

小学生を対象とした予防的心理教育研究の実践動向

—ストレスマネジメント教育と集団社会的スキルトレーニングに焦点を当てて—

下田 芳幸

小学生を対象とした予防的心理教育研究の実践動向

— ストレスマネジメント教育と集団社会的スキルトレーニングに焦点を当てて —

下田 芳幸

An Overview of Studies on Psycho-Education for Elementary School Students.
: Focusing to Stress Management Education and Classroom-Based Social Skills Training

Yoshiyuki SHIMODA

キーワード：小学生， ストレスマネジメント教育， 集団社会的スキル教育， 心理学的健康教育

Keywords：Elementary School Students, Stress management education, classroom-based social skills training, Psychological Health Education

問題と目的

文部科学省の報告(2012)によると、平成22年度の小学校における暴力行為の発生件数は7,092件で、前年度より20件ほど減少したものの4年前と比較しても2倍以上の発生件数である。またいじめ問題に関しては、36,909もの認知(発生)件数となっている。これは4年前と比べると4割ほど減少しているが、いまだ高い数値にあるといえる¹⁾。そして不登校生徒数は、ここ数年は2万2-3千人台を推移しており、減少傾向にあるとは到底ない状況にある。なお小学6年生で7千人台である不登校生徒数は、中学1年生になると2.2万人台と急増しており、いわゆる中1ギャップと呼ばれる特徴的な現象が見られる。この中1ギャップに関連して、国立教育政策研究センター(2003)が不登校生徒に行った追跡調査によると、中学1年生で不登校状態に陥った生徒のうち約8割には、小学校時代に欠席や遅刻といった不登校の兆候が示されている。

このことから、小学生に対しても、学校不適應の改善や予防のため、心理面接(カウンセリング)といった個別の対応とともに、“一次的援助サービス”(石隈, 1999)と呼ばれるような、すべての児童生徒を対象とした、心理学的な立場からの予防的・成長促進的な働きかけも、極めて重要であると思われる。不登校やいじめ、暴力行為といった学校不適應には、学校ストレスの影響や(嶋田, 1998)、社会的スキルの獲得不足(戸ヶ崎・岡安, 坂野, 1997)が指摘されていることを踏まえると、スクールカウンセラーをはじめとする学校臨床の専門家には、生徒が学校で経験するストレスの緩和や自己コントロール力の育成、適応的な社会的スキルの獲得を目的とした、クラス単位での予防的心理教育として実施されるストレスマネジメント教育(Stress Management

Education, 以下SMEと略記)や、学級などを実施単位とした集団社会的スキルトレーニング(Classroom-based Social Skills Training, 以下CSSTと略記)といった予防的な心理教育に関する知識や実践力が期待されるだろう。

そこで本稿は、これら心理教育の小学生への適用に関する現在の動向を把握してまとめた知見を提供することを目的に、小学生を対象としたSMEとCSSTの日本での研究を概観して整理することで、学校不適應への予防的あるいは成長促進的な心理教育に関する実践動向に関する検討を行うこととした。

対象論文の収集

論文検索には、論文データベース・サービスのCinii(Citation Information by NII; 国立情報学研究所)と、メディカル・オンライン(株式会社メテオ)の2つの検索サイトを利用した。検索に際し、SMEでは語句を「小学生」と「ストレス」および「マネジメント」あるいは「教育」、CSSTでは、「小学生」と「社会的(またはソーシャル)スキル」、あるいは「アサーション(トレーニング)」と、「教育」とした。

検索結果に挙げた、心理学・精神医学系の学術雑誌・大学紀要等の掲載論文²⁾の中で、危機介入などではなく予防的な位置づけで実施されていること、個別児童ではなく学級など集団で実施がなされていること、データを体系的に収集し、統計的あるいは質的手法を用いて系統立てて分析していること、を基準に選定を行った。なお検索結果に示されていないものの対象論文に引用されており、上記基準に該当する論文も加えることとした。なお、SME、CSST両方に挙げた論文については、キーワードや実践内容により、著者がいずれに該当するかを判断した³⁾。

また、今回の小学生の結果と比較するために、中学生を対象とした同様の実践研究について、下田（2012）が報告した以降に発表されたもの、あるいは検索ワードの追加による再検索によって検索結果に挙がった論文を収集した。収集方法は小学生の場合と同様であり、対象者を中学生に変更して行った。

結果と考察

対象論文については、2012年8月20日の時点で、SMEについては22編、CSSTについては33編の論文が収集された（表1、2を参照³⁾）。現時点では、小学生を対象とした心理教育の報告として、CSSTがやや多いといえそうである。これには、SMEやCSSTの普及の程度や現場での実践のしやすさ、あるいは実践者の論文化への意欲など様々な要因が関連していると思われるが、今後さらなる論文による報告が期待される。

また中学生に関する追加収集の結果、SMEが5編、CSSTで3編が追加収集された（表3を参照）。下田（2012）と併せると、SMEは25編、CSSTで33編となる。小学生とほぼ同じ程度の報告数であるといえ、小中学生ともに、ある程度の実践が積み重ねられてきているといえそうである。

今後の実践および研究の参考となるよう、中学生を対象とした研究をレビューした下田（2012）に合わせて、1) 対象者・時期・時間帯、2) 実施者・実施内容、3) 研究デザイン、4) 使用尺度、5) 介入の効果、についてまとめる。なお、1つの論文で複数回カウントされるものもあることから、延べ数となる。

1) 対象者・時期・時間帯・実施者：対象者は、SMEで1年生での実践は見られず、2年生1編、3年生2編、4年生4編、5年生12編、6年生11編であった。高学年になるほど実践が多くなる傾向にあったが、これは、小学校高学年でストレス反応が高まるという報告（嶋田、1998など）に関連しているのかもしれない。一方のCSSTは1年生が1編、2年生が3編、3年生が10編、4年生が9編、5年生が11編、6年生が6編であった。CSSTに関しては、主に中学年が中心ではあるものの、低学年も含めて幅広い学年で行われているといえそうである。

次に実施時期については、記載のない論文も多かったが、記載がある中で多かったものについてまとめると、SMEは1学期後半（6—7月）が7編、9月が3編あり、一方のCSSTでは、1学期後半（6—7月）と2学期後半（11—12月）が多い傾向にあった（それぞれ5編）。SMEは夏休みの前後という時期であることから、気の緩みややすさへの対応、あるいは様々な行事が行われる2学期が始まるにあたっての、不適応に対する予防的対応が意図されているのかもしれない。一方のCSSTについては、学期の活動が充実した展開を迎えていると想像される学期の後半に行われることで、より望ましい効果が

得られやすいことなどが考えられる。

次に実施の時間帯についてであるが、これについても、記述のない論文が多かったが、記述がある中で多かったのは、SMEは体育6編、総合的学習5編であり、CSSTは学級活動／特別活動が5編、道徳が4編であった。中学校と比べて多様な時間帯で行われているようであるが、これについては、小学校は教科担任制ではないため比較的時間の工夫がしやすいこともあるだろう。その一方で、体育や道徳などの教科学習の中に取り入れる工夫も多くなされているようである。

2) 実施者・実施内容：主な実施者についても記載のないものが多かったが、記載がある中で多かったものとして、SMEは研究者8編（大学で長期研修中の教員も含まれる）、担任5編であり、CSSTは研究者（含トレーナー）13編（SME同様、研修中の教員も含まれる）、担任12編が挙げられる。いずれもやや研究者主体の実践が多いことから、これら心理教育の実践方法が現場に普及し、教員自身が実践できるようになることが課題であると思われる⁵⁾。またCSSTは、学生（主に大学院生）やサブトレーナー数名が補助参加することが多い傾向にあった。社会的スキルのモデル提示であったり、ロールプレイ中の即自的フィードバックをきめ細やかに行うためには多くのスタッフが必要であるため、と推測される。このことから、CSSTの実践に際しては、こういった一定の専門知識を有した人員を一定数確保する、ということも、現場への普及や実践の定着を考えるうえでの課題になることが予想される。

なお実施について、SMEでは多くの研究で、ストレスの概念や心身とストレスとの関連に関する理解といった導入授業を実施していた。その後の実践内容としては、呼吸法5編、ABC理論を用いたワークなど認知的側面に働きかけるもの6編、漸進性弛緩法とペアリラクセーション法がそれぞれ3編あった⁶⁾。リラクセーション法関連の実践が多いのは、中学生と共通した特徴といえる。リラクセーションの各技法は比較的習得しやすく、個人での実践も容易であることから、SMEにおいては今後も重要な役割を担うと予想される。また、認知面への働きかけも少なくないことから、こういった介入技法に関する知見の蓄積や介入方法の洗練が期待されるところである。

一方CSSTの多くは、事前に学校にニーズを調査した上で、ニーズに即した複数のスキルをターゲットに設定するものが複数見られ、これも中学校の場合と同じであるといえる。ターゲットスキルとして多かったものは、「言葉かけ」と分類できるものが20編、「傾聴」に関するものが14編、「上手な断り方」に関するものが12編あり、これも中学生と共通した傾向である。このことから、これらの言語的な活動を伴う社会的スキルは、小中学生に共通した、幅広く一般的なニーズといえるかもしれない。なお多くの論文において、コーチング論（Oden &

Asher, 1977) に基づき、導入・教示(目標スキルの重要性やポイントの説明)、モデリング(実施者の実演)、リハーサル(ロールプレイによる練習)、フィードバック(ロールプレイ中の言葉かけ)、定着化(宿題などで般化を促す)という構成がなされており、これも中学生と共通した特徴であった。こういったステップを丁寧に行っていくためにも、一定数のスタッフが必要となるのであろう。

3) 研究デザイン: 統制条件の設定は、SMEは14編、CSSTは19編といずれも多く、効果を客観的に検証するデザインが採用される傾向にある、といえそうである。これは、統制群や対照群の設定が少ない傾向にあった中学生での実践とは対照的な結果である。これには、中学校では学年全体で実践を統一する傾向にある一方、小学校では相対的に教育実践や教育内容に担任の独自色を出しやすいため、SMEやCSSTといった心理教育を担任の判断で実施しやすい、といった学校現場の要因が影響しているのかもしれない。

4) 使用尺度: 使用尺度は、SMEでは嶋田が一連の研究で開発したストレス反応尺度(嶋田, 1998; 嶋田・戸ヶ崎・坂野, 1994など)が最も多く10編で使用されており、また、反応内容についてより焦点化した尺度として、抑うつに関するものとしてDSRS(村田・清水・森・大島, 1996)が4編、不安に関するものとしてSTAIC(曾我, 1983)が3編であった。

一方CSSTは嶋田・戸ヶ崎・岡安・坂野(1996)が作成した尺度最も多く6編であり(嶋田, 1998を含む)、次いで藤枝・相川(2001)のものが4編、渡邊・岡安・佐藤(2002)のものが3編であった。なおCSSTでは、ターゲットスキルそれぞれについての独自項目を作成・実施したものが8編あり、これは中学生での実践と同様の傾向を示した。したがって、研究ごとに尺度(項目)が作成されるというのもCSST研究独自の特徴といえそうである。ただし、使用された項目の違いが結果の差異に反映される可能性もあることから、結果の解釈には慎重を要する場合もあるだろう。

ところで、中学生での実践と同じく、実践に関する感想を自由記述で求めている研究も多かったが、結果や考察に反映していないか、あるいは記述の例をいくつか挙げるといった程度にとどまっていた。しかし感想記述は、心理教育の効果のうち、尺度得点の変化で捉えられない側面を知る上で重要な手がかりであるといえる。したがって、KJ法といった質的データの分析手法を用いるなどして、体系的に分析し、得られた結果を報告していくことが有用であると思われる。

5) 介入の効果: SME, CSSTともほぼすべての研究で、効果を示唆する肯定的な結果が得られたという報告が多かった。したがってSME, CSSTともに、一定の成果を挙げていると考えられる。ただし、SMEでは、介入直後のみならず長期的な効果検証が必要であることが課題

として指摘されており、CSSTでは、長期的な効果検証は比較的なされていたものの、スキルの般化・定着化が課題として挙げられる傾向にあった。これも中学生の場合と同様である。

なお効果量(effect size)の報告は、安藤(2008)のみ確認できた。安藤(2008)では分散分析を用いていることから、 η^2 と検定力(1- β)が報告されていた。また、川井ら(2006)は、効果量を読者が計算できるように、分散分析結果において誤差項の平均平方も報告していた。しかし、効果量の報告は中学生でも1編しか確認できなかったことから、心理教育分野ではまだ普及していないといえそうである。だが効果量の報告は、異なる尺度間でも平均値差の程度の比較を可能とすること(芝・南風原, 1990)、あるいは、わずかな差を過大に評価する危険性も低まる、といったことを踏まえると、特に教育的介入がどの程度効果的であったかに関心がある心理教育分野では、効果量も積極的に報告する必要があると思われる。

また、群や性別といった要因を別々に分析していたり、項目ごとに検定を繰り返したり、設定されていた統制群が分析に用いられていなかったりするといった、統計手法の初歩的な誤用についても散見され、これも残念ながら中学生対象の場合と同様の傾向であったと言わざるを得ない。よりより心理教育への知見を蓄積するためには、研究計画に見合った統計手法の選択が望まれる。さらに、平均値などの記載がない論文も少なからずあったが、効果量の算出やメタ分析といった発展的な研究の視点からも、基礎的データの提示もまた強く望まれるところである。

小学生に関しても、SME, CSSTともにある程度の研究が報告されており、有効性を示唆する知見も蓄積されつつあると思われる。ただしこういった実践研究には、対象者や実践者の特徴、学級や学校の風土、地域の特性といった様々な要因の影響が大きいことが予想される。したがって、統制(対照)条件の設定にとどまらず、多くの実践研究を積み重ねていくことで、より有用な知見を蓄積し、児童生徒へのよりよい支援方法を確立していくことが望まれる。

〈注〉

- 1) ただし文部科学省の担当者は、数値の減少は実態に即しておらず、学校現場の関心の低下である可能性がかなり高い、として、強い懸念を表明している(平成24年8月に行われた、第17回全国学校臨床心理士全国研修会における文部科学省担当者の基調講演での発言)
- 2) 学会発表の抄録集や書籍における実践紹介は、十分な検索が不可能であること(学会によって検索サイトへの登録がなされていない場合もある)と、内容や学術的な水準の差が大きいことから、今回は対象としな

かった。

- 3) 例えば抑うつ防止に関する心理教育はSMEやCSSTいずれの条件でも検索結果に挙がらない場合があったが、抑うつ防止の心理教育は認知行動療法の枠組みで行われていることが多い。そして、Lazarusらのストレスモデルも認知行動療法の一つに位置付けられたり、抑うつはストレス反応の連続線上でとらえられることも多いことから(山中・富永, 2000)、タイトルやキーワードに社会的スキルが含まれていない場合は、SMEに分類した。また、その他の心理教育(例えば自尊感情の向上を目的としたもの)に関しては、内容や使用尺度などから判断した。
- 4) 頁数の都合で使用された尺度に関する文献の引用は行っていない。また、実施内容や主な結果は著者がまとめたものであるため、引用論文内のものと、表現が異なる場合がある。さらに、研究1・2と分かれているもの(主に研究1として調査研究がなされているもの)については、実践に直接関係しない部分を、スペースの都合で割愛している。その上、スペースの都合上、主な結果についても、結果が多岐に渡るものについては、代表的と判断されたものについてのみ、概要を記している。詳細な内容については、各論文に当たられたい。
- 5) ただし、論文化という作業の特徴を鑑みると、結果として研究者主体の報告が多くなっていることも当然考えられる。
- 6) リラクゼーション法(あるいはリラクセス法)として記載されておらず、実施内容が不明な論文も散見された。実践結果を検討して系統的に知見を蓄積するためには、可能な限り内容について詳細を記載すべきと思われる。また一部文献に“リラクゼーション”という表記が見られたが、正しくはリラクゼーションであり、“(リラクゼーションという言葉を使う人は)専門的な検討を行っていない”(笠井, 2008)という指摘があることにも留意する必要があるだろう。

引用文献

- 相川 充 (2008). 小学生に対するソーシャルスキル教育の効果に関する基礎的研究—攻撃性の分析を通して— 東京学芸大学紀要(総合教育科学系), **59**, 107-115.
- 安藤美華代 (2008). 小学生の情緒的および行動上の問題を予防するための心理教育的アプローチ 岡山大学教育実践総合センター紀要, **8**, 89-98.
- 安藤美華代 (2010). 中学生の情緒的および行動上の問題を予防する心理教育的プログラム—“サクセスフル・セルフ2”のアウトカム評価研究— 岡山大学大学院教育学研究科研究収録, No.144, 27-37.
- 荒木秀一・石川信一・佐藤正二 (2007). 維持促進を目指した児童に対する集団社会的スキル訓練 行動療法研究, **33**, 133-144.
- 在原理沙・古澤裕美・堂谷知香子・田所健児・尾形明子・竹内博行・鈴木伸一 (2009). 小学校における集団社会的スキル訓練が対人的自己効力感と学校生活満足度に及ぼす影響 行動療法研究, **35**, 177-188.
- 浅本有美・国里愛彦・村岡洋子・在原理沙・堂本知香子・田所健児・伊藤大輔・伊藤有里・佐々木美保・尾形明子・鈴木伸一 (2010). 小学校1年生に対する集団社会的スキル訓練の試み—取り組みやすく、動機づけを高める集団SSTプログラム— 行動療法研究, **36**, 57-68.
- 遠藤俊郎 (2002). 小学生に対するストレスマネジメント教育の効果に関する研究 山梨大学教育人間科学部紀要, **3**(2), 51-61.
- 繪内利啓・杉山 愛・馬場恵子・丸峯良子・水嶋由紀・高原香織・井上寛子・田中栄美子・馬場広充 (2006). 小学校小規模学級におけるSSTの実践 香川大学教育実践総合研究, **13**, 33-46.
- 藤枝静暁 (2006). 小学校における学級を対象とした社会的スキル訓練および行動リハーサル増加手続きの試み カウンセリング研究, **39**, 218-228.
- 藤枝静暁・相川 充 (1999). 学級単位による社会的スキル訓練の試み 東京学芸大学紀要(1部門), **50**, 13-22.
- 藤枝静暁・相川 充 (2001). 小学校における学級単位の社会的スキル訓練の効果に関する実験的検討 教育心理学研究, **49**, 371-381.
- 藤岡智江・下田芳幸・石津憲一郎 (2011). ストレスマネジメント教育を生かした健康教育に関する研究—小学校高学年での実践を通して— 富山大学人間発達科学研究実践総合センター紀要, **5**, 1-13.
- 後藤吉道・松田 純・佐藤 寛・佐藤正二 (2009). 児童における集団社会的スキル訓練の維持効果—1年間のフォローアップによる検討— 宮崎大学教育文化学部附属教育実践総合センター研究紀要, **17**, 137-149.
- 後藤吉道・佐藤正二・佐藤容子 (2000). 児童に対する集団社会的スキル訓練 行動療法研究, **26**, 15-24.
- 後藤吉道・佐藤正二・高山 巖 (2001). 児童に対する集団社会的スキル指導の効果 カウンセリング研究, **34**, 127-135.
- 萩原真菜・上原香織・佐藤容子 (2012). 児童の自尊感情と抑うつに及ぼす集団SSTの効果の検討 宮崎大学教育文化学部附属教育実践総合センター紀要, **20**, 93-100.
- 日比野 愛 (2005). 小学生に対するストレスマネジメント教育に関する実践的研究—体験的に学ぶことの効果— 愛知新城大谷大学研究紀要, **2**, 61-73.
- 平林直子・中谷素之 (2007). ストレスマネジメント実践教育が児童の自尊感情・自己効力感および学級満足度に及ぼす影響 カウンセリング研究, **40**, 146-157.

- 細田幸子・三浦正江 (2011). 児童を対象としたストレスマネジメント教育の実践と効果の検討—日常生活への定着に焦点を当てて— 東京家政大学研究紀要, **51**(1), 97-103.
- 堀 明人・嶋田洋徳・佐々木和義 (2004). 学級単位による集団社会的スキル訓練のストレス反応低減効果 発達心理臨床研究, **10**, 25-31.
- 井坂美香・窪田辰政・宗像恒次 (2004). SAT 技法を用いた中学生ストレスマネジメント教育介入に関する研究 メンタルヘルスの社会学, **10**, 28-46.
- 石川信一・戸ヶ崎泰子・佐藤正二・佐藤容子 (2007). 中学生に対する抑うつ予防プログラムの試行 宮崎大学教育文化学部附属教育実践総合センター紀要, **15**, 37-51.
- 石川信一・戸ヶ崎泰子・佐藤正二・佐藤容子 (2009). 中学生に対する学校ベースの抑うつ予防プログラムの開発とその効果の予備的検討 行動医学研究, **15**, 69-79.
- 石川信一・岩永三智子・山下文大・佐藤 寛・佐藤正二 (2010). 社会的スキル訓練による児童の抑うつ症状への長期的効果 教育心理学研究, **58**, 372-384.
- 石隈利紀 (1999). 学校心理学—教師・スクールカウンセラー・保護者のチームによる心理教育的援助サービス— 誠信書房
- 岩瀧大樹 (2009). 役割演技およびソーシャルスキルトレーニングを取り入れた道徳授業に関する研究—小学校5年生を対象とした検討— 学苑 (昭和女子大学), **No826**, 42-53.
- 門野明子・富永良喜 (2009). 小学校におけるストレスマネジメントを活用したいじめ防止教育 ストレスマネジメント研究, **5**, 21-26.
- 笠井 仁 (2008). リラクゼーションとイメージ技法を学ぶ (連続講座 認知行動療法を学ぼう) 臨床心理学, **8**, 895-901.
- 貝梅江美・佐藤正二・岡安孝弘 (2003). 児童の引っ込み思案行動低減に及ぼす集団社会的スキル訓練の効果—長期維持効果の検討— 宮崎大学教育文化学部附属教育実践総合センター紀要, **10**, 55-67.
- 金山元春・後藤吉道・佐藤正二 (2000). 児童の孤独感低減に及ぼす学級単位の集団社会的スキル訓練の効果 行動療法研究, **26**, 83-96.
- 加藤佳子・前田健一・西 敦子・江村理奈・目久田純一・森 敏昭 (2009). 家族成員の相互関係と自動の自尊感情との関係—家庭科「家庭生活と家族」の領域におけるアサーション・トレーニングの効果— 学習開発学研究, **2**, 39-49.
- 川井栄治・吉田寿夫・宮本博章・山中一英 (2006). セルフ・エスティームの低下を防ぐための授業の効果に関する研究—ネガティブな事象に対する自己否定的な認知への反駁の促進— 教育心理学研究, **54**, 112-123.
- 古角好美・水野治久 (2009). 小学生を対象としたストレスマネジメントプログラムの実施と長期的効果の検討—コーピングスキル訓練を通して— 大阪教育大学紀要 (第IV部門), **57**(2), 157-169.
- 国立教育政策研究センター (2003). 中一不登校生徒調査 (中間報告)
- 小関俊祐・木村泰博・山口真実・高橋 史・嶋田洋徳・佐々木和義・藤田継道 (2009). 集団社会的スキル訓練の抑うつ低減効果—ターゲットスキルの設定に焦点をあてて— 兵庫教育大学教育実践学論集, **10**, 39-44.
- 小関俊祐・嶋田洋徳・佐々木和義 (2007). 小学5年生に対する認知行動的アプローチによる抑うつの低減効果の検討 行動療法研究, **33**, 45-57.
- 小関俊祐・高橋 史・嶋田洋徳・佐々木和義・藤田継道 (2008). 小学3年生を対象とした認知的心理教育の授業効果—抑うつ症状と自動思考に及ぼす影響— 発達心理臨床研究, **14**, 9-16.
- 小関俊祐・高橋 史・嶋田洋徳・佐々木和義・藤田継道 (2009). 学級アセスメントに基づく集団社会的スキル訓練の効果 行動療法研究, **35**, 245-255.
- 倉掛正弘・山崎勝之 (2006). 小学校クラス集団を対象とするうつ病予防教育プログラムにおける教育効果の検討 教育心理学研究, **54**, 384-394.
- 宮田八十八・石川信一・佐藤 寛・佐藤正二 (2010). 児童における社会的問題解決訓練用尺度の開発と訓練の効果 行動療法研究, **36**, 1-14.
- 水谷拓也・岡田守弘 (2007). 集団社会的スキル訓練が児童および学級集団に及ぼす効果の検討—多層ベースライン法の利用, および集団変容が個人に及ぼす影響と学級集団規範の形成に着目して— 横浜国立大学教育人間科学部紀要 (I 教育科学), **9**, 1-22.
- 文部科学省 (2012). 平成 22 年度「児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査」について (確定値・訂正值反映) http://www.mext.go.jp/b_menu/houdou/24/02/1315950.htm (2012 年 8 月 1 日取得)
- 村井政雄・下田芳幸・石津憲一郎 (2012). 小学校低学年に対するストレスマネジメント教育の試み—学級活動と体育科における実践的研究— 富山大学人間発達科学研究実践総合センター紀要, **6**, 53-63.
- 村田豊久・清水亜紀・森 洋二郎・大島祥子 (1996). 学校における子どものうつ病—Birleson の小児期うつ病スケールからの検討— 最新精神医学, **1**, 131-138.
- 西岡慶樹・坂井 誠 (2007). 小学校における社会的スキル訓練の臨床的研究—セルフモニタリング・フェイズを取り入れた SST の検討— 愛知教育大学研究報告 (教育科学編), **56**, 37-45.
- Oden, S. & Asher, S. R. (1977). Coaching children in social skills for friendship making. *Child Development*, **48**, 495-506.

- 岡田圭代・古橋啓介 (2009). 小学生の対人交渉方略に及ぼすソーシャルスキルトレーニングの効果 福岡県立大学人間社会学部紀要, **17**(2), 33-46.
- 岡崎由美子・安藤美華代 (2010). 小学生の学校生活における心理社会的スキルと心理教育的アプローチ 岡山大学教育実践総合センター紀要, **10**, 11-20.
- 大久保千恵・市来百合子・常上禎子・井村 健・谷口尚之・谷口義昭 (2011). 中学校におけるこころの健康とメンタルヘルスリテラシーに関する心理教育とその効果についての研究 奈良教育大学教育実践総合センター研究紀要, **20**, 79-84.
- 大西 良・藤島法仁・占部尊士・島崎昇平・白石 央・辻丸秀策 (2009). 中学生に対するアンガーマネジメントプログラムの実施とその効果の測定—POMS 短縮版を用いた気分変化の検証を中心に— 久留米大学健康・スポーツ科学センター研究紀要, **17**, 55-60.
- 大対香奈子・松見淳子 (2010). 小学生に対する学級単位の社会的スキル訓練が社会的スキル、仲間からの受容、主観的學校適応感に及ぼす効果 行動療法研究, **36**, 43-55.
- 佐藤 寛・今城知子・戸ヶ崎泰子・石川信一・佐藤容子・佐藤正二 (2009). 児童の抑うつ症状に対する学級規模の認知行動療法プログラムの有効性 教育心理学研究, **57**, 111-123.
- 芝 祐順・南風原朝和 (1990). 行動科学における統計解析法 東京大学出版会
- 嶋田洋徳 (1998). 小中学生の心理的ストレスと学校不適応に関する研究 風間書房
- 嶋田洋徳・戸ヶ崎泰子・岡安孝弘・坂野雄二 (1996). 児童の社会的スキル獲得による心理的ストレス軽減効果 行動療法研究, **22**(2), 9-20.
- 嶋田洋徳・戸ヶ崎泰子・坂野雄二 (1994). 小学生用ストレス反応尺度の開発 健康心理学研究, **7**(2), 45-58.
- 下田芳幸 (2012). 中学校を対象とした予防的心理教育研究の実践動向—ストレスマネジメント教育と集団社会スキルトレーニングに焦点を当てて— 富山大学人間発達科学研究実践総合センター紀要, **6**, 41-51.
- 塩見邦雄・芥川次郎 (2002). 小学校における精神集中法 (コテンション) によるストレス低減の効果 兵庫教育大学研究紀要, **22**, 23-35.
- 曾我祥子 (1983). 日本版 STAIC 標準化の研究 心理学研究, **54**, 215-221.
- 多賀谷智子・佐々木和義 (2008). 小学4年生の学級における機会利用型社会的スキル訓練 教育心理学研究, **56**, 426-439.
- 高橋高人・百々尚美・大澤香織・金井嘉宏・坂野雄二 (2006). 児童におけるリラクゼーションを用いたストレスマネジメントの効果 ストレスマネジメント研究, **3**, 35-40.
- 高橋高人・坂野雄二 (2010). 児童に対するコーピングの多様性に焦点を当てたストレスマネジメントの効果 ストレスマネジメント研究, **7**, 25-31.
- 高尾春香 (2004). 他者のいじめ克服体験の視聴効果に関する心理臨床的研究—中学生への適用— 福岡教育大学心理教育相談研究, **8**, 51-60.
- 竹中晃二・小玉昌久・田中宏二・山田富美雄・岡浩一郎 (1994). 小学校におけるストレス・マネジメント教育の効果 健康心理学研究, **7**(2), 11-19.
- 竹内吉哉・濱口佳和 (1998). 子どもの社会的適応力を育てる教育活動—社会的スキル訓練による認知—行動的アプローチの結果— 千葉大学教育実践研究, **5**, 179-189.
- 田中あゆみ・安里勝人・川島一夫 (2003). 小学校における社会的スキル訓練に基づく社会的スキルの獲得 信州大学教育学部紀要, **No.109**, 85-96.
- 谷尾千里・村松常司・吉田 正・佐藤和子・村松園江・金子修己・平野嘉彦 (2003). 小学生のストレス対処に関する実践教育の効果 愛知教育大学保健体育講座研究紀要, **28**, 9-16.
- 田嶋敏昭・坂本和子 (2002). 小学生に対する社会的スキル訓練の効果 佐賀大学教育実践研究, **19**, 131-148.
- 田代輝浩・古橋啓介 (2007). 児童のストレス反応軽減に及ぼすソーシャルスキルトレーニングの効果—攻撃行動の改善を目指して— 福岡県立大学人間社会学部紀要, **16**(1), 143-156.
- 戸ヶ崎泰子・岡安孝弘・坂野雄二 (1997). 中学生の社会的スキルと学校ストレスとの関係 健康心理学研究, **10**(1), 23-32.
- 上地広昭・田中祐二・長岡聖子 (2008). 小学生におけるストレス・マネジメント行動を獲得させるための試験的試み—リラクゼーション技法とアクティベーション技法を比較して— 健康心理学研究, **21**(1), 31-38.
- 上村友香・石川信一 (2009). 児童に対する学級ベースの抑うつ防止プログラム—認知的再体制化を中心としたプログラムの試行— 宮崎大学教育文化学部附属教育実践総合センター研究紀要, **17**, 83-97.
- 宇都宮祐子・大野博之 (2012). 小学生のストレスマネジメントに関する研究：ひとりサートの適用 臨床心理学 (福岡女学院大学大学院紀要), **9**, 11-17.
- 渡邊朋子・岡安孝弘・佐藤正二 (2002). 子ども用社会的スキル尺度作成の試み (1) 日本カウンセリング学会第35回大会発表論文集, 93.
- 渡辺弥生 (2005). 社会的スキルおよび共感性を育む体験的道德教育プログラム—VLF (Voices of Love and Freedom) プログラムの活用— 法政大学文学部紀要, **50**, 87-104.
- 山中 寛・富永良喜 (編著) (2000). 動作とイメージによるストレスマネジメント教育—基礎編— 北大路書

房

吉田和樹・大谷哲朗・古谷嘉一郎 (2012). 学級集団を対象とした集団社会的スキル訓練が児童の社会的スキルに及ぼす影響 応用教育心理学研究, **28**(2), 31-39.
吉澤寛之・吉田俊和 (2007). 社会的情報処理の適応性

を促進する心理教育プログラムの効果—中学生に対する実践研究— 犯罪心理学研究, **45**(2), 17-36.

(2012年8月31日受付)

(2012年9月21日受理)

表I-1 日本における小学生を対象としたストレスマネジメント教育(SME)研究の一覧

著者 (発表年)	対象者	実施内容	使用された尺度	主な結果
1 竹中ら (1994)	3年生 実践A: 26名 実践B: 26名 統制26名	実践A: 導入・腹式呼吸 実践B: 導入・リラ	状態不安	・不安が低減
2 速藤 (2002)	6年生62名	#1: 導入 #2-10: 腹式呼吸・リラ	ストレスチェックリスト 心拍数 (一部児童)	・社会的ストレスが低減
3 塩見ら (2002)	6年生 実践61名 統制53名	#1-6: 集中法	状態/特性不安 集中に関する項目	・尺度得点上の肯定的結果は得られず
4 谷尾ら (2003)	5-6年生237名	#1-2: リラ #3: 腹式呼吸 #4: マッサージ	状態/特性不安	・女子の特性不安低減
5 日比野 (2005)	1) 4年生 実践34名 対照33名 2) 4年生 実践31名 対照32名	1) #1: 導入 #2: ペアリラ (実践群のみ) 2) #1: 導入 (実践群のみ) #2: ペアリラ	ストレス反応	・一部ストレス反応が低減
6 川井ら (2006)	5-6年生 実践A59名 実践B61名	#1-4: 自己否定的な認知パターン変容 (実践Aは解説と演習、実践Bは解説のみ)	ネガティブ事象への信念、 自己効力感、自尊感情	・ネガティブ事象への否定的信念が改善 ・自己効力感が上昇 ・自尊感情も上昇
7 高橋ら (2006)	5-6年生 実践A64名 実践B43名 統制57名	実践A; #1-2: 導入・ストレッチャ 実践B; #1-2: 漸進性弛緩 (その他5日間連続実施)	ストレス反応 心拍/血圧	・ストレッチャで一部ストレス反応低減 ・ストレッチャで心拍/血圧が肯定的変化
8 倉掛ら (2006)	5年生 実践31名 統制75名	#1: 導入 #2-3: アサーション #4-5: 認知的ワーク #6: アサーション #7-9: 認知的ワーク #10: コーピング学習 #11: リマインダー法 #12: 相談スキル	抑うつ (自己/他者) 努力帰属・怒り抑制・抑うつ抑 制・アサーティブの他者評定	・抑うつ仲間評定が改善 ・怒り・抑うつ抑制, アサーティブが改善
9 小関ら (2007)	5年生 実践39名 統制79名	#1-2: 認知的心理教育 (ABC理論)	抑うつ, 自動思考, ネガティブスキーマ	・フォローアップで抑うつ, 自動思考の 多く, ネガティブスキーマが改善
10 平林ら (2007)	5年生 実践68名 統制37名	#1: 導入・腹式呼吸 #2-3: 腹式呼吸, 解決イメージ	自尊感情, 自己効力感 ストレス反応, 学級満足度	・ストレス高群の学級満足度が改善

注) ペアリラ: ペアリラクゼーション法, リラ: 呼吸法以外のリラクゼーション
実施内容は著者がまとめたものであり、論文中の表記と異なる場合がある

表1-2 日本における小学生を対象としたストレスマネジメント教育(SME)研究の一覧

著者 (発表年)	対象者	実施内容	使用された尺度	主な結果
11 安藤 (2008)	4年生51名	#1:目標のイメージ #2-3 #4:ストレス理解	情緒・行動上の問題、いじめ、 学校適応、友人、衝動性、 自己効力感	・衝動性が低下 ・自己効力感の一部が改善
12 小関ら (2008)	3年生37名 6年生	#1-2:認知的心理教育 (ABC理論) #1-2:導入・腹式呼吸・漸進性弛緩 (リラ) 導入・体ほぐし運動的遊び (アク)	抑うつ, 自動思考 STM行動変容ステージ ストレス反応	・尺度得点上の肯定的結果は得られず ・リラ群に行動変容の改善効果
13 上地ら (2008)	リラ35名 アク35名 統制34名	#1-2:いじめの概念教育 #3:ストレスの概念教育 #4:リラ #5:アサーション #6:傾聴 #7:自己開示 #8:まとめ	災害後ストレス反応 いじめ加害/被害	・尺度得点上の肯定的結果は得られず
14 門野ら (2009)	4年生 実践26/28名 統制27/22/23 名	#1-2:導入 #3-4:計画スキル #5-11:概念学習 #12-15:コーピング学習 #16-17:論理的思考 #18:リラ #19:概念学習 #20:まとめ (#12以降は実践Aのみ)	コーピング ストレス反応	・実践Aの実施直後に 肯定的認知が改善
15 古角ら (2009)	5年生 実践A23名 実践B22名	#1:感情の概念学習 #2:認知的再体制	不安, 自己陳述, 認知の誤り 怒り, 抑うつ	・不安や自己陳述の一部が改善 ・認知の誤りや怒りが改善 ・男子のみ攻撃行動が改善 ・一部指標にはネガティブな変化あり
16 上村ら (2009)	5-6年生212名	#1:自己理解 #2:問題解決 #3:肯定的イメージ #4:アク	学校ストレス コーピング ストレス反応	・尺度得点上の肯定的結果は得られず
17 岡崎ら (2010)	5年生 実践27名 統制28名	#1-3:コーピング学習	コーピング ストレス反応	・ストレス反応の多くが低減 ・コーピングが改善
18 高橋ら (2010)	5-6年生 実践50名 統制62名	1) #1:導入 #2:コーピング学習, 呼吸法 #3:リラ 2) #1:導入, リラ #2:概念教育, ペアリラ	1) ストレス反応, 日常苛立ちごと 自己効力感 2) ストレスサワー, ストレス反応 コーピング, 友人関係満足度	1)・低群の自己効力感が改善 2)・ストレス反応の一部が低減
19 藤岡ら (2011)	5-6年生 実践23名 統制27名	ペアリラ: ペアリラセッション法, リラ: 呼吸法以外のリラクゼーション, アク: アクティベーション		

注) ペアリラ: ペアリラセッション法, リラ: 呼吸法以外のリラクゼーション, アク: アクティベーション
実施内容は著者がまとめたものであり、論文中の表記と異なる場合がある

表1-3 日本における小学生を対象としたストレスマネジメント教育(SME)研究の一覧

著者 (発表年)	対象者	実施内容	使用された尺度	主な結果
20 細田ら (2011)	6年生 実践80名 統制81名	#1-2: 導入, 概念教育, 漸進性弛緩	ストレス反応, コーピング	・ コーピングの一部が変化
21 村井ら (2012)	2年生 実践31名 統制30名	#1: 導入, 呼吸法 #2: ストレッチ, 呼吸法 #3: ストレッチ (ペア), 呼吸法 #4: ストレッチ (ペア), 呼吸法, まとめ	ストレス反応	・ ストレス反応の一部が低減
22 宇都宮ら (2012)	2年生 実践32名 統制32名	#1-: サート (主動型リラクゼーション) (回数記載なし; 毎朝10分×1か月間)	ストレス反応 動機づけ	・ ストレス反応が低減

注) ペアリラ: ペアリラクゼーション法, リラ: 呼吸法以外のリラクゼーション
実施内容は著者がまとめたものであり、論文中の表記と異なる場合がある

表2-1 日本における小学生を対象とした集団社会的スキルの教育(CSST)研究の一覧

著者 (発表年)	対象者	実施された主な内容	使用された尺度	主な結果
1 竹内ら (1998)	3年生36名 5年生36名	#1-4:応答(5年生#4のみ主張)	自由記述の発言数と内容	・発言数が増加 ・共感的な内容が増加
2 藤枝ら (1999)	3-6年生183名	#1:傾聴 #2:伝え方 #3:共感 #4:断り方 #5:自己コントロール #6:問題解決	社会的スキル(児童/教師), 各標的スキル(教師)	・スキル(教師評定)が改善 ・標的スキルの一部が改善
3 後藤ら (2000)	低学年 実践38名 統制38名	#1:傾聴 #2:言葉かけ #3:感情共有	社会的スキル(児童/教師), 好意性	・スキル(児童/教師)が概ね改善 ・好意性が改善
4 金山ら (2000)	3年生 実践33名 統制30名	#1-2:参加 #3-4:言葉かけ #5-6:規律 #7:感情共有 #8:まとめ	社会的スキル(児童/教師), 孤独感	・スキル(児童/教師)が概ね改善 ・孤独感が減少
5 藤枝ら (2001)	4年生 実践37名 統制38名	#1-2:参加・誘い方 #3-4:言葉かけ #5-6:思いやる #7-8:頼み方 #9-10:断り方	社会的スキル 各標的スキル(児童/教師)	・標的スキルの一部が改善(児童/教師)
6 後藤ら (2001)	1)2年生 実践37名 統制38名 2)2年生 実践37名 統制38名	1)#1-2:傾聴 #3-4:言葉かけ #5-6:共感 2)#1:傾聴 #2:言葉かけ #3:共感	1)社会的スキル 2)社会的スキル(児童/教師)	1)・スキルの一部が改善 2)・スキル(児童/教師)の一部が改善
7 田崎ら (2002)	4-6年生 実践153名 統制584名	#1:自己・他己紹介 #2:参加 #3:感情共有 #4:断り方	社会的スキル, 社会的距離	・スキル改善が見られた生徒の割合が多い
8 貝梅ら (2003)	3年生 実践35名 統制34名	#1-3:傾聴 #4-6:参加 #7-9:言葉かけ	社会的スキル(児童/教師)	・スキル(児童/教師)の一部が改善
9 田中ら (2003)	4年生38名	#1:仲裁 #2:言葉かけ	社会的スキル(児童/他者)	・スキル(他者)の一部が改善
10 堀ら (2004)	3年生 実践28名 統制54名	#1:傾聴	積極的な聞き方, 社会的スキル, ストレス反応	・向社会的スキルが改善
11 渡辺 (2005)	3年生 実践36名 統制36名	#1:VLF(Voice of Love and Freedom)	社会的スキル, 共感性	・スキル改善が見られた生徒の割合が多い
12 繪内ら (2006)	5年生9名	#1-4:協力 #5:トラブル解決	社会的スキル(教師)	・一部のスキルが改善

注) 実施内容は著者がまとめたものであり、論文中の表記と異なる場合がある

表2-2 日本における小学生を対象とした集団社会的スキル教育(CSST)研究の一覧

著者 (発表年)	対象者	実施された主な内容	使用された尺度	主な結果
13 藤枝 (2006)	4年生 実践A30名 実践B29名	#1-2:傾聴,話し方 (実践A:学級と家庭で行動リハサール)	標的スキル(児童/教師/他者/家族)	・実践Bのスキル自己評定が改善 ・実践Aのスキル教師/他者/保護者評定が改善
14 荒木ら (2007)	3年生 実践A28名 実践B26名	#1:傾聴 #2:誘い方 #3-5:言葉かけ #6:頼み方 #7:断り方 (実践Aはモニタリングとトークン併用)	社会的スキル(児童/教師), 対人的自己効力感	・スキル(児童/教師)が概ね改善 ・維持促進群は3か月後も効果が維持
15 水谷ら (2007)	3年生117名	#1:傾聴 #2:言葉かけ (朝の会での般化促進)	社会的スキル, 標的スキル 学級満足度	・非社会的スキルの一部が改善 ・標的スキルの一部が改善
16 西岡ら (2007)	4年生 実践40名 統制39名	#1:傾聴 #2:言葉かけ #3:頼み方 #4:断り方	被社会的スキル ストレス反応	・向社会性スキルが改善 (Fu時も)
17 田代ら (2007)	1)5年生 実践28名 統制28名 2)5年生 実践24名 統制28名	1)#1:感情コントロール, #2:断り方 #3:問題解決 2)#1:導入, 呼吸法 #2:感情コントロール #3:断り方 #4:言葉かけ #5:問題解決 #6:まとめ	ストレスサー, 社会的スキル コーピング, ストレス反応	1)・統制の男子のスキルが改善 ・実践のコーピングが低下 2)・社会的スキルが改善 ・ストレス反応が低下
18 相川 (2008)	4年生39名	#1-2:傾聴 #3-4:共感 #5-6:感情コントロール #7-8:頼み方 #9-10:言葉かけ	社会的スキル(児童/教師/他者) 攻撃性, セルフコントロール(児童/教師)	・スキル(児童/教師/他者)が改善 ・セルフコントロール(児童)が改善 ・セルフコントロール(教師)が低下
19 多賀谷ら (2008)	4年生 実践29名 WL29名	#1-11:言葉かけ, 傾聴, 自己コントロール (通常授業中1回約10分の機会利用型)	社会的スキル, 自己効力感 SCT, 好意性被指名数 教師の指導類型	・WLのスキルの一部が低下 ・SCTの友人の肯定的理解/関わりの記述が増加 ・好意性指名が改善
20 在原ら (2009)	4年生 実践21名 統制21名	#1-2:言葉かけ #3:謝罪 #4:まとめ	社会的スキル 対人的自己効力感 学級生活満足度	・社会的スキル, 対人的自己効力感, 被侵害が改善
21 後藤ら (2009)	5年生 実践31名 統制59名	#1-2:傾聴 #3-4:共感 #5-6:感情コントロール (#2,4,6:朝自習時のゲーム遊び的实践)	社会的スキル(児童/教師) 対人的自己効力感	・社会的スキル(教師)はすべて改善 ・社会的スキル(児童)は実施直後にいくつかが改善
22 岩瀧 (2009)	5年生87名	#1:誘い方 #2:言葉かけ	道徳的实践力(児童/教師)	・道徳的实践力の項目の一部が改善
23 加藤ら (2009)	5年生38名	#1-2:アサーションの概念理解 #3-4:アサーショントレーニング #5:まとめ	家族/他者における自己表明 家族/他者における自尊感情	・家族における自己表明の一部が改善 ・自尊感情の一部が改善

注) 実施内容は著者がまとめたものであり、論文中の表記と異なる場合がある

表2-3 日本における小学生を対象とした集団社会的スキル教育(CSST)研究の一覧

著者 (発表年)	対象者	実施された主な内容	使用された尺度	主な結果
24 小関・木村ら (2009)	6年生 実践108名 統制85名	#1:誘い方 #2:断り方	社会的スキル、抑うつ	・社会的スキルが概ね改善 ・抑うつが低減
25 小関・高橋ら (2009)	2年生 実践A32名 実践B33名	#1:言葉かけ (実践A:モナタリングシート併用)	社会的スキル、ストレス反応	・両群とも社会的スキルが概ね改善 ・両群ともストレス反応が低減
26 岡田ら (2009)	5年生 実践28名 統制31名	#1:他者視点 #2-3:葛藤処理	社会的スキル、対人交渉方略、 学校適応	・対人交渉方略の一部が改善
27 佐藤ら (2009)	5年生 実践150名 統制160名	#1:導入 #2:言葉かけ #3:頼み方 #4:断り方 #5-7:認知的再体制 #8:応用学習 #9:まとめ	抑うつ、社会的スキル ネガティブ認知、学校不適応	・抑うつが低減 ・複数のスキルが改善 ・ネガティブな認知、学校不適応が改善
28 浅本ら (2010)	1年生30名	#1-2:言葉かけ	標的スキル(児童/教師) 社会的スキル(教師) 学級満足度	・標的スキルの一部が改善(児童/教師) ・社会的スキルの一部が改善
29 石川ら (2010)	3年生 実践114名 待機75名	#1:傾聴 #2:言葉かけ #3:頼み方 #4:断り方	社会的スキル、抑うつ	・社会的スキルが概ね改善 ・抑うつが低減
30 宮田ら (2010)	5-6年生 実践43名 統制45名	#1-3:問題解決	問題解決スキル 対人自己効力感	・問題解決スキルが概ね改善 ・対人自己効力感が改善
31 大対ら (2010)	3年生 実践37名 統制35名	#1-2:感情理解 #3:頼み方 #4:断り方	感情理解への回答傾向 標的スキル(児童/ビデオ) 好意性被指名数 学校適応感	・標的スキルの一部が改善 ・学校適応感の低い児童の学校適応感が改善
32 萩原ら (2012)	6年生 実践85名 統制155名	#1-6:言葉かけ	向社会的スキル、自尊感情 抑うつ	・スキルが改善 ・抑うつが低減
33 吉田ら (2012)	6年生 前半実施67名 後半実施65名	#1-2:断り方 #3-4:伝え方	社会的スキル	・配慮、主張スキルともに改善

注) 実施内容は著者がまとめたものであり、論文中の表記と異なる場合がある

表3-1 日本における中学生を対象としたストレスマネジメント教育(SME)の追加分

著者 (発表年)	対象者	実施された主な内容	使用された尺度	主な結果
1 井坂ら (2004)	(学年未記載) 実践A59名 実践B72名	実践A:#1:ストレスカウセンシング、 #2:アサーショントレーニング (実践Bは逆順)	自己価値観、自己抑制行動、 ソーシャルサポート、対人依存行動、 不安、ストレスレッサー、社会的スキル	・自己価値観の一部が改善 ・自己抑制行動の一部が改善
2 高尾 (2004)	1年生 実践22名 統制20名	#1:いじめの乗り越え方の 話し合いビデオを視聴	気分	・気分の一部が改善
3 大西ら (2009)	1-3年生32名	#1:概念教育 #2:怒りの気づきと表現 #3:怒り鎮静 #4:アサーショントレーニング	気分	・気分の一部が改善
4 安藤 (2010)	1年生 実践A86名 実践B41名	A群:#1:成功イメージ #2-3:自己他者理解 #4-5:女たち関係 B群:#1:成功イメージ #2-3:トラブル解決 #4:ストレス理解	いじめ、学校適応、友達関係、 自己コントロール、自己効力感、 社会性、気分	・両群ともいじめ、友人関係、学校適応、 気分の一部が改善 ・B群は社会性、気分の一部が改善
5 大久保ら (2011)	2年生150名	#1:ストレスやメンタルヘルスの概念理解と 腹式呼吸法	抑うつ、メンタルヘルスリテラシー	・抑うつが改善傾向 ・メンタルヘルスリテラシーを理解した 生徒が増加

注) 実施内容は著者がまとめたものであり、論文中の表記と異なる場合がある

表3-2 日本における中学生を対象とした集団社会的スキル教育(CSST)の追加分

著者 (発表年)	対象者	実施された主な内容	使用された尺度	主な結果
1 石川ら (2007)	1年生54名	#1-2:環境調整への気づき #3:伝え方 #4:頼み方 #5:感情コントロール #6:葛藤解決 #7-8:認知的再体制化	ストレスラー、社会的スキル、抑うつ	・教師ストレスラーの低下 ・仲間関係スキルの低下
2 吉澤ら (2007)	1年生213名	#1:物の見方 #2:原因帰属 #3:他者視点 #4:認知的歪曲 #5:社会的視点	認知的歪曲、社会的逸脱、	・認知的歪曲の一部が改善 ・社会的逸脱の一部が上昇
3 石川ら (2009)	2年生 実践22名 統制44名	#1-2:環境調整への気づき #3:伝え方 #4:頼み方 #5:感情コントロール #6:葛藤解決 #7-8:認知的再体制化	ストレスラー、ソーシャルサポート 社会的スキル、認知の誤り、抑うつ	・抑うつが改善

注) 実施内容は著者がまとめたものであり、論文中の表記と異なる場合がある