

# 高校生を対象とする抑うつ対処の自己効力感を高めるグループアプローチの実践的研究 —論理療法の考えを活用した心理教育プログラムの開発及び実践—

学校教育学専攻  
学校心理学コース  
M08039B  
松岡 均

## I 問題の所存と研究目的

抑うつは高校生の多くが経験しがちな問題であるのにもかかわらず、効果的な抑うつ対処や予防に関する知識を学ぶ機会はほとんどないのが現状であり、予防的心理教育の具体化は喫緊の課題である。また、抑うつに対処するための知識やスキルを身につけておくことは、将来における精神保健の観点からも極めて重要であると考えられる。本研究の目的は、抑うつ対処のための心理教育プログラムの開発をめざすことにある。自己効力感を高めることが抑うつ対処において重要であると考え、認知行動的アプローチのなかでも、多くの思考パターンの選択肢を積極的に提示して、認知の幅を広げ、思考を柔軟にし、自己解決を促進する「論理療法」に着目し、プログラム開発を行った。

## II 方法

「論理療法」を活用した心理教育プログラムを開発し、学級全体へのグループアプローチ（50分×3回）の実践を行い、その効果を検証する。そのうえで、高校生の抑うつ対処の自己効力感を高め、抑うつを予防するプログラムとしての有効性について実証的な検証を行う。

対象者は①A高等学校生徒 第2学年4クラス（内2クラスは統制群）実践群69名、統制群72名、②同高等学校生徒 第1学年4クラス（内2クラスは統制群）155名 実践群76名、統制群79名。

実践時期は①2009年3月下旬実施、②2009年7月中旬実施である。質問紙として①ビリーフの変化を測定するものとして、不合理な信念測定尺度短縮版JIBT-20（森ら1994）の20項目、②抑うつ対処の自己効力感を測定するものとして、抑うつ対処の自己効力感尺度（及川・坂本 2007）のうち、認知的側面に関する12項目、③ストレスの変化を測定するものとして、高校生用ストレス反応尺度（坂

野ら 1994）18項目を使用した。また自由記述による調査も行い、質的な面からの検討も行った。

授業の第1回は導入としてリフレーミングの考え方を紹介し、認知を柔軟にし物事を多面的に捉える意味を体験的に学習するプログラムを実施する。第2回、3回は高校生の持ちがちな硬いビリーフ（信念）の柔らかなビリーフへの変容を目指す論理療法の考え方を活用したプログラムを実施した。

## III 結果

### 1 因子分析の結果

#### ①JIBT短縮版の因子分析

第I因子は、「自己への期待（5項目、 $\alpha=.82$ ）」、第II因子は、「倫理的非難（5項目、 $\alpha=.76$ ）」、第III因子は、「問題の回避（7項目、 $\alpha=.73$ ）」、第IV因子は、「依存的傾向（4項目、 $\alpha=.73$ ）」と解釈された。以上、4因子構造20項目となった。

#### ②抑うつ対処の自己効力感尺度の因子分析

第I因子は、「注目点（6項目、 $\alpha=.875$ ）」、第II因子は、「客観化・多面的評価（6項目、 $\alpha=.864$ ）」と解釈された。以上、2因子構造12項目となった。

#### ③ストレス反応尺度の因子分析

第I因子は、「不機嫌・怒り（5項目、 $\alpha=.870$ ）」、第II因子は、「抑うつ不安（6項目、 $\alpha=.847$ ）」、第III因子は、「無気力反応（6項目、 $\alpha=.790$ ）」とそれぞれ解釈された。以上、3因子構造17項目となった。

### 2 プログラム実施前後の変容 第2学年

#### ①不合理な信念（ビリーフ）の変容

全項目の合計得点に関して、分析の結果、時期において主効果が見られた（ $F(2, 266)=20.63, p<.001$ ）。時期と群の交互作用が0.1%水準で有意であり（ $F(2, 226)=19.45, p<.001$ ）=17.70,  $p<.001$ ）、実践群のほうが統制群に比べ、実践後に不合理な信念が減少していることが示された。一方、統制群の値は、プログラム実施前後でほとんど変化が見られなかった。次に、各項目から構成された下

位尺度においても検証したが、結果はいずれも交互作用が有意であった。一方、統制群の値は、プログラム実施前後でほとんど変化が見られなかった。1ヶ月後に継続調査をおこなったところ、不合理な信念はプログラム実施直後に比べて増加してきてはいるものの、実践群において、不合理な信念の減少は持続していることが明らかにされた。なお、男女の性差に関しては、いずれも有意な差は見られなかった。

#### ②抑うつ対処の自己効力感の変容

分析の結果、時期において主効果が見られた。(F(2, 264)=13.06, p<.001)。分析の結果0.1%水準で交互作用が有意であり(F(2, 264)=12.30, p<.001)、実践群のほうが統制群に比べ、実践後に自己効力感が高まっていることが示された。一方、統制群の値は、プログラム実施前後でほとんど変化が見られなかった。下位尺度においても、実践群は、抑うつ対処の自己効力感の有意な高まりが見られた。統制群は、各内容に関して、プログラム実施前後でほとんど値に変化はなかった。実践群は1ヶ月後に継続調査をおこなったところ、プログラム実施直後に比べて、抑うつ対処の自己効力感の低下がみられたものの、実施前と比較して自己効力感の高まりは持続していることが示された。

#### ③ストレスの変容

同様な手法で分析をおこなったが、第2学年に関しては交互作用は有意ではなかった。(F(2, 264) = 1.39, n. s.)。

### 3 プログラム実施前後の変容 第1学年

#### ①不合理な信念(ビリーフ)の変容

時期において主効果が見られた(F(2, 306)=20.43, p<.001)。時期と群の交互作用が0.1%水準で有意であり(F(2, 306)=17.70, p<.001)、実践群のほうが、実践後に不合理な信念が減少していることが示された。一方、統制群の値は、ほとんど変化が見られなかった。下位尺度においてもいずれも交互作用が有意であった。継続調査をおこなった結果、不合理な信念の減少は持続していることが示された。なお、男女の性差に関して検証したが、いずれも有意な差は見られなかった。

#### ②抑うつ対処の自己効力感の変容

分析の結果、時期において主効果が見られた。(F(2, 304)=7.76, p<.01)。0.1%水準で交互作用が有意であり(F(2, 304)=14.07, p<.001)、実践群のほ

うが自己効力感が高まっていることが示された。一方、統制群の値は、プログラム実施前後でほとんど変化が見られなかった。下位尺度においても、実践群は統制群に比べ、抑うつ対処の自己効力感の有意な高まりが見られた。継続調査をおこなったところ、両群に有意な差は認められなかった。

#### ③ストレスの変容

全体では有意差は見られず、下位尺度の「抑うつ不安」に関してのみ交互作用が有意であり(F(2, 304)=3.64, p<.05)、プログラム実施後の有意な減少が見られた。継続調査をおこなったところ、両群に有意な差は認められなかった。

## IV 考察

高校生を対象に、抑うつ対処の自己効力感を高めることを目的とする論理療法を活用した心理教育プログラムを学級において実施した結果、実施直後では不合理な信念は減少、抑うつ対処の自己効力感が高まり、その効果が実証された。また精神保健の観点から、認知的側面に働きかけるグループアプローチの抑うつ予防における有効性が示された。

しかし、1ヶ月後の継続調査においては、改善状態は元に戻りつつあった。このような心理教育プログラムの実施にあたっては、単発的なプログラムにおいても効果は上がるものの、プログラムの効果を持続させていくためには、年間計画を基に継続的な取り組みを行うことがより一層効果的であることが示唆された。以上の問題点を考慮し、プログラムの精緻化を図り、より生徒にとって効果的なものをしていくことが今後の課題である。

カウンセリングの考え方や技法の活用が、生徒を育てるという視点から教育現場で広がりをもせつつあるなかで、すべての生徒を対象とする1次支援モデルとしての心理教育プログラムを、各々の教育現場に応じて柔軟に活用することで、開発的・予防的な教育相談活動の定着を図ることが望まれる。

主任指導教員 浅川 潔司  
指導教員 新井 肇