

特別な配慮が必要な高校生を考慮したクラスベースによる ストレスマネジメントプログラムの効果検証

三浦 巧也*・橋本 創一**・日下 虎太郎***・竹達 健顕****・NGUYEN MINH CHAU*****

(2023年11月20日受理)

MIURA, M., HASHIMOTO, S., KUSAKA, K., TAKETATSU, T. and NGUYEN, C.; Evaluation of the Effectiveness of a Classroom-Based Stress Management Program for High School Students with Special Needs. ISSN 1349-9580

This study develops and assesses the effectiveness of a stress management program designed for high school students. This program is to be implemented in a classroom group setting, with consideration being given to students with special needs. To evaluate the efficacy of the program, groups were formed, including students with high help-seeking behaviors and those with significant special needs. The program is grounded in acceptance and commitment therapy, focusing on enhancing psychological flexibility. Following the intervention, students facing challenges associated with autism spectrum disorder and attention deficit hyperactivity disorder exhibited a reduction in cognitive fusion, which is likely influenced by their interaction with their peers who tend to seek help. The next step is to scrutinize the content of the program for identifying elements that could tangibly enhance psychological flexibility for all participants.

KEY WORDS : High School Students with Special Needs, Classroom-Based, Stress Management Program

* *Tokyo University of Agriculture and Technology*

** *Support Center for Special Needs Education and Clinical Practice on Education, Tokyo Gakugei University*

*** *Meiji Gakuin University*

**** *Doctoral Course the United Graduate School of Education, Tokyo Gakugei University*

***** *Graduate School of Education, Tokyo Gakugei University*

1. はじめに

本研究は、高校生を対象として、特別な支援が必要な生徒を考慮した学級集団で運用可能なストレスマネジメントプログラムを開発し、その効果を検証することである。

高校生は、対人関係を含む様々なストレスが高いとい

うデータがある。思春期は、一個の存在として主体性を持ち、同時に自己責任を負う経験をし、社会生活の土台となる自己が確立する特別な時期である。特に、発達障害（その可能性）を含む、特別な支援が必要な高校生のストレスは、定型発達の高校生よりも高い値を示し、メンタルヘルスが低下していることが示されている⁶⁾。しかしながら、現在において、特別な支援が必要な高校生

* 東京農工大学

** 東京学芸大学特別支援教育・教育臨床サポートセンター

*** 明治学院大学

**** 東京学芸大学大学院連合学校教育学研究科

***** 東京学芸大学大学院教育学研究科

の存在を考慮した、クラスベースによる対話的・主体的なストレスマネジメントのプログラムは開発されておらず、教育現場では解決すべき課題となっている。

そこで、本研究では、ストレスマネジメントのプログラムにおいて、1982年に開発されたACT (Acceptance and Commitment Therapy) における「心理的柔軟性」を高めるワークを援用した¹⁾。ACTは、思考、感情、感覚という内的出来事の内容を直接変化させず、内的出来事の影響を変化させる事に重点を置く²⁾。ACTの有効性は、医療と心理分野において成人のストレス軽減等で認められている。したがって、ACTの適用は高校生のメンタルヘルスにも寄与すると考える。

そして、このプログラムを実施する前に、本研究では学級集団の構成についてアセスメントを行う。アセスメントの分析を通して、発達特性上における困難さに起因した学校適応上の問題がある生徒と、他者に気を配り何らかのサポートをしたいという志向性がある生徒をマッチングさせることにより、心理的柔軟性への理解と気づきが向上することを検証する。

そこで、本研究では事前実践として、クラスの生徒が抱く援助志向性と特別な支援のニーズを把握するため、ASDやADHDに起因する困難さを測定する。その後、プログラムを実施し、効果を検証する。次に、プログラムの反省点を反映し、本実践研究として、援助志向性が高い生徒と特別な支援のニーズが高い生徒をマッチングさせたグループを構成し、プログラムの効果を検証することにした。

2. 方法

2. 1. 実践研究のデザイン

本研究では、デザイン実験を採用した⁴⁾。学校現場では、統制群を設定することが不可能ことが多い。そのため、デザインと実践を行いつつ、並行して様々なデータを蓄積していくという方法で研究を行う。そして学校現場での実践に伴い、様々なデータを収集し、そのプロファイルを描く。

2. 2. 事前実践研究

(1) 対象

調査の回答に不足が見られなかった高校3年生90名(男子46名、女子43名、答えたくない1名)のデータを対象とした。特別活動の一環として、「自分のキャリアを考える際に役立つストレスマネジメント」というテーマの授業に参加した生徒であった。なお、管理職・学年教員から研究に関する承諾を得て実施した。加えて、生徒

には口頭で研究趣旨と個人情報の扱いについて説明し、口頭と書面による同意を得た。

(2) 時期

2022年11月に実施した。

(3) プログラム前の準備 (アセスメント)

個人の援助志向性に関する尺度 (5件法) (例: クラスメイトが学校生活を送るために必要であれば援助をしたと思う方である)、ASDやADHDに起因する困難さ尺度 (5件法)⁵⁾ を用いて実態を把握した。

(4) プログラムの内容

プログラムは、1回120分で構成した。具体的な内容として、「考えていることに気づくという、自分の内側への気づきを高める」ワークを計画した。なお、プログラムは、5名から6名のグループを自由に作ってもらい実施した。

(5) 効果測定

認知的フュージョンと体験の回避測定尺度 (以下、FEARS) (5件法)³⁾ を使用し、本研究の事前実践に参加した学生のプログラム前後の認知的フュージョンと体験の回避を測定した。加えて、ASDやADHDに起因する困難さが高い高校生と一般の高校生のFEARS得点の比較を行った。

2. 3. 本実践研究

(1) 対象

特別活動の一環である選択授業のテーマとして、心理学に興味を示した高校2年生16名のデータを対象とした。なお、管理職・担当教員から研究に関する承諾を得て実施した。加えて、生徒には口頭で研究趣旨と個人情報の扱いについて説明し、口頭と書面による同意を得た。

(2) 時期:

2022年12月に実施した。

(3) プログラム前の準備 (アセスメント)

個人の援助志向性に関する尺度 (5件法)、ASDやADHDに起因する困難さ尺度 (5件法)⁵⁾ を用いて実態を把握した。得点を集計し、援助志向性が高い生徒と、ASDやADHDに起因する困難さが高い生徒をマッチングさせてグループを構成した。

(4) プログラムの内容

プログラムは、1回120分で構成した。内容として、「考えていることに気づくという、自分の内側への気づきを高める」ワークを計画した。なお、事前実践の反省点として、共同実践者から、理解力を上げるために文字よりもイラストを用いた視覚的效果を多用することが望ましいとの意見があげられた。そのため、イラストを取り入れて高校生により理解しやすいスライドを作成した (Figure.1)。

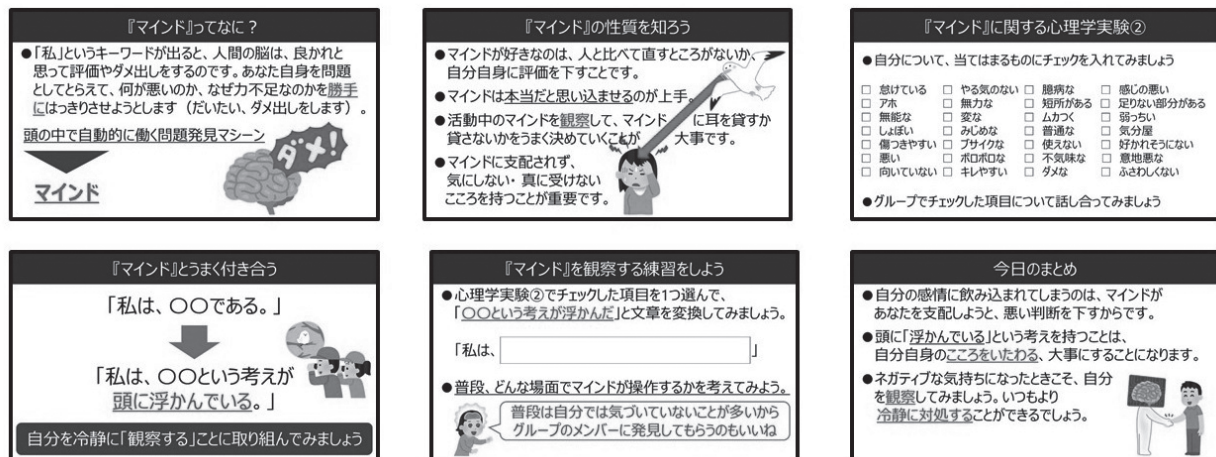


Figure.1 自分の内側への気づきを高めるストレスマネジメントプログラム

(5) 効果測定

FEARS (5件法)³⁾を使用し、本実践に参加した学生の、プログラム前後の認知的フュージョンと体験の回避を測定した。加えて、ASDやADHDに起因する困難さが高い生徒と、一般の生徒のFEARS得点の比較を行った。

3. 結果

3. 1. 事前実践研究の結果

(1) 記述統計量

ASDに起因する困難さは、 $M = 15.58$ ($SD=6.93$), ADHDに起因する困難さは、 $M = 17.02$ ($SD=7.10$)であった。援助志向性 ($\alpha=.91$)は、 $M = 13.59$ ($SD=4.33$)であった。次に、プログラム実施前のFEARSの体験の回避因子は、 $M = 30.89$ ($SD=9.68$), 認知的フュージョン因子は、 $M=31.42$ ($SD=10.8$)であった。プログラム実施後のFEARSの体験の回避因子は、 $M=32.66$ ($SD=10.54$), 認知的フュージョン因子は、 $M=32.19$ ($SD=11.10$)であった (Table.1)。

(2) ASDやADHDに起因する困難さがある生徒および援助志向性が高い生徒の人数

ASDやADHDに起因する困難さがある生徒について、本研究では $M + 1SD$ 以上の得点であった生徒を抽出した。ASDに起因する困難さが高い生徒は18名 (20.0%)であり、男子5名 (5.56%), 女子12名 (13.33%)であった。また、ADHDに起因する困難さが高い生徒は12名 (13.33%)であり、男子4名 (4.44%), 女子8名 (8.89%)であった。援助志向性が高い生徒について、本研究では $M + 1SD$ 以上の得点であった生徒を抽出した。分析の結果、援助志向性が高い生徒は16名 (17.78%)であり、男子8名 (8.89%), 女子8名 (8.89%)であった。

(3) プログラム実施前後におけるFEARS得点の比較

事前実践研究で試作したプログラムの実施前後にお

けるFEARS得点に対して、対応のある t 検定を行った結果、実施後の体験の回避因子が実施前の体験の回避因子の得点よりも高いことが示された ($t(89) = 2.34, p=0.02$)。このことから、プログラムによって心理的困難さの一つである体験を回避する傾向が高まったことが示唆された。また、実施後の認知的フュージョン因子が実施前の認知的フュージョン因子の得点よりも高いことは示されなかった ($t(89) = 0.88, p=0.38$)。このことから、プログラムによって心理的困難さの一つである認知的フュージョンは変化しないことが示唆された。

加えて、ASDに起因する困難さが高い生徒 (18名)に関して、実施後の体験の回避因子が実施前の体験の回避因子の得点よりも高いことは示されなかった ($t(17) = 0.70, p=0.49$)。このことから、本プログラムによってASDに起因する困難さが高い生徒の心理的困難さの一つである体験の回避は変化しないことが示唆された。また、実施後の認知的フュージョン因子が実施前の認知的フュージョン因子の得点よりも高いことは示されなかった ($t(17) = 0.19, p=0.86$)。このことから、プログラムによってASDに起因する困難さが高い生徒の心理的困難さの一つである認知的フュージョンは変化しないことが示唆された。

次に、ADHDに起因する困難さが高い生徒 (12名)に関して、実施後の体験の回避因子が実施前の体験の回避因子の得点よりも高いことは示されなかった ($t(11) = 0.65, p=0.53$)。このことから、プログラムによってADHDに起因する困難さが高い生徒の心理的困難さの一つである体験の回避は変化しないことが示唆された。また、実施後の認知的フュージョン因子が実施前の認知的フュージョン因子の得点よりも高いことは示されなかった ($t(11) = 0.19, p=0.86$)。このことから、プログラムによってADHDに起因する困難さが高い生徒の心理的困難

Table.1 事前実践研究の記述統計量

変数名	平均値	中央値	標準偏差	分散	歪度	尖度	最小値	最大値
ASD困難さ	15.58	15.00	6.93	48.00	0.52	-0.82	7.00	32.00
ADHD困難さ	17.02	16.50	7.10	50.40	0.32	-0.63	7.00	35.00
援助志向性	13.59	14.00	4.33	18.74	-0.43	-0.47	4.00	20.00
pre体験の回避	30.89	31.00	9.68	93.63	-0.36	-0.29	10.00	50.00
pre認知的フュージョン	31.42	32.00	10.86	117.91	-0.39	-0.67	10.00	50.00
post体験の回避	32.66	31.00	10.55	111.26	-0.35	-0.23	10.00	50.00
post認知的フュージョン	32.19	30.50	11.10	123.23	-0.27	-0.56	10.00	50.00

さの一つである認知的フュージョンは変化しないことが示唆された。

さらに、援助志向性が高い生徒（16名）に関して、実施後の体験の回避因子が実施前の体験の回避因子の得点よりも高いことが示された ($t(15) = 2.58, p = 0.02$)。このことから、プログラムによって援助志向性が高い生徒は、心理的困難さの一つである体験を回避する傾向が高まったことが示唆された。また、また、援助志向性が高い生徒（16名）に関して、実施後の認知的フュージョン因子が実施前の認知的フュージョン因子の得点よりも高いことは示されなかった ($t(15) = 1.03, p = 0.32$)。このことから、プログラムによって心理的困難さの一つである認知的フュージョンは変化しないことが示唆された。

(4) プログラムの感想

本研究で作成したプログラムの感想として、まず、「楽しかった」という質問について、とてもそう思う・そう思うと肯定的な評価であった生徒は、76名（84.4%）であった。次に、「内容が理解できた」という質問について、とてもそう思う・そう思うと肯定的な評価であった生徒は、73名（81.1%）であった。また、「生活にいかしたい」という質問について、とてもそう思う・そう思うと肯定的な評価であった生徒は、74名（82.2%）であった。

3. 2. 本実践研究の結果

(1) 記述統計量

ASDに起因する困難さは、 $M = 18.44$ ($SD = 4.05$)、ADHDに起因する困難さは、 $M = 20.44$ ($SD = 5.01$)であった。援助志向性は、 $M = 15.56$ ($SD = 4.08$)であった。分析結果の平均値とSDをもとに、参加者を4つのグループに分けた。

Aグループは、一般の生徒3名と援助志向性が高い生徒1名とした。Bグループは、一般の生徒1名とASDとADHDに起因する困難さが高い生徒が1名とADHDに起因する困難さが高い生徒が1名、援助志向性が高い生徒1名とした。Cグループは、援助志向性が高い生徒4名とした。Dグループは一般の生徒4名とした（極力同じクラスのメンバーになるようにした）。

次に、プログラム実施前のFEARSの体験の回避因子は、 $M = 26.56$ ($SD = 6.34$)、認知的フュージョン因子は、 $M = 34.88$ ($SD = 7.44$)であった。プログラム実施後のFEARSの体験の回避因子は、 $M = 31.00$ ($SD = 7.17$)、認知的フュージョン因子は、 $M = 34.44$ ($SD = 7.42$)であった (Table.2)。

(2) プログラム実施前後におけるFEARS得点の比較

本実践研究で修正したプログラムの実施前後におけるFEARS得点に対して、対応のあるt検定を行った結果、実施後の体験の回避因子が実施前の体験の回避因子の得点よりも高いことは示されなかった ($t(15) = 1.98, p = 0.07$)。このことから、本プログラムによって心理的困難さの一つである体験の回避には変化がないことが示唆された。また、実施後の認知的フュージョン因子が実施前の認知的フュージョン因子の得点よりも高いことは示されなかった ($t(15) = 0.16, p = 0.84$)。このことから、本プログラムによって心理的困難さの一つである認知的フュージョンは変化しないことが示唆された。

次に、ASDとADHDに起因する困難さが高い生徒1名のFEARS得点を比較したところ、実施前の体験の回避因子の得点は26点であるのに対し、実施後の得点は29点 (+3点) となり、本プログラムによって体験の回避の得点が上昇したことが示された。また、実施前の認知的フュージョン因子の得点は44点であるのに対し、実施後の得点は33点 (-11点) となり、本プログラムによって認知的フュージョンの得点が下降したことが示された。加えて、ADHDに起因する困難さが高い生徒1名のFEARS得点を比較したところ、実施前の体験の回避因子の得点は21点であるのに対し、実施後の得点は20点 (-1点) となり、本プログラムによって体験の回避の得点が下降したことが示された。また、実施前の認知的フュージョン因子の得点は26点であるのに対し、実施後の得点は20点 (-6点) となり、本プログラムによって体験の回避の得点が下降したことが示された。

(3) プログラムの感想

本実践研究で作成したプログラムの感想として、まず、

Table.2 本実践研究の記述統計量

変数名	平均値	中央値	標準偏差	分散	歪度	尖度	最小値	最大値
ASD困難さ	18.44	18.00	4.05	16.40	2.11	5.89	14.00	31.00
ADHD困難さ	20.44	19.50	5.01	25.06	0.83	0.33	14.00	31.00
援助志向性	15.56	15.50	4.08	16.66	-0.23	-1.31	9.00	20.00
pre体験の回避	26.56	25.50	6.33	40.13	0.63	0.31	16.00	40.00
pre認知的フュージョン	34.88	34.50	7.44	55.32	0.36	-0.54	24.00	50.00
post体験の回避	31.00	30.00	7.16	51.33	0.56	-0.39	20.00	45.00
post認知的フュージョン	34.44	33.50	7.42	55.06	-0.12	-0.41	20.00	47.00

「楽しかった」という質問について、とてもそう思う・そう思うと肯定的な評価であった生徒は、15名(93.8%)であった。次に、「内容が理解できた」という質問について、とてもそう思う・そう思うと肯定的な評価であった生徒は、15名(93.8%)であった。また、「生活にいかしたい」という質問について、とてもそう思う・そう思うと肯定的な評価であった生徒は、15名(93.8%)であった。

Bグループ(一般の生徒1名とASDとADHDに起因する困難さが高い生徒が1名とADHD困難さが高い生徒が1名、援助志向性が高い生徒1名)について、ASDとADHDに起因する困難さが高い生徒とADHDに起因する困難さが高い生徒は、本プログラムについて「楽しかった」「内容が理解できた」「生活にいかしたい」という質問に対して、とてもそう思う・そう思うという回答であった。加えて、「グループワークでは自分の意見を認めてもらえてうれしかった」という質問に対しては、「そう思う」という回答であった。さらに、プログラムの感想について自由記述でたずねたところ、ASDとADHDに起因する困難さが高い生徒は、「自分をダメだなあと思うのはそうマインドが思わせていると思うことで自分を立ち直せる方法があるのを知った。」と回答した。ADHDに起因する困難さが高い生徒は、「自分を客観的に見た上で、いろんな考えが浮かんだ。」と回答した。

また、援助志向性が高い生徒は、「グループワークでは積極的に意見を言うことができた」「グループワークでは相手の話をしっかりと聞くことが出来た」「グループワークではみんなで意見を出し合ってまとめることが出来た」「グループワークでは自分の意見を整理し、解決方法を考えることが出来た」「意見を否定せず返事をする」「相手の意見に対して、「そうなんだね」と確認をする返事をする」という質問に対して、全て「とてもよく出来た」と回答した。さらに、プログラムの感想について自由記述でたずねたところ、「自分のことを客観的に見ることができ、そこからいろいろなことへ考えをひろげることができた。グループワークも楽しみながらお互いの意見を交換し合えたのでとても楽しかった。」と回答した。

4. 考察

事前実践研究で試作したACTを援用したストレスマネジメントプログラムでは、参加者全員の心理的柔軟性を向上させることは出来なかった。むしろかえって、体験の回避は得点を有意に高めてしまう結果となってしまった。特に、援助志向性が高い生徒においても有意に体験の回避の得点が高くなったことが示された。このことから、プログラムの主な内容である、「考えていることに気づくという、自分の内側への気づきを高める」ワークだけでは、痛みを伴う感情や感覚を排除・回避しようとする、あるいはそこから逃れようとするということについて、十分な効果を得ることが難しいことが示唆された。体験の回避を低減するためには、別のプログラム¹⁾を導入する必要がある、今後の課題とする。

本実践研究におけるグループワークでは、ASDやADHDに起因する困難さが高い生徒は、援助志向性が高い他者との関りによって、自分の思考に巻き込まれ、思考が意識よりも優位に立ち、行動に大きな影響を与えるといった認知的フュージョンが軽減した。実際、ASDやADHDに起因する困難さがある生徒の事例では、プログラムの実施を通して、「マイナスな考えや、いやな気持ちが続きやすい」「いろいろ考えすぎて、行動にうつせないことがある」といった認知的フュージョンに対して、心理的柔軟性を発揮し新たな認知や行動へ繋がることを示唆された。そして、自由記述の感想より、他者から積極的に関わってもらった体験を通して、これまで以上に客観的に自分の考えを見つめることの大事さにも気づくことが出来たのだと推測された。このことから、本実践研究で作成したストレスマネジメントプログラムは、ASDやADHDに起因する困難さがある生徒において、援助志向性が高い生徒とマッチングしたグループを構成した上で実施することにより、認知的フュージョンに対する心理的柔軟性を向上させ、新たな自己の内側への気づきを高める効果があると推察された。しかしながら、本実践研究では事例数が少ないため、より多くの事例からプロ

プログラムの効果を検証することが課題である。

そして、プログラム全体として、体験の回避や認知的フュージョンに対して、参加者全員が実証的に心理的柔軟性を高められるようなプログラムの内容を精査する必要がある。加えて、実際の学級集団に対してプログラムを実施した上で効果の検証をすることが、今後の課題である。

文献

- 1) ジョセフ, V, チャロッキ・ルイーズ, ヘイズ・アン, ベイリー, 武藤崇 (監修)・大月友・石津憲一郎・下田芳幸 (監訳): セラピストが10代のあなたにすすめるACT〈アクセプタンス&コミットメント・セラピー〉ワークブック: 悩める人がイキイキ生きるための自分のトリセツ, 星和書店, 2016.
- 2) ラス, ハリス (著), 武藤崇 (監訳)・武藤崇・岩渕デボラ・本多篤・寺田久美子・川島寛子 (訳): よくわかるACT (アクセプタンス&コミットメント・セラピー): 明日からつかえるACT入門, 星和書店, 2012.
- 3) 石津憲一郎・下田芳幸・大月友: 認知的フュージョンと体験の回避測定尺度 (FEARS) の構成, 日本心理学会第84回大会, 2020.
- 4) 向後千春: 上手な教え方の教科書: 入門インストラクショナルデザイン, 技術評論社, 2015.
- 5) 三浦巧也: 女子高校生の発達特性に起因する困難さが援助志向性に与える影響, 青山学院大学教職研究第10号, pp.165-170, 2023.
- 6) 三浦巧也・杉本優佳・佐藤速人・日下虎太郎: 新型コロナウイルス感染症流行下における中高校生のメンタルヘルスの実態把握—思春期精神健康調査 (AHQ-10) 作成を通して—, 東京私立保健研究会会誌第62号, pp.24-32, 2021.