

## 小学生の抑うつ症状に対するユニバーサル予防教育プログラムの開発と教育効果の検証

所属校：福生市立福生第二小学校  
氏名：磯貝和裕  
派遣先：鳴門教育大学大学院

キーワード：ユニバーサル予防教育・抑うつ症状・小学校・教育効果検証

### I 研究の目的

近年、学校現場では、内に引きこもる依存・消極的なタイプの問題行動とも考えられる不登校と、外に対して攻撃を向ける攻撃的なタイプの問題行動である暴力行為の両方に過去最大級の発生件数が報告されている。このような問題行動への対応を、抑うつという視点から検討する必要性を指摘する研究者が多くいる。

現代は大人のみならず、子供においても抑うつの高まりが増加しており、小学生の7.8%、中学生の22.8%が高い抑うつ傾向を示したことが報告されている。これは、現代の子供たちが極めて多忙な生活をしていること、核家族化や地域社会のつながりの弱体化により、子供の対人関係の力が低下していることなどによるものと考えられている。うつ病の診断基準を満たしていない準臨床的な抑うつ症状でも、日常生活上の機能低下を引き起こし、学業不振、社会的不適応、薬物使用、自殺などのリスクが高く、後に診断に到るまでの症状の悪化につながる可能性があることが認められている。

子供の抑うつ症状に対する早期対応の1つとして、学校場面における心理学的予防介入の有効性が指摘されている。海外では米国を中心に、1990年代には子供を対象とした抑うつ症状の予防介入が広く行われていた。一方、わが国ではこのような予防介入はほとんど行われていなかった。

予防介入には全ての対象者を介入対象とするユニバーサル予防介入と、何らかのリスクのある対象者を選抜するターゲット予防介入がある。わが国の学校現場で実践する場合、ユニバーサル予防介入がよりふさわしいと考えられる。なぜなら、リスクの高い対象者を抽出することは道徳的な問題から、わが国では実施が難しい。またクラス全体に教育を行うことで、クラスの誰かが抑うつを経験した場合、適切なサポート環境を整えることが可能となるからである。

そこで本研究では心理学の先行知見をもとに、学校カリキュラムにおいて実践可能な抑うつ症状のユニバーサル予防教育プログラムを開発し、実際に学校現場で実施してその教育効果を検証することを目的とした。

### II 研究の方法

#### 1 対象児童

徳島県内公立小学校1校6年生3クラス、計84名を教育クラス、東京都内公立小学校1校6年生2クラス、計72名を統制クラスに設定した。

#### 2 プログラム実施期間

平成23年6月6日(月)～10月6日(木)。

教育クラスに45分のセッションを計7回実施。

教育プログラム実施前後に、教育クラスと統制クラスにおいて自記式の質問紙への回答を求めた。

#### 3 調査材料

##### (1) 中位目標の達成を評価する質問紙

本教育プログラムは上位目標、中位目標、下位目標、操作目標が設定された、階層的な教育目標が構成されている。各目標はエビデンスと論理性をもって構成されている。このことは、最終目標(上位目標)を構成する下位の目標の達成度合いが教育効果の評価になることができることを示している。

そこで、上位目標の「抑うつ症状の予防」を構成する、4つの中位目標である「抑うつについての基礎的な知識を理解し、自分たちにも関わりのある問題としてとらえる」(心理教育)、「抑うつをもたらす認知のゆがみを改善する」(認知)、「抑うつにつながる負感情を止め、正感情を増大する」(感情)、「抑うつをもたらさない行動ができるようになる」(行動)が達成できたかを評価する5件法12項目の質問紙を新たに作成した。

##### (2) クラス全体の変容を評価する質問紙

個人の特性を測定する質問紙だけでなく、クラス全体がどのように変容したのかも関心がもたれる点である。子供たちが、普段一緒に過ごす度合いの高いクラス全体をとらえる印象は、社会的な妥当性が高いとされている。そこで、4つの中位目標について、クラス全体の変容を評価する5件法4項目の質問紙を新たに作成した。

##### (3) 授業アンケート

教育クラスの子供を対象に「授業は楽しかったか」、「理解できたか」といった質問に5件法で回答を求めるとともに、自由に感想を記述する欄も設けた。

### Ⅲ 研究の結果

算出した値をもとに、時期（実施前・実施後）×性（男子・女子）×群（教育クラス・統制クラス）の3要因による分散分析を行った。時期×性の交互作用、時期×性×群の交互作用が有意であった場合に教育効果が認められる可能性があり、その他の主効果や交互作用が有意であっても、教育効果とは関係がない。

#### 1 中位目標1「心理教育」の効果結果

心理教育においては時期×群の交互作用が認められたため、下位検定をした結果、教育クラスにおいて統制クラスと比較して、有意な教育効果が確認された。クラス評価においては、有意な教育効果を確認することはできなかった。

#### 2 中位目標2「認知」の効果結果

認知においては有意な交互作用は認められず、教育効果を確認することはできなかった。そこで、より詳細な分析をするために、プログラム実施前の認知得点の中央値を基準に、中央値以上の得点群（高群）、中央値より小さい得点群（低群）に分けて分析を行った。しかし、高群、低群ともに有意な教育効果は確認されなかった。クラス評価においても、有意な教育効果を確認することはできなかった。

#### 3 中位目標3「感情」の効果結果

感情においても有意な交互作用は認められず、教育効果を確認することはできなかった。そこで、プログラム実施前の感情得点の中央値を基準に、高群と低群に分けて分析を行ったが、両群ともに有意な教育効果は確認できなかった。クラス評価においても、有意な教育効果を確認することはできなかった。

#### 4 中位目標「行動」の効果結果

行動においても有意な交互作用は認められず、教育効果を確認することはできなかった。そこで、プログラム実施前の行動得点の中央値を基準に、高群と低群に分けて分析を行ったところ、低群において有意な時期×群の交互作用が確認された。下位検定の結果、教育クラスにおいて統制クラスと比較して、有意な教育効果が確認された。クラス評価においては、有意な教育効果を確認することはできなかった。

#### 5 授業アンケートの結果

授業が楽しかったかという質問には、90%の子供が「とても楽しかった」、「わりと楽しかった」と回答した。授業内容の理解については、96%の子供が「よく理解できた」、「だいたい理解できた」と回答しており、授業内容を難解に感じる子供は少なかったことが示された。

### Ⅳ 考察

#### 1 全体的考察

心理教育においては、これまで子供たちがほとんど抑うつについて学習をしたことがなかったこと、パワーポイントスライドを用いて効果的に知識を伝達したことなどにより、有意な教育効果が確認されたと考えられる。行動低群においても有意な教育効果が認められたが、学んだスキルが友達とのかかわりの中で利用されるもので、友達からの肯定的なフィードバックを得やすく、それが正の強化因子になったと考えられる。行動高群においては、もともとの得点が高かったため、さらなる向上が難しいことが示唆された。

認知においては有意な教育効果が認められなかった。学んだことが自分の心の中で行う訓練となるため、肯定的なフィードバックが得られにくいこと、授業で取り扱った失敗場面が教師の提示したものであったため、自分ごととして真剣に考えることができなかったことなどが原因として考えられる。感情面においても有意な教育効果は認められなかった。身の周りの正事象をじっくり探すといった活動が、インターネットやゲームなどの様々な刺激に囲まれて忙しく過ごす子供たちには馴染まなかったと考えられる。

このように本プログラムは限定的ではあるが、子供の抑うつ症状の予防教育として有効であることが示唆された。抑うつ症状を予防するためのスキルは、OECDの示すキー・コンピテンシーにも含まれる、人生の成功と正常に機能する社会のために必要な能力を高めていくことにもつながっていくと考えられる。

#### 2 研究の成果

子供の抑うつ症状を予防する教育は、問題が起きてからの対応に終始することなく、効果的な予防ができることが示唆されている。今後、学校現場において治療的試みと予防的試みが両輪となり、子供の健康や適応を守っていくことが期待される。また、今後導入が予定されている「自殺予防教育」の実践の在り方へも示唆を与えることができると考えられる。

#### 3 今後の課題

今後の課題を3点あげる。1点目はさらなる修正を重ね、認知面・感情面においても有意な教育効果を示せるようにすることである。2点目は子供個人のスキル獲得、促進だけでなく、子供を取り巻く社会的環境も考慮した介入を行うということである。3点目は学校現場で抵抗なく導入されていくことを目指すために、さらに子供の正の側面を育成するプログラムを構築していくことである。

## 小学生の抑うつ症状に対するユニバーサル予防教育プログラムの開発と教育効果の検証

所属校：福生市立福生第二小学校

氏名：磯貝和裕

派遣先：鳴門教育大学大学院

キーワード：ユニバーサル予防教育・抑うつ症状・小学校・教育効果検証