

修士論文（要旨）
2025年1月

小規模校の生徒とその保護者を対象にした
集団ストレスマネジメント教育の効果の検討

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
223J2012
渡邊 由羽

Master's Thesis (Abstract)
January 2025

Examining the Effectiveness of Group Stress Management Education for Students
and Their Parents in the Small-Scale Junior High School

Yu Watanabe

223J2012

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. 生徒を対象とした調査 | 2 |
| 2.1.1. 対象 | 2 |
| 2.1.2. 調査材料..... | 3 |
| 2.1.3. 実施時期..... | 3 |
| 2.1.4. 介入の目的と実施手続き | 3 |
| 2.2. 保護者を対象とした調査 | 3 |
| 2.2.1. 対象 | 3 |
| 2.2.2. 調査材料..... | 4 |
| 2.2.3. 実施時期..... | 4 |
| 2.2.4. 介入の目的と実施手続き | 4 |
| 3. 倫理的配慮事項 | 4 |
| 4. 結果 | 4 |
| 4.1. SST を受けた生徒全体のソーシャルスキルとストレス反応の得点の推移..... | 4 |
| 4.2. SST を受けた生徒の個人別, ソーシャルスキルとストレス得点の推移 | 6 |
| 4.2.1. 生徒 M 1 | 6 |
| 4.2.2. 生徒 M 2 | 6 |
| 4.2.3. 生徒 M 3 | 7 |
| 4.2.4. 生徒 M 4 | 8 |
| 4.2.5. 生徒 M 5 | 9 |
| 4.2.6. 生徒 M 6 | 10 |
| 4.2.7. 生徒 M 7 | 10 |
| 4.2.8. 生徒 M 8 | 11 |
| 4.2.9. 生徒 M 9 | 12 |
| 4.2.10. 生徒 M10..... | 13 |
| 4.2.11. 生徒 M11..... | 14 |
| 4.2.12. 生徒 F 1 | 14 |
| 4.2.13. 生徒 F 2 | 15 |
| 4.2.14. 生徒 F 3 | 16 |
| 4.3. 介入を受けた保護者の STM 理解度の推移..... | 18 |
| 4.4. 保護者が介入を受けた生徒と, 受けていない生徒のソーシャルスキルとストレス 反応の得点の比較 | 18 |
| 5. 考察 | 20 |
| 5.1. 小規模中学校に通う生徒を対象に実施した学校単位での SST の効果..... | 20 |
| 5.2. 各生徒の特性と SST の効果 | 20 |
| 5.2.1. 生徒 M 1 | 21 |

| | |
|--|----|
| 5.2.2. 生徒 M 2 | 21 |
| 5.2.3. 生徒 M 3 | 21 |
| 5.2.4. 生徒 M 4 | 22 |
| 5.2.5. 生徒 M 5 | 22 |
| 5.2.6. 生徒 M 6 | 22 |
| 5.2.7. 生徒 M 7 | 23 |
| 5.2.8. 生徒 M 8 | 23 |
| 5.2.9. 生徒 M 9 | 23 |
| 5.2.10. 生徒 M10..... | 23 |
| 5.2.11. 生徒 M11..... | 24 |
| 5.2.12. 生徒 F 1 | 24 |
| 5.2.13. 生徒 F 2 | 24 |
| 5.2.14. 生徒 F 3 | 25 |
| 5.2.15. 各生徒の考察のまとめと援助希求スキル向上を目的とした SST の効果 | 25 |
| 5.3. 保護者向け介入の効果 | 26 |
| 5.4. 保護者への介入が生徒に与える影響..... | 27 |
| 5.5. 本研究の限界点と今後の展望..... | 27 |

引用文献

謝辞

付録

1. 問題と目的

近年、本邦における少子化問題に伴う学校小規模化が懸念されており、学校小規模化が児童生徒に与える影響として、集団内での自己主張や他社を尊重する経験が積みにくく社会性が身につけにくくなることなどが考えられている（文部科学省，2015）。石井（2006）は、社会性を測定する指標にソーシャルスキルがあると示しており、個人の社会性を示す概念の1つとしてソーシャルスキルが挙げられると考えられる。

ソーシャルスキルの獲得を支援するための方略の1つとして、ソーシャルスキルトレーニング（social skills training：以下 SST と略す）がある（西岡・坂井，2007）。学校で行われる SST が実践されてきたなかで明らかになった課題として、学習したスキルの般化の難しさや（佐藤他，1993）、般化のための実践が長期休暇中に中断されてしまうことなどが挙げられている（藤枝，2011）。これらの課題を受けて、藤枝（2011）はソーシャルスキルに関する説明を受けた保護者が学校の長期休暇中に家庭で SST を実施することが児童のスキルに及ぼす効果を検討している。その結果からは、保護者が子どもの目標スキルの内容を正確に理解することや、ソーシャルスキルへの関心を持ってそれぞれの家庭で子どもと関わるといった役割を担うことが、効率的なスキル獲得のために有効であると考えられる。また、学校で実施されるソーシャルスキル向上のための取り組みを学内で終結させるのではなく、保護者にも情報を周知することで子どもの人間関係の固定化といった小規模校のデメリットを補うことも期待できる。

そこで本研究では、小規模中学校に通う生徒を対象に学校単位の SST を実施すること、保護者にソーシャルスキルや SST に関する知識を発信することが、生徒のストレスの低減や必要なスキルの獲得に及ぼす効果を明らかにすることを目的とする。得られる成果として、小規模校において、学校の特色にあった SST を実施することの有効性を示すことや、適切な知識を持った保護者がそれぞれの家庭で生徒の心理的な健康の向上を支えられるようになることが期待できる。

2. 方法

2.1 生徒を対象とした調査

研究対象者は小規模校である、公立 A 中学校に通う全校生徒 21 名（1 年：3 名，2 年：12 名，3 年：6 名）であった。X 年 1 月に第 1 回の質問紙調査（介入前）を実施し、その数日後に「援助希求スキルを高める」ことを題材にした SST を行った。介入後（SST 実施当日）およびフォローアップ（X+1 年 3 月）には、介入前と同様の質問紙調査を実施した。質問紙には①中学生用社会的スキル尺度（嶋田，1998）と②中学生用ストレス反応尺度（嶋田，1998）を用いた。

2.2 保護者を対象とした調査

研究対象者は小規模校である、公立 A 中学校に通う全校生徒 21 名の保護者各 1 名とした。X 年 1 月、生徒向け SST の実施当日に第 1 回の質問紙調査（介入前）を実施した。第 1 回質問紙調査の後、同日に「子どものストレスと SST について」を題材とした保護者向け介入を行った。介入後に（実施当日）、介入前と同様の質問紙調査を実施した。質問紙にはストレスマネジメントプログラム（stress management program：以下 STM と略す）に関する理解度・知識およびスキルの活用を確認するための項目（三浦・細田，

2015)を参考に研究担当者が作成した、保護者向け介入の内容理解を測れる尺度を用いた。

3. 結果・考察 SSTを受けた生徒全体のソーシャルスキルとストレス反応の得点の推移

SSTに参加しており、3回の質問紙調査の回答に不備がなかった10名の質問紙調査の結果を用いて、時期(介入前、介入後、フォローアップ)を要因とした1要因3水準のフリードマン検定を実施した。分析の結果、ソーシャルスキルの向上とストレス反応の低減に効果があったことが示された。このことから、児童生徒が日常生活を共にしている集団を対象として、そこでの相互作用を意識したアプローチを実施することの意義が示唆された。ただし、介入後とフォローアップの結果を比較すると、介入から時間が経つと、ソーシャルスキルの向上について効果が保たれにくくなることが示されている。効果を持続させるためには、学校集団を適切に理解している者の定期的な介入によりスキル般化を促すことが必要であると考えられる。

4. 結果・考察 SSTを受けた生徒の個人別、ソーシャルスキルとストレス得点の推移

SSTに参加した14名質問紙調査の結果をまとめたところ、介入前の各生徒の特徴に限らず、援助希求スキルを高めることを目的とした介入をしたことで、引っ込み思案行動の得点が、嶋田(1998)で示された高スキル群の得点に含まれるように変化した生徒が多く見られた。加えて、ソーシャルスキルの向上とともに、ストレス反応の表出程度が下がった生徒も多く見られた。本研究で実施したSSTにより、集団に積極的に参加していくために必要なスキル身についた生徒や、自分だけではどうにもならないストレスフルな状況に陥った際に用いることのできる適応的なコーピングの獲得が進んだ生徒が増えた可能性がある。

さらに、介入実施から日が空くと介入前の状態に戻ってしまうという傾向が複数の生徒で見られた。1度の介入のみで介入効果を定着させることは困難であることが推測される。

5. 結果・考察 保護者向け介入の効果

介入を受けた保護者2名の得点について、介入前後の平均値と標準偏差に基づいて効果量 r を算出した結果、小さな効果量が見られた。どちらの保護者も、介入前より介入後の質問紙で高いストレスマネジメントへの理解を示しており、本介入によりソーシャルスキルやSSTに対する意識や適切な知識の向上がなされたと推測される。一般的な知識を一方的に伝えるのではなく、研究対象校ならではの取り組みや各家庭に合わせた子どもとの関わりについて考えてもらえるようにしたことで、介入の効果が得やすくなった可能性がある。

6. 結果・考察 保護者向け介入が生徒に与える影響

介入後からフォローアップ時にかけての生徒のソーシャルスキルとストレス反応の表出度の効果量を算出し、保護者が介入を受けた生徒の群と保護者が介入を受けていない生徒の群の結果を比較したところ、保護者にソーシャルスキルやSSTに関する知識を発信することが生徒のソーシャルスキルに良い影響を及ぼすということは実証されなかった。

保護者が介入を受けた生徒のスキル般化をより確実に支援するためには、保護者に知識を伝え子どもとの関わりを考えてもらうだけでは不十分である可能性が高いと推測される。

一方で、本研究により保護者が介入を受けたことで、生徒のストレス反応の表出程度の低減に効果があったことが示された。保護者が生徒の学校での学びや活動を理解しているという状況は、スキルそのものには影響しないものの、子どものストレスに直接作用する可能性がある。

7. 本研究の限界点と今後の展望

本研究の限界点としては、介入直後とフィードバックの間に保護者のかたが生徒に対してどのような関わりを持っていたか確認し、検討できなかったことが挙げられる。今後は、参加者やデータ収集の機会を増やせるような保護者向け介入の実施方法を検討していくことが期待され、その上で、保護者向け介入の結果として子どもにどんな関わりを持ってもらえたのかを確認できるような研究計画を元に、子どものスキル向上と保護者の知識理解の関係について検討されていくことが望まれる。

また、生徒に実施した介入の効果を持続させるための方法や、介入内容について明らかにしていくことも期待される。

引用文献

- 藤枝 静暁 (2011). 夏休みと冬休みにおける児童を対象とした家庭でのソーシャルスキル・トレーニングの実践研究 カウンセリング研究, 44, 313-322. https://doi.org/10.11544/cou.44.4_313
- 石井 佑可子 (2006). 社会的スキル研究の現状と課題:「メタ・ソーシャルスキル」概念の構築へ向けて 京都大学大学院教育学研究科紀要, 52, 347-359. <http://hdl.handle.net/2433/43766>
- 文部科学省 (2015). 公立小学校・中学校の適正規模・適正配置等に関する手引 ~少子化に対応した活力ある学校づくりに向けて~ 文部科学省, Retrieved July 9, 2024 from https://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/micro_detail/__icsFiles/afieldfile/2015/07/24/1354768_1.pdf.
- 三浦 正江・細田 幸子 (2015). 大学生を対象としたストレスマネジメントプログラムの効果: 知識・スキルの理解および実行の観点から 東京家政大学研究紀要, 55, 113-121.
- 西岡 慶樹・坂井 誠 (2007). 小学校における社会的スキル訓練の臨床的研究—セルフモニタリング・フェイズを取り入れた SST の検討— 愛知教育大学研究報告, 56, 37-45.
- 佐藤 容子・佐藤 正二・高山 巖 (1993). 攻撃的な幼児に対する社会的スキル訓練: コーチング法の使用と訓練の般化性 行動療法研究, 19, 13-27. https://doi.org/10.24468/jjbt.19.1_13
- 嶋田 洋徳 (1998). 小中学生の心理的ストレスと学校不適応に関する研究 風間書房.