

未就学児を対象としたストレスマネジメント教育プログラムの効果の検討
Effects of a Stress Management Education Program for Preschool-Aged Children

224J2012 林 愛里
Airi Hayashi

指導 小関 俊祐 准教授
Thesis Supervisor: Shunsuke Koseki

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
Master of Arts Program in Clinical Psychology Master's Program in International Studies
International Graduate School of Advanced Studies J. F. Oberlin University

【問題】近年、子どものメンタルヘルスをめぐる問題は深刻化しており、予防的支援の重要性が指摘されている。その一つとして、ストレスへの適切な対処方法を学ぶストレスマネジメント教育が挙げられる。ストレスマネジメント教育は、学童期以降を対象とした研究を中心に、一定の効果が示されてきた（三浦・上里，2003；野中他，2019 など）。しかし、未就学児の理解度を考慮すると、これらの枠組みをそのまま用いることは現実的には困難である。

未就学児を対象としたストレスマネジメント教育では、日常生活において生じるストレス場面を想定し、そこで用いる具体的な行動スキルの獲得を基盤とした支援が重要となる。さらに、保育者などの援助のもとで、ストレス場面において生じる感情や身体反応への初期的な気づきを促すとともに、あらかじめ示された対処行動の型を学ぶ機会を設け、それらを用いて状況に応じた行動を経験できるよう支援する枠組みが求められる。

そこで本研究では、保育者が実施する未就学児を対象としたストレスマネジメント教育プログラムを実施し、その有効性を明らかにすることを目的とする。

【方法】本研究では、呼吸法によるリラクセーションと、ストレス場面における具体的な対処行動の獲得を目的とした介入を段階的に組み合わせたストレスマネジメント教育プログラムを作成し、実施した。対象は、関東地方の認可保育園に通う年長児 11 名であった。プログラムは 1 回約 20 分、全 5 回で構成され、担任保育士が実施した。

効果測定には、小学校に向けた準備チェックリスト（杉山他，2023）、子どもの強さと困難さアンケート（飯田他，2014）（以下、SDQ）、幼児用ストレス反応尺度（大島，2021）を用い、介入前からフォローアップまでの 4 時点で担任保育士による評価を実施した。

【結果と考察】フリードマン検定を行った結果、小学校に向けた準備チェックリストでは、複数の下位尺度においてフォローアップ時点での得点の上昇が認められた。SDQ では、「情緒の問題」「行為の問題」「仲間関係の問題」において有意な得点の減少が認められ、「向社会的な行動」においては有意な得点の上昇が認められた。ストレス反応尺度では、すべての下位尺度において有意な得点の減少が認められた。以上の結果から、本プログラムは、未就学児における向社会的な行動の獲得および問題行動の低減、さらにストレス反応の低減に寄与する可能性が示唆された。

本プログラムの効果は、リラクセーション技法とストレス場面への対処行動の獲得を目的とした介入を段階的に組み合わせた構成によってもたらされた可能性がある。さらに、フォローアップ時点においても効果が維持されていたことから、プログラムで獲得された対処行動が日常の保育場面において継続的に用いられていた可能性が示唆される。本プログラムを担当保育士が実施したことにより、日常的な声かけや関わりの中で、対処行動が繰り返し実践され、行動の般化および維持につながった可能性がある。

一方で、本研究は対象者数が少なく対照群を設定していない点や、他者評価に基づく評価である点に限界がある。今後は、対象者数を増やした検討や、対照群を設けた研究デザイン、複数の評価指標を用いた検討が求められる。

以上のことから、本研究は、未就学児を対象としたストレスマネジメント教育の実施可能性と有効性を示し、幼児期からの予防的メンタルヘルス支援の実践に資する基礎的知見を提供したといえる。

参考文献

- 飯田 悠佳子・森脇 愛子・小松 佐穂子・神尾 陽子（2014）．わが国の就学前幼児（4-5 歳）における保護者及び担任評定にもとづく **Strength and Difficulties Questionnaire** の標準化 平成 25 年度厚生労働科学研究費補助金障害者対策総合研究事業精神障害分野「就学前後の児童における発達障害の有病率とその発達的变化：地域ベースの横断的および縦断的研究（研究代表者：神尾陽子）」総括・分担研究報告書，33-41.
- 三浦 正江・上里 一郎（2003）．中学校におけるストレスマネジメントプログラムの実施と効果の検討 行動療法研究，29, 49-59.
- 野中 俊介・原 剛・尾棹 万純・森田 典子・嶋田 洋徳（2019）．セルフ・モニタリングがストレスマネジメント教育におけるコーピングレパトリーの獲得に及ぼす影響 *Journal of Health Psychology Research*, 31, 113-121.
- 大島 みずき（2021）．中長期的な園舎環境の変化が幼児の社会的行動とストレスに及ぼす影響 群馬大学共同教育学部紀要人文・社会科学編，70, 241-250.
- 杉山 智風・小池 由香里・小野 裕子・野口 沙紀・白井 茜・小関 俊祐（2023）．小学校適応のための準備チェックリストの作成―「幼児期の終わりまでに育ってほしい 10 の姿」を基盤として― 日本心理学会第 87 回大会，3C-051-PP.