

学校の統廃合に伴う児童の抑うつに対する 認知行動的介入の効果

鈴木 彩奈

【問題と目的】

近年、日本においては、都心部や過疎地域における小中学校の統廃合が進められている（安田，2009）。自分たちの意思に関わらず転校の措置が取られるため、統廃合は児童生徒にとって、心理的ストレスが喚起されうる事態になると予測されている（金子，2009）。

このようなストレスに対する対処方略として、認知的評価を機能的に変容させる認知的再体制化方略を学習することを目的とした認知的心理教育の有効性が報告されている（小関ら，2007；佐藤ら，2009 など）。認知的再体制化の手続き自体は、もともと主に成人のうつ病患者などを対象として用いられてきた手続きであるが、手続きの簡略化や抽象的な概念である「認知」や「自動思考」をワークシートや表情絵を用いて具体的な概念に落としこむ操作を行うことによって、成人に比べて認知的発達の未熟な児童に対しても有効であることが示されてきた（小関ら，2007；佐藤ら，2009 など）。以上に基づき、本研究では、学校の統廃合に伴う転校あるいは転校の受け入れという、心理的ストレス喚起場面に対する対処方略として、児童が認知的再体制化方略を学習することによって、認知の多様性や機能的な認知の存在に気づくことで、心理的ストレス反応および、抑うつ反応を低減させることが可能になることを明らかにする。

ただし、児童に対する認知的再体制化に基づく抑うつの低減効果が、すべての児童を対象に等質な効果を持つことは実証されておらず、もともとの認知的評価の個人差を考慮すると、介入の対象となる児童全員に一定の効果が得られるとは考えにくい。そこで本研究では、介入前の自動思考尺度の結果に基づいて、介入の対象となる児童を群分けし、認知的再体制化の効果の差異について明らかにすることを二次的な目的とする。

自動思考の評価に関しては、単にネガティブ、またはポジティブな自動思考が多いという判断でなく、State of Mind（以下、SOM）モデル（Schwartz & Garamoni, 1986）を用いて自動思考の比率によって検討されることが重要であり、機能的であるとされている。SOM 得点において児童の不安症状をある程度予測できることも明らかにされており（石川・坂野，2005）、本研究においても、SOM を算出し、児童の自動思考の傾向を評価する。本研究によって得られる成果は、転出入というストレス喚起場面に対する認知的再体制化方略の有効性を示すとともに、認知的再体制化の有効性が期待できる児童が明確化され、児童の状態像に応じた介入手続きの選択が可能になると期待される。

【方 法】

1. 対象児童

市立小学校の6年生3学級の児童85名（男子38名，女子47名）。そのうち，2011年度以前からA小学校の児童を「受入群」と，統合に伴いB小学校から転入する児童を「転入群」と設定し，「受入群」75名（男子41名，女子34名）「転入群」4名（男子1名，女子3名）を分析対象とした。また，分析対象となる受入群の児童において，児童用自動思考の得点に基づき，SOM値を算出した。0.1～0.6の児童を「ネガティブ思考群」12名（男子6名，女子6名）0.6～0.8の児童を「バランス思考群」39名（男子21名，女子18名），0.9～1.0の児童を「ポジティブ思考群」24名（男子14名，女子10名）と設定した。

2. 調査材料

(1) 学校生活における質問紙

- ①DSRS 日本語版（村田ら，1996）②児童用心理的ストレス反応尺度（嶋田，1998）
- ③小学生用心理的ストレッサー尺度（嶋田，1998）④児童用自動思考尺度 ATIC（佐藤・嶋田，2005）

(2) 「今のぼく・わたしの気持ち」シート（本研究で作成）

(3) セルフモニタリングシート（本研究で作成）

3. 実施時期

2012年4月の第4週に事前調査として，第1回の質問紙調査（介入前）を実施した。2012年5月の第1週，第2週には，学級ごとに各1回の「気持ちの仕組みを知る」ことを題材とした，認知的な心理教育を実施した。その後，2012年5月の第3週に5日間，セルフモニタリングを実施した。介入後（2012年5月第4週），フォローアップ（2012年10月第1週）には，介入前と同様に，質問紙調査を実施した。

4. 介入の目的・手続き

介入によって，児童が日常生活では気づきにくい「考え方」，すなわち自動思考の多様性に気づくことで自分自身の考え方の選択肢を増やすことや，さまざまな出来事に対しても利用できるような物事の考え方を習得する認知心理的教育を行うことで，特定の限られた場面のみでなく，日常生活の場面で適切に経験できるようにすることを目的とした。

(1) 1時間目（5月2日実施）：「出来事」と「気持ち」の間には「考え方」がある

最初に表情絵を用いて，表情と感情のつながり，および出来事と感情のつながりについて確認を行った。その後，ロールプレイ①として，重い物を運んでいるAさんをBさんが手伝うという場면을提示した。その出来事についてのAさんの「気持ち」について，児童

が各自ワークシートを用いて整理した。さらに、『友だちが手伝ってくれた』という出来事の際に、『Aさん優しいな、助かるな』と考えることで『嬉しい』という気持ちになる』ということを示し、「出来事」と「気持ち」の間には「考え方」があることに気づかせた。

同様に、ロールプレイ②「友だちが約束の時間に来ない」を用いて、「出来事」と「気持ち」の間には「考え方」あるということを強調した。

(2) 2時間目 (5月9日実施): 「考え方」を変えると「気持ち」も変わる

1時間目と同じ「友だちが約束の時間に来ない」という場面で、『Bさんはおっちょこちょいだから忘れてしまったのかも』と考えることで『まあいいか』という気持ちになった』ということに気づかせるロールプレイを行った。また、どちらの考え方をした方が楽な気持ちになれるかを考えさせた。これらの場面をふまえて、統廃合による転入や受け入れなどの“不安だな、嫌だな”という感情が喚起されやすい「出来事」があったときに、「出来事」自体を変えることができなくても、「新しい友だちが作れる」などの「考え方」に気づくことで「気持ち」を変えることができるということを使って“楽しい、うれしい”という気持ちが生起するということを確認した。また、それらを日常生活の別の場面でも、「出来事」自体は変わらなくても、「考え方」を変えて「気持ち」を変えることを活用できる場面があることを考え、具体的な場面を各自ワークシートに記入させた。

【結果・考察】

転入群の4名の児童について、児童 F1, F2 および M1 において、介入前に比べて介入後に抑うつ得点が減少していた (Fig.1)。中でも、児童 F2 および M1 においては、フォローアップまで減少を維持していた。一方で、児童 F1 および F3 において、フォローアップにかけて抑うつおよびストレス得点の増加が見られた。また、児童 F1 において、介入前に比べて介入後に自動思考の「絶望的思考」得点が大きく減少していたものの、フォローアップにおいては介入前と同等の水準にまで増加していた。児童 M1 において、自動思考尺度では、ネガティブ思考には各時期における得点の差異は見られなかったものの、「サポートへの期待」については、介入前からフォローアップにかけて得点が上昇していた。

また、授業の介入効果について群ごとの各尺度得点の推移について比較検討を行うため、下位尺度因子ごとに、3 (群: ネガティブ思考群, バランス思考群, ポジティブ思考群) × 3 (時期: 介入前, 介入後, フォローアップ) の2要因分散分析を実施した。

全ての下位尺度において、群の主効果が有意であった。抑うつ (Fig.2), ストレス反応尺度の「無気力」、自動思考尺度の「自己否定」得点において、時期の主効果が有意であり、

介入前に比べて介入後またはフォローアップにおける得点が有意に低かった。同様に、自動思考尺度の「サポートへの期待」得点においても時期の主効果が有意であり、介入前に比べて介入後およびフォローアップにおける得点が有意に高かった。さらに、ストレス反応尺度の「抑うつ・不安」「不機嫌・怒り感情」「無気力」、自動思考尺度の「自己否定」「絶望的思考」「将来への期待」得点において、交互作用が有意であった。

以上のことから、学校の統廃合に伴う転校あるいは転校の受け入れといった心理的ストレス喚起場面に対する対処方略として、児童が認知的再体制化方略を習得することが、ネガティブ思考群の児童、すなわち、自動思考のネガティブ思考の比率が高い児童において有効であるということが明らかになった。認知が環境との相互作用において、非機能的な役割を果たしている、すなわち、認知によって悪循環が生まれていた場合において、なんらかの出来事やストレスに対する反応の仕方として、別の反応の仕方があることに気づくことで、適応的な反応を示す場面が増加したことによって、抑うつ・不安の低減にもつながったことが推測される。また、今回の介入では、「待ち合わせの時間に友だちが来ない」のように、日常生活の中で見受けられがちな場面であり、抑うつ気分が喚起されやすい出来事を例として挙げ、認知の多様性に気づく練習を行った。このように具体的な場면을提示することによって、通常非機能的な認知が生じやすい傾向にあるネガティブ思考群の児童が、機能的な認知の存在に気づき、心理的ストレスに対して、対処することが可能になったと考えられる。

本研究は、これまで「集団介入」として扱われてきた、学級単位の包括的な認知行動的介入に対して、介入前の自動思考の特徴から、どのような児童に対して、効果が期待できるのかを示したという点で意義がある。今後本研究に基づき、事前の質問紙調査の結果から、認知的再体制化の有効であると期待できる児童には、本研究のような介入を行い、その他の児童には、SST やリラクゼーションなどの他の介入を用いることや、複数の介入を組み合わせ、多くの児童に効果が得られるプログラムを作成することで、児童の学校不適應を低減、あるいは予防することが可能になると期待される。

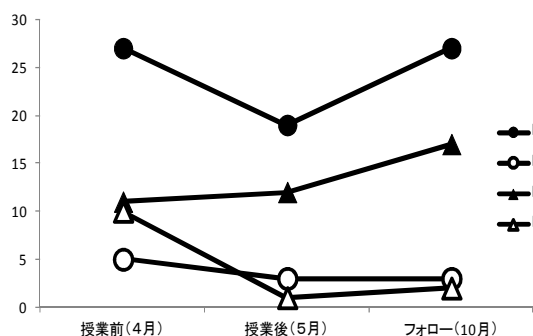


Fig. 2. 転入群の児童における抑うつ得点の平均値の推移

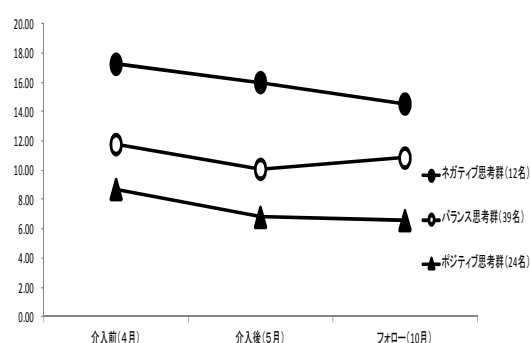


Fig. 2. SOM群における抑うつ得点の平均値の推移