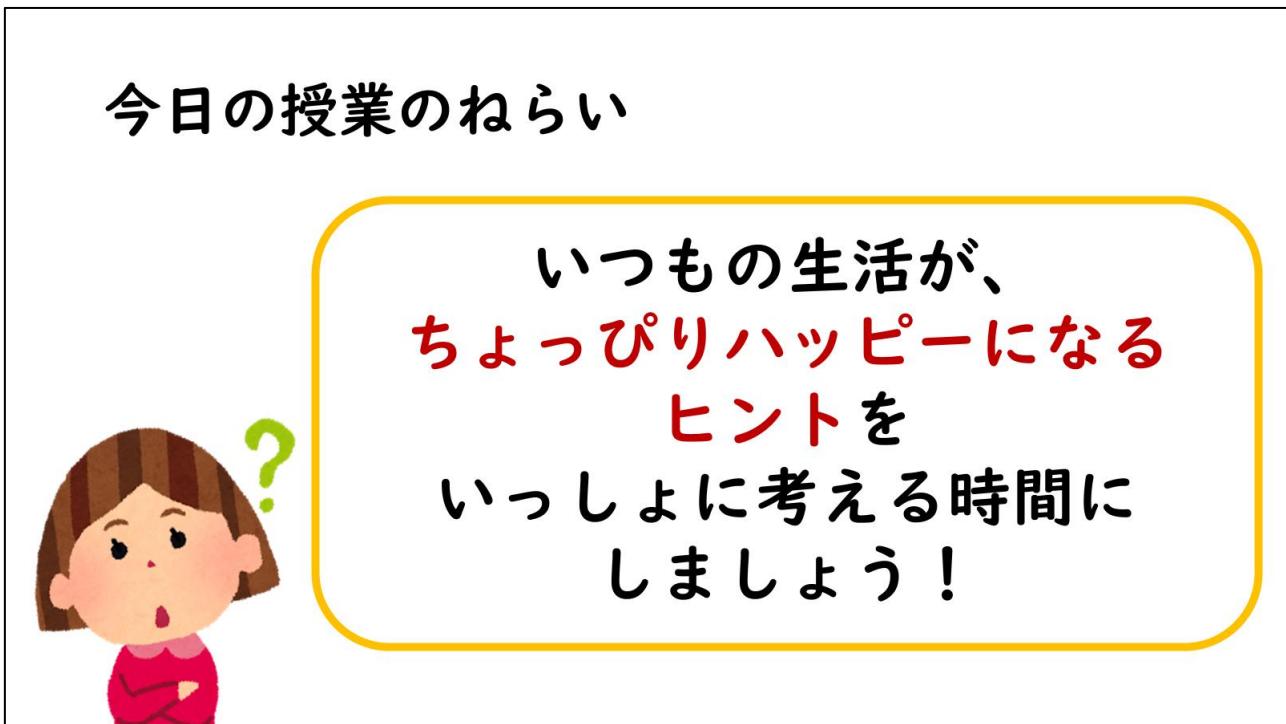
## 引用文献

- 佐藤寛・新井邦二郎 (2002). 子ども用抑うつ自己評価尺度 (DSRS) の因子構造の検討と標準データの構築. 発達心理学研究, **14**, 85-91.
- 傳田健三 (2002). 子どものうつ病見一逃されてきた重大な疾患一. 金剛出版.
- 佐藤寛・新井邦二郎 (2004). 一般児童における抑うつ症状の実態調査.
- 第1回日本うつ病学会抄録集, **63**.
- 佐藤寛・今城知子・戸ヶ崎泰子・石川信一・佐藤容子・佐藤正二 (2009). 児童の抑うつ症状に対する学級規模の認知行動療法プログラムの有効性. 教育心理学研究, **57**, 111-123.
- 石川信一・岩永三智子・山下文大・佐藤寛・佐藤正二 (2010). 社会的スキル訓練による児童の抑うつ症状への長期的効果 教育心理学研究, **58**, 372-384.
- マーテル, C.R.・アディス, M.E.・ジェイコブソン, N.E. (著) 熊野宏昭・鈴木伸一 (監訳) (2011). うつ病の行動活性化療法-新世代の認知行動療法によるブレイクスルー. 日本評論社.
- 岡島義・国里愛彦・中島俊・高垣耕企 (2011). うつ病に対する行動活性化療法-歴史的展望とメタ分析. Japanese Psychological Review, **54**(4), 473-488.  
[https://doi.org/10.24602/sjpr.54.4\\_473](https://doi.org/10.24602/sjpr.54.4_473)
- アディス, M.E.・マーテル, C.R. (著) 大野裕・岡本泰昌 (監訳) (2012). うつを克服するための行動活性化練習帳 認知行動療法の新しい技法. 創元社.
- 生川良・山野美樹・横山貴洸・嶋田洋徳 (2014). 学級集団を対象とした行動活性化療法の適用に関する検討. 早稲田大学臨床心理学研究, **13**(1), 141-150.
- 山本竜也・首藤祐介・坂井誠 (2015). 抑うつ者に対して行動活性化療法を適用した症例報告. 行動療法研究, **41** (2), 137-147.
- 仲座舞姫・小関俊祐・大谷哲弘・伊藤大輔 (2017). 行動活性化療法に基づいた集団介入プログラムが東日本大震災被災生徒の抑うつに及ぼす影響. 琉球大学教育学部紀要, **90**, 193-200.  
<http://hdl.handle.net/20.500.12000/36567>
- 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, 認知行動療法研究, **44** (1), 29-39.
- 新川瑠子・杉山智風・小関俊祐 (2019). 児童に対する集団行動活性化介入が行動抑制/行動活性の機能的変容に及ぼす効果. 桜美林大学心理学研究, **10**, 19-31.

## 付録

1. 生徒向け介入資料
2. 生徒向けワーク資料

1. 生徒向け介入資料



# 「うれしい」「楽しい」ってどんなきもち？

□好きな授業 □給食の時間 □テストでいい点  
とった

□友だちと遊ぶ □友だちとお話 □ほめられた



良いことがあった日は  
**うれしいきもち**になるね！！



月



火



水



木



金



「ストレス」って・・・

「ストレス」は、  
みんながもっている



「ストレス」って、どうなるの？

□ドキドキする



□イライラする



□おなかが  
いたくなる



□落ち込む



□食欲がなくなる



□ねむれなくなる



など...

「ストレス」と  
うまく付き合って  
どういうこと？  




すごく楽しいこと



## 「ちょいウキ」って？

ちょっぴり

楽しくなったり、うれしくなったり、  
ワクワクしたりする活動のこと



## なんでちょいウキがいいの？

ちょう

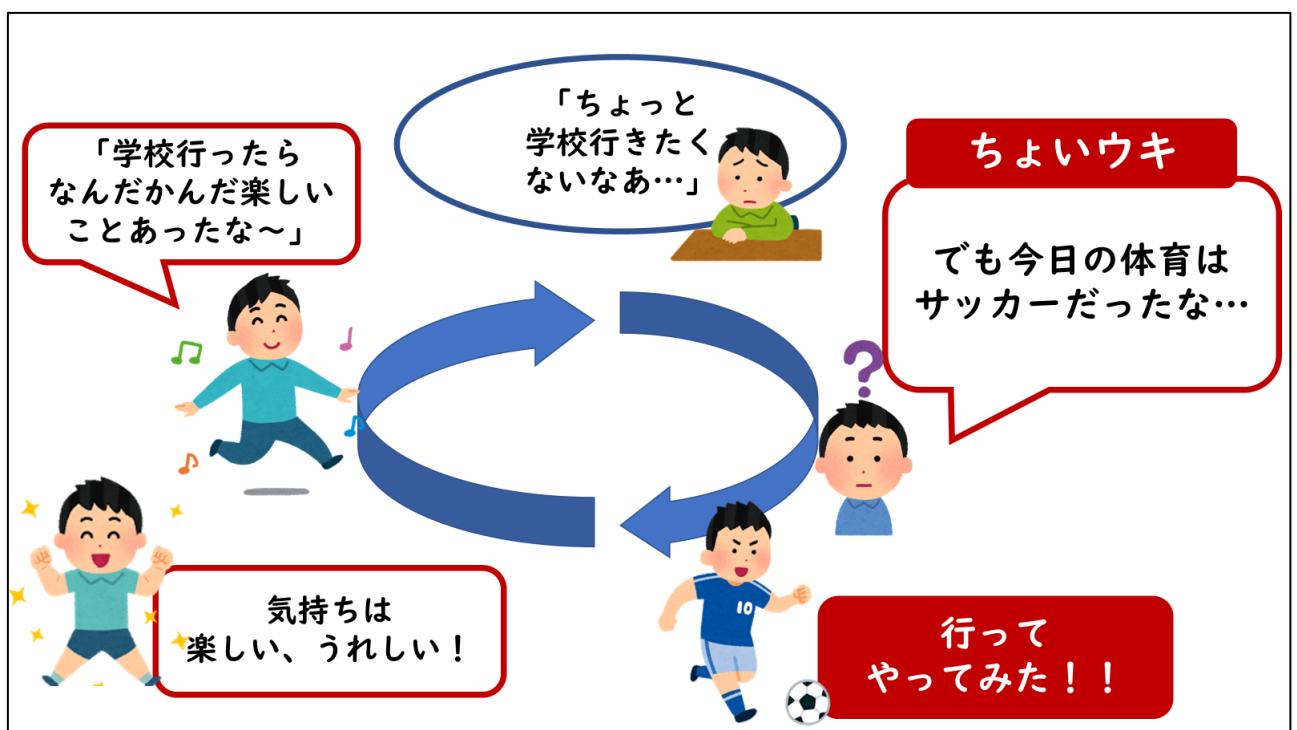
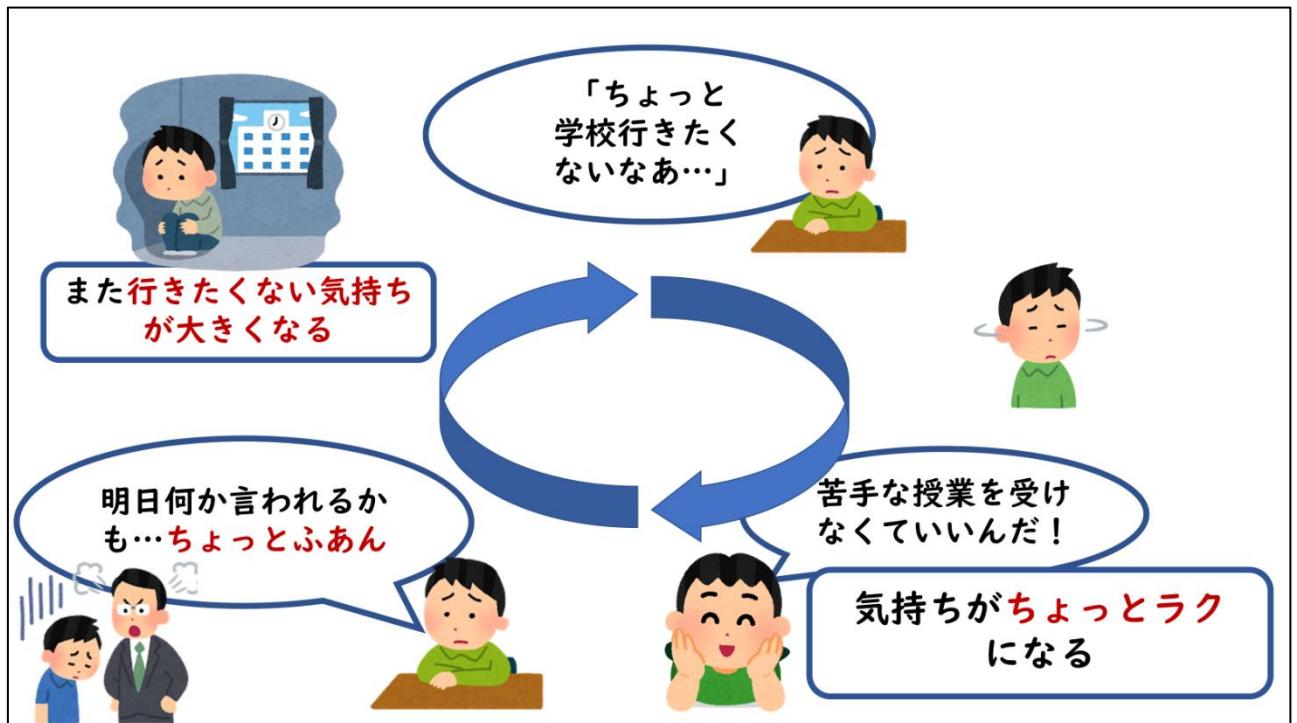
超ウキウキは、たま～にしかない

毎日ちょいウキがあれば、

楽しい・うれしい・

ワクワクな気持ちになれる！





## ちょいウキを見つけるコツ

①生活をふりかえってみて、  
気がついていなかったちょいウキをさがそう！

②学校生活でちょっと  
楽しいきもちのとき、なにをしているかな？



ぼく・わたしだけのちょいウキリスト  
を作ろう



ワーク①

<input type="checkbox"/>

※思いつかなかったらチェックリストを使ってみよう。

## ワーク②

なんだかちょっと学校へ行きたくないとき  
どんなちょいウキをする？

選んだちょいウキ

いつ？

朝?  
昼休み?

どこで？

教室?  
通学路?

だれと？

友だち?先生?  
1人?

例：なんだかちょっと学校へ行きたくないとき  
どんなちょいウキをする？

選んだちょいウキ

いつ？ 学校について、朝の会が  
始まるまでの時間

きのう見たアニメに  
ついておしゃべり  
をする

どこで？ 自分の教室

だれと？ となりの席の友だち

い　けん　こう　かん

# みんなで意見交換



## 今日のまとめ

- ・ 「ストレス」とうまく付き合うために、  
自分の「ちょいウキ」を見つけよう！
- ・ ちょいウキはいつもの生活のなかにかくれている！
- ・ 「ストレス」がなが～く続かないためには、  
自分だけのちょいウキを見つけて、  
やってみることが大事！



## 2. 生徒向けワークシート

年 組 番 名前



ワーク① ぼく・わたしだけのちょいウキリストを作ろう  
(1つは、登校してから下校するまでの間にできるちょいウキを書いてみよう！)

□
□
□
□
□
□
□
□
□

※ちょいウキの例  
友だちとおしゃべりをする、先生とおしゃべりをする、給食の献立を確にんする、  
学校の中で好きな場所を見つけて過ごす、絵をかく、好きなことを考える、  
あいさつをする、本を読む、公園で遊ぶ、お気に入りの服を着る、ピアノをひく  
サッカーをする、歌を歌うなど

年 組 番 名前

ワーク② なんだかちょっと学校へ行きたくないとき、  
どんなちょいウキをする？

選んだちょいウキ	いつ？
	どこで？
	だれと？