

本邦の中学校における集団を対象とした心理教育プログラムの実践研究概況

山中, 大士
九州大学大学院人間環境学府

佐藤, 祐輔
九州大学大学院人間環境学府

<https://doi.org/10.15017/4777965>

出版情報：九州大学総合臨床心理研究. 13, pp.121-126, 2022-03-22. 九州大学大学院人間環境学府附属
総合臨床心理センター
バージョン：
権利関係：

本邦の中学校における集団を対象とした心理教育プログラムの実践研究概況

山中大士 九州大学大学院人間環境学府 / 佐藤祐輔 九州大学大学院人間環境学府

要約

日本の中学校における心理教育プログラムについて、2010年1月から2021年7月末までの実践研究の概況をまとめた。収集された論文は57編であった。論文の内訳は、ストレスマネジメント教育が19編、ソーシャルスキルトレーニングが17編、構成的グループエンカウンターが8編、ピアサポートが6編、アサーショントレーニングが4編、および、アンガーマネジメントが3編であった。実践対象は、クラス単位のものが多かったが、一部、小集団に対する実践研究も行われていた。各実践研究では、研究デザイン上や分析上の課題が見られた。心理教育の各領域間では、重複する実施内容が散見され、それぞれの領域の類似や異同の整理が望まれる。

キーワード：心理教育、中学校、中学生、実践研究

I. 問題と目的

近年、本邦において、生徒の学校不適応が課題となっている。学校不適応の一例といえる不登校は、小・中学校ともに、その人数、割合共に過去最高となっている。特に中学校で、その割合は約4%で小学校の約4倍となっている（文部科学省、2020）。白井（2012）は、中学校に進学することで「仲間関係の変化」や「教師との関係の変化」などといった大きな環境面の変化が起き、それにより学校不適応が増加することを指摘する。一方、学校における予防的な支援としては、心理教育が行われている。安達（2012）は、学校現場における心理教育を「普通学級に在籍する生徒から成る集団（主に学級集団）を対象とし、生徒の心理的、社会的健康を増進することを目指した、心理学的知見、心理臨床実践を応用した教育実践活動」と定義する。学校現場における心理教育は、さまざまな方法により実践されているが、窪田（2013）は心理教育について市橋（1999）の概念を整理し、学校における心理教育は、「エンパワメント中心の基礎的対人スキル」と「特定問題を予防する教育」に大別されるとした。さらに窪田は、社会的スキルに関する教育やストレスマネジメントといった「エンパワメント中心の基礎的対人スキル」をベースとし、その上に、いじめ防止教育や自殺予防教育といった「特定問題を予防する教育」を実施することで効果的に予防教育が進められるとしている。

中学校における心理教育については、現在に至るまで様々な実践研究が行われてきている。しかし、依然として中学校における学校不適応は問題となっており、より心理教育の役割は増していると考えられる。そこで本研究では、近年の中学校における心理教育に関する本邦の実践研究について概況をまとめること及び、今後の心理教育の実践研究に求められるものを提言することを目的とする。それにより、今後の心理教育の発展に寄与し、学校不適応の予防の一助となることも目指す。

本研究の対象

心理教育と一口で言っても、多様な方法により実践が行われてきている。そこで本稿では、取り扱う心理教育の領域に関して、文部科学省（2011）の生徒指導提要および、心理教育に関する調査研究（安達、2014；石本・松本、2017；杉本ら、2017）の種別を参考にした。参考とした心理教育の領域のうち、安達（2012）の定義に該当し、「エンパワメント中心の基礎的対人ス

キル」（窪田、2013）に焦点をあてたものを対象とすることとした。その結果、「ストレスマネジメント教育（SME）」「ソーシャルスキルトレーニング（SST）」「構成的グループエンカウンター（SGE）」「ピアサポート（PS）」「アサーショントレーニング（AS）」「アンガーマネジメント（AM）」を収集の対象とすることとした。

II. 対象論文の収集

対象とする論文の検索には、「CiNii」（Citation Information by NII）、および、「J-STAGE」（科学技術情報発信・流通総合システム）を用いた。検索ワードは、SMEでは「ストレスマネジメント or ストレス」、SSTでは「ソーシャルスキルトレーニング or SST or 社会的スキル」、SGEでは「グループエンカウンター or SGE」、PSでは「ピアサポート」、ASでは「アサーション or アサーティブ」、AMでは「アンガーマネジメント or AM or 怒りのコントロール」を用い、それぞれ「中学生 or 中学校」と組み合わせて検索した。検出された論文のうち、学会論文および紀要論文を対象とし、実際に心理教育的援助サービスの実践を行っているものを筆者らにより選別した。ただし、実践研究であっても、実践内容がほとんど分からないもの、個別支援を対象とした事例論文、については除外をした。加えて、学会発表抄録集についても、量が限られており内容の判断が困難であるため、今回の対象からは除外をした。検索の対象期間は、2010年1月から2021年7月末までとした。

III. 実践研究の概況

収集された実践研究論文は、計57編（SME 19編、SST 17編、SGE 8編、PS 6編、AS 4編、AM 3編）であった（表1）。実践内容について、本研究の対象とした領域のうち複数に渡って行われているものも散見された（文献32など）。その場合、各実践論文で主とされていた領域の論文としてカウントすることとした。なお、ASについて、「SST研究の枠組みの中で扱われる」（三田村、2008）とされることもあるが、本研究においては、前述の定義通り、SST（AS実践を含むものについて）とASは個別にカウントすることとした。

実践対象

ほとんどの実践は、クラス単位で行われていた。一部、特別

表1. 収集された実践研究のリスト

文献No.	著者	対象(※)	主な実施内容	効果測定	主な効果
ストレスマネジメント教育 (19編)					
1	藤井ら (2012)	2年生111名 (75名)	#1 ストレスに関する心理教育 #2 コーピングの理解・作成 (フォローアップ) ワークブックでコーピング自己評価	短縮版中学生用ストレス反応尺度, 中学生用ストレスコーピング尺度, 認知的評価測定尺度, 児童用一般性セルフ・エフィカシー尺度, 学校生活満足度尺度	ワークブックにてコーピングスキルが向上, 質問紙では効果を確認できなかった
2	藤本 (2016)	1年生	#1 ストレス教育, 呼吸法	感想	ストレスの肯定的な側面への気づき, 自身のストレスへの理解
3	藤本 (2019)	3年生119名	#1 ストレス教育, コーピング抽出のワーク, 自分への応援メッセージ	アンケート, 感想	「受験に限らず, 今後の生活に役に立つと思う」92.2%, 「自分事として考えることができた」91.4%
4	林ら (2015)	2年生149名	#1 ストレス教育, ストレス対処 #2 心の評価の変容, ストレス予測, 呼吸法 (フォローアップ) 別室登校生徒への個別指導	ストレス反応得点, 授業評価アンケート, #1前後でのストレス対処の数	ストレス対処への興味が増上
5	三浦ら (2011)	2年生32名	#1 導入 #2 リラクゼーション #3-5 ストレス反応・ストレスラー・認知的評価 #6-8 コーピング #9 実践	ストレス反応, 中学生用認知的評価尺度, 中学生用コーピング尺度, 授業への評価	「コントロール可能性」すべてのコーピングが増上, 「影響性」が低下
6	宮城ら (2012)	3年生168名	#1-2 ストレス教育, 呼吸法, 漸進的弛緩法, セルフマッサージ, 音楽を用いたメディアーション	主観的ストレス, ストレスコーピング法, 中学生用ストレス反応測定尺度, ストレスに関する知識, ストレスマネジメント教育効果に関する主観的意見, 教師の主観的評価	「ストレス知識」「より良いコーピング」「主観的なストレス状況 (悪化傾向)」が増上, 「抑うつ・不安」「不適切なコーピング」が低下
7	宮城ら (2012)	3年生129名	#1 ストレス教育, 呼吸法, 漸進的弛緩法, セルフマッサージ, 音楽を用いたメディアーション	主観的ストレスの状況, 主観的ストレス, ストレス解消法, 中学生用ストレス反応測定尺度, 中学生用ストレスコーピング測定尺度, ストレスに関する知識	「ストレスの知識」「適切なコーピング」「主観的ストレス状況 (悪化傾向)」が増上, 「不適切なコーピング」が低下
8	宮城ら (2013)	3年生109名	#1-2 ストレス教育, 呼吸法, 漸進的弛緩法, セルフマッサージ, 音楽を用いたメディアーション	中学生用ストレス反応尺度, WHO Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey, 中学生の受験ストレス評価ツール	「無力感」「頭痛」「勉強ストレス」の低下
9	宮城ら (2016)	3年生162名	#1-4 ストレス教育, 呼吸法, 漸進的弛緩法, セルフマッサージ, 音楽を用いたメディアーション, メンタルリハール	ストレス反応尺度, 気分尺度	「ストレス反応」「疲労」「肩こり」「過飲食」の低下, 「緊張」の上昇 (悪化傾向)
10	宮越ら (2017)	2年生174名	#1 ストレッチ, ストレス教育, 呼吸法, 音楽ヒーリング	プログラムを受講しての意識, 最近1か月のストレス対処方法, 今後実践していきたいストレス対処方法	ストレスについての理解の向上が60%, ストレス対処方法が増加
11	宮下ら (2020)	3年生55名	#1 ストレス教育, ストレスラーに対するリフレーミング, 呼吸法	認知的評価測定尺度 (影響性, コントロール可能性), 理解度, 自由記述	「コントロール可能性」が増上, 「わかりやすかった」が100%
12	中村ら (2016)	56名	緊張をほぐすための小活動, 気持ち楽になるようなヒントが得られる小ワーク, リラクゼーション	気分評定, 自由記述	「緊張」「憂うつ」「怒り」「疲れ」が低下, 「リラックス」が増上
13	野中ら (2019)	1-2年生293名 (227名) 1) セルフモニタリング群: 131名 2) リラクゼーション群: 162名	#1 セルフ・モニタリング or リラクゼーション #2 ストレスに関する心理教育 #3 コーピングの案出, 効果検証 (グループ) #4 リラクゼーション or セルフ・モニタリング	中学生用ストレス反応尺度, TAC-24, コーピング案出数, セルフ・エフィカシー	1) コーピングの案出数が増加, ストレス反応の低減 2) コーピングの案出数が増加
14	大谷ら (2012)	1-3年生106名	#1 ストレス教育, 「解決先送り法」の紹介, 日記の紹介	ストレス反応尺度, ストレスラー尺度, 学校適応感尺度, 対人ストレスコーピング尺度	ストレス反応得点, ストレスラー得点, 対人ストレスコーピングの頻度の低下
15	柴田ら (2018)	3年生84名	#1 ストレス教育, 呼吸法 #2 体ほぐし, ベアリラクゼーション, 漸進的弛緩法, ホディスキャン瞑想, 呼吸法 (フォローアップ) 放課後に保健室でストレスマネジメントの補充時間	アンケート	92%の生徒が「リラックスできた」, ストレスマネジメント目的での保健室来室が増加
16	田中ら (2014)	2年生126名 (90名)	#1 ストレス教育, 呼吸法, 自己教示訓練 (SIT) #2 振り返り, 呼吸法, SIT	中学生用ストレス反応尺度, 中学生用認知的評価測定尺度, 自己教示文の作成, 自由記述	「ストレス反応得点」「不機嫌・怒り」「無気力」の低減, 認知的評価の「影響性」が改善
17	山本ら (2015)	3年生136名	#1 ストレス教育, コーピングの抽出と整理 (個人), コーピングの共有と拡大 (グループ)	ストレス対処の自信, 個人作業時のコーピングの数, 話し合い活動後のコーピングの数	「ストレス対処の自信」の向上, コーピングレパートリーの拡大
18	山本ら (2016)	3年生136名	#1 ストレス教育, ストレスラーに対する「思考」の拡大のワーク	ストレス対処の自信, ストレスラーのコントロール可能性, 「思考」の数	「ストレス対処の自信」「ストレスラーのコントロール可能性」の向上, 「思考」の数の拡大
19	山本ら (2017)	1-2年生308名	#1 ストレス教育, コーピングの抽出 (個人), コーピングの共有と拡大 (グループ)	ストレス対処の自信, 個人作業時のコーピングの数, 話し合い活動後のコーピングの数	「ストレス対処の自信」の向上, コーピングレパートリーの拡大
ソーシャルスキルトレーニング (17編)					
20	出口ら (2010)	1年生79名 (104名)	#1-4 原因帰属 #5-8 多様な解決策, 印象形成の仕組み #9-12 頼む・断るスキル	学級内の友人関係, 友人関係の取り方, 学級適応感	「友達へのやさしさ」「友人との関わり方・多様性」が増上
21	江畑ら (2018)	2年生34名 (21名) 1) 認知心理教育群: 17名 2) SST 群: 17名	1) #1-2 自動思考や不安の学習 2) #1-2 断るスキル, 伝えるスキル	友人に対する感情尺度, 中学生用社会的スキル尺度	1) 友人への「信頼と安定」, 不安耐性が増上
22	藤原 (2014)	1-2年生113名	#1-2 関係づくり (集団・友人関係) #3-4 問題解決や主張 #5-8 頼む・断るスキル	中学生用スキル尺度, 学校生活意欲尺度, 学校生活満足度尺度	ターゲットスキル得点の向上, 友人との関係が改善
23	本田ら (2020)	3年生61名	#1-2 援助評価, SST (サポート・援助要請), 二次予防	援助要請スキル, ソーシャルサポート提供スキル, 被援助志向性	「ソーシャルサポート提供スキル」「被援助に対する期待感」「援助要請スキル」が増上傾向
24	石川ら (2010)	2年生22名 (18クラス)	#1-2 環境調整 #3-6 主張性スキル, 援助性スキル, 葛藤解決スキル #7-8 認知と感情についての教育	中学生用ストレスラー尺度, 中学生用ソーシャルサポート尺度, 子ども用社会的スキル尺度, 児童用認知の誤り尺度 改訂版, DSRS, CDI	抑うつ得点の低下
25	金谷ら (2012)	特別支援学級3年生 4名	#1 導入 #2-4 アサーショントレーニング #5-6 SST (会話スキル)	ソーシャルスキル尺度, アサーション度チェックリスト, 仲間関係への意識調査	アサーティブなコミュニケーションへの志向性が高まった
26	岸田ら (2015)	1年生80名	#1 関係維持スキル #2 自己主張スキル #3 問題解決スキル	自己記入式抑うつ尺度, 児童用状態・特性不安尺度, 中学生用社会的スキル尺度, 中学生用推論の誤り尺度, 中学生用メンタルヘルス・チェックリスト	「引っ込み思案行動」「友だちからのサポート」「ストレス」に有意な改善効果
27	小林ら (2017)	1-3年生595名	#1 自己紹介のスキル #2.3 話すスキル・聴くスキル #4 あたたかい言葉がけ #5-6 感情のコントロール	中学生用社会的スキル尺度, 中学生用レジリエンス尺度, 中学生用ソーシャルサポート尺度	「向社会的スキル」「関係志向性」「意欲的活動性」が増上
28	養崎 (2018)	1年生62名	あたたかい言葉がけ	日本語版 児童用 Behavioral Inhibition System and Behavioral Activation System Scale, 中学生用社会的スキル, 中学生用ストレス反応尺度	「向社会的スキル」「報酬への感受性を示すBAS」が高まった
29	中西ら (2016)	1年生63名 (56名)	#1 聴くスキル #2 主張スキル #3 感情コントロールスキル	対人応答性尺度 (親評定), 中学生用社会的スキル尺度, 中学生用メンタルヘルス・チェックリスト簡易版, 友人関係における孤独感尺度, 不登校傾向尺度	「有意な社会的スキル」「学校適応感」の向上, 「身体的ストレス反応」の低下
30	岡田ら (2015)	対人関係に苦手意識のある生徒 10名	#1-5 感情理解プログラム #6-10 SST	中学生用 J-WLEIS, 中学生用の心理的ストレス反応, 自由記述	情動知能の項目が増上, 自己の感情理解を示唆する感想あり
31	大沢ら (2018)	1-3年生213名 (164名)	全員: コーピング法「仲間の入り方」場面を例示→モデルの提示→議論→ポイントを整理→ロールプレイ→日常生活での実施の重要さを教示 実践群: + a 注意バイアス修正訓練	児童用 BIS/BAS 尺度日本語版, 中学生用社会的スキル尺度, 中学生用メンタルヘルス・チェックリスト簡易版, 注意バイアス測定ワークシート	ターゲットスキルが維持, 刺激般化された

文献No.	著者	対象 (※)	主な実施内容	効果測定	主な効果
32	高橋ら (2010)	2年生 62名 (49名)	実践群：標準的問題解決訓練、解決効果の検証、リラクゼーション 標準群：標準的問題解決訓練	中学生用攻撃行動尺度：ABS-A、攻撃行動の発現頻度、解決策の案出プロセス、解決策の評価プロセス、子ども用怒り感情尺度	問題解決および攻撃行動の改善がみられた
33	高橋ら (2018)	1年生 51名 (1817名：中1-3)	#1 導入 #2.4 あたたかい言葉かけ・上手な頼み方、断り方 #5-6 認知再構成法	子ども用抑うつ自己評定尺度、目標スキルの自己評定尺度、児童用自動思考尺度	「抑うつ」が2年生時点で有意に低く、3年生時点では低い傾向
34	渡邊 (2017)	1-3年生 226名	#1-3 挨拶スキル・聴き方スキル #4 あたたかい言葉かけスキル #5 まとめ	社会的スキル尺度、自己効力感尺度	「社会的スキル得点」と「関係向上行動得点」が上昇した
35	山口ら (2018)	1年生 30名 (59名)	#1 自己表現スキル #2 傾聴スキル #3 自己主張スキル #4 話し合いスキル	学校生活スキル尺度、学校生活適応感尺度、自尊感情尺度、学校生活享受感情測定尺度	「集団活動スキル」「同輩とのコミュニケーションスキル」「学習・進路」が向上
36	山本ら (2020)	1-2年生 270名	「援助要請の仕方・受け止め方」の心理教育プログラム インストラクション→モデリング→リハーサル→フィードバック	援助要請の仕方に関する自信、受け止め方に関する自信、困り事・悩み事の対処姿勢	生徒の姿勢が「肯定的対処姿勢」に変化する可能性
構成的グループエンカウンター (8編)					
37	藤川 (2015)	2年生 34名	生徒指導の3機能を生かした学校行事の取り組み、SEL-8Sプログラム・SGE授業	行動観察、担任との二者相談、SEL-8S自己評価尺度アンケート	目標を意識した行動・交流範囲の拡大・肯定的な感想がみられた
38	川端 (2015)	相談学級の生徒 4名	#1-2 ビンゴ #3 これですか? #4 君の名前覚えた #5 校長先生とのふれあいタイム	人間関係尺度、自尊感情尺度、進学決定不安尺度、半構造化面接	「自尊感情尺度」「進路決定不安」の改善、半構造化面接での肯定的なコメント
39	小坂ら (2021)	1年生 161名	#1 お互いのことを知りあおう #2-3 (7月・10月：各1週間の朝の会) 自己表現個人ワーク #4 (7~9月) 学年合唱	学校生活アンケート、振り返りシート	取り組みに対して概ね肯定的な回答が得られた
40	根田ら (2013)	1年生 1クラス	#1-2 さいころトーク #3.4 トーク&トーク #5-6 いいところ探し ※SGE開始前の期間(4週間)に「集団生活をする上で最低限のルールを徹底させるための手立て」	学級生活満足度尺度	被侵害得点の低下、学級生活満足群の生徒が増加、被侵害行為認知群・学級生活不満足群の生徒が減少
41	大石 (2021)	2-3年生 6クラス (6クラス)	SGE (実践群4回、統制群2回)	SGE 評価尺度	「他者理解」「自己理解」が高まった
42	浦山ら (2014)	1年生 133名	授業の中での個別支援、学習会での個別支援、ボディパーカッション、共同カラーージュ	Q-U、自由記述	「学級との関係」の得点、学級生活満足群の割合向上
43	山口ら (2017)	1年生 35名 (34名)	#1 マン・ウォッチング (ウォーミングアップ)、無人島脱出 (エクササイズ) #2 誕生日チェーン (ウォーミングアップ)、二択一 (エクササイズ) #3 数かぞえ (ウォーミングアップ)、気になる自画像 (エクササイズ) #4 ペンネーム (ウォーミングアップ)、共同絵画 (エクササイズ)	学校適応感尺度、自尊感情尺度、自由記述、半構造化面接	実践群内で、「学習意欲」高群⇔低群で比較し、有意な交互作用 ⇒ 低群で時経過、プレクポスト
44	山口ら (2020)	1年生 34名 (67名)	#1 ①この指止まれ! ②〇〇を知るイエス・ノークイズ ③なんでもバスケット #2 ①新聞紙ゲーム ②パチパチカード #3 ①感情のジェスチャーゲーム ②この気持ちってなんだろう #4 ①じゃんけん列車 ②トラストアップ	中学生版 QOL 尺度、半構造化面接	男女差が示唆された
ピアサポート (6編)					
45	江角ら (2016)	1-3年生 30名	#1 雰囲気づくり・導入 #2 非言語的な聴き方・質問の仕方 #3 繰り返してまとめて返す聴き方 #4 ピアサポーターの体験	聴くことの認知尺度 (MOL)、聴くスキル行動尺度、中学生用ピア・サポート尺度	「聴くことに対する認知」「サポートの面」が向上
46	川畑ら (2011)	2年生 38名	#1 聴くことの練習 #2 言葉について考える #3 傾聴と共感 #4.6 傾聴 #7 感情の受け止め #8-10 問題解決・対立解消 #11 自己理解・振り返り	配慮のスキル14項目、関わりのスキル10項目、振り返りシート (自由記述・満足度)	「配慮のスキル」「関わりのスキル」が向上
47	三宅 (2018)	1年生 74名	#1 導入 #2 印象の良い話し方 #3 気持ちの良い聞き方	中学生用社会的スキル尺度、小学生版自己有用感尺度	「社会的スキル」「自己有用感」が向上
48	永井ら (2013)	2-3年生 16名	#1 導入、ウォーミングアップ、気持ちの良い聴き方 #2 ウォーミングアップ、応答技法 #3 問題解決スキル、守秘義務と限界	相談行動尺度、相談行動の利益・コスト尺度改訂版、学校生活満足度尺度 (中学生用)	援助要請意図の「ポジティブな結果」が向上
49	下岡ら (2010)	1年生 151名	#1 導入 #2 自己理解 #3 援助 (サポート) の基本的な考え方について学ぶ #4-5 上手な話し方・聴き方：ロールプレイ #6-7 自分や相手を大切に話し合い、意見を主張し受け入れる体験 #8 グループでの問題解決 #9 相談の体験と守秘義務について #10 振り返り	振り返りシート、自己効力感、自尊感情、社会的サポート入手可能性、サポート提供可能性	学級の仲間関係や雰囲気によって、ピアサポート・プログラムの効果は異なる
50	下岡ら (2011)	1年生 141名	#1 導入、ウォーミングアップ #2 他者受容の理解、コミュニケーションスキルの向上	質問紙作成 (学校生活への適応感や学級内での人間関係のよさを測定)	「クラスメートとの良好な関係」が向上、「友人関係の適応不安」が低下
アンガーマネジメント (3編)					
51	樋口 (2021)	2年生 67名	#1 感情を言葉で表す大切さ #2 怒りのメカニズム #3-4 怒りのコントロール法・対処法	アンケート	AMへの理解、怒りをコントロールする意欲が向上
52	宮城ら (2018)	3年生 35名 (33名)	#1-2 ストレス教育、リラクゼーション #3-4 怒りのメカニズム・対処法 #5 アサーティブな関わり合い	ストレス反応尺度、ストレスマネジメント自己効力感尺度、感想	「憂鬱」が低下、総合的な「ストレス反応」の低減はみられず
53	重吉ら (2010)	1年生 25名 (24名)	#1 怒りのメカニズムと対処法 #2-3 ロールプレイ：主張の仕方 ホームワーク：記録 (7日×2) ①昨日のイライラ②コントロール技法や対応③どうなったか	STAXI、児童用アサーション尺度、児童・生徒用ソーシャルスキル尺度	「怒り」「怒りの抑制」「ノンアサーティブ」が低下、「主張性得点」が上昇
アサーシヨントレーニング (4編)					
54	岸田ら (2021)	1年生 138名	#1 新型コロナウイルス感染症の学習、クラスの生活様式づくり #2 コロナ禍のトラブルを考える、アサーシヨントレーニング	アンケート	他者尊重の意識が高まった
55	中村ら (2019)	2年生 155名	#1 怒り・不満の得点化、自己主張の3つのタイプ (ロールプレイ)、感情のコントロール法、リラクゼーション (呼吸法、筋弛緩法)	アンケート (理解度、楽しさ、有用性)、感想	アンケートの得点が高い、テキストマインディングで頻出語の調査
56	中村ら (2018)	2年生 33名	ATPE (アサーシヨントレーニング教育用プログラム) #1-3 導入 (アサーシヨンは、3つの自己表現とその違い) #4 具体的なアサーシヨンの話し方 #5 自己信頼とアサーシヨン権 #6 1学期の振り返り #7 アサーシヨンと考え方の関係 #8-9 ABC理論 #10-13 断る練習・頼む練習 #14-15 トラブル解決を考えよう #16 まとめ	自尊感情尺度、振り返り自由記述	自尊感情「他者からの評価を気にする」「社会場面での不安」が低下、「劣等感」が増加
57	佐藤ら (2013)	適応指導教室の生徒 1) アサーティブ態度群：11名 2) アサーティブ行動群：7名	1) #1 アサーシヨン教育 #2 相手の気持ちを考える #3 アサーシヨンについて考える 2) #1 アサーシヨンのスキル教育 #2 ほめ言葉を伝え合う #3 アサーシヨン表現の練習	アサーシヨン態度尺度、友人関係における自己表明尺度、友人関係満足感尺度、自尊感情尺度、中学生用ストレス反応尺度	1) 「アサーシヨン態度」「友人関係満足度」「自尊感情」が上昇、「ストレス反応」が低下 2) 友人関係における自己表明、友人関係満足度、自尊感情が上昇

(※) 括弧内の数値は統制群の人数。統制群の表記が無いものは、統制群の設定が無い実践研究。

支援学級の生徒(文献25), 申し込みのあった対人関係に苦手意識のある生徒(文献30), 相談学級の生徒(文献38), ピアサポーターとして申し込みのあった生徒(文献48), および, 適応指導教室の生徒(文献57)といった, 小集団に対する実践研究も行われていた。

研究デザイン

統制群の設定のある実践研究は57編中15編であり, 統制群の設定のない実践研究が大半であった。学校現場での実践研究であり, 研究倫理の観点などからも, 統制群の設定が困難であったと推察される。論文中においても, 統制群の設定がないことを研究上の課題として記述しているものも散見された。一方, 実践内容の違いにより群分けをすることで, 実践間の効果の比較検証を行っているものもみられた。文献13では, 統制群の設定に加えセルフモニタリング群とリラクセーション群の設定がなされていた。セルフモニタリング群とリラクセーション群は, 同一の実践内容の実施順を変えて設定されていた。その他, 認知心理教育群とSST群の比較を行ったもの(文献21)や, ASD的特性の高低での群分けを行ったもの(文献29), アサーティブ態度群とアサーティブ行動群の比較を行ったもの(文献57)などがあった。

実践内容

各心理教育領域で, それぞれの理論背景や目的に応じたプログラムが行われる一方で, 心理教育領域間で類似の内容が実践される例も見られた。特にSST, AM, ASでは, それぞれが対人関係に焦点を当てたものであり, その領域自体にも重複があることから, それぞれの領域で自己主張・アサーションに関するプログラムが含まれる例が散見された。PSにおいても, 「児童生徒へのスキル等に関するトレーニング」である「ピア・サポートトレーニング」(江角・庄司, 2016)の中で, SSTやASで実践される自己主張といった対人関係の向上のためのプログラムが実践されていた。また, SMEで実践されることの多いリラクセーションは, SSTやAM, ASでも取り入れられていた(文献32, 52, 55)。

効果測定

多くの実践研究で, 複数の質問紙による効果測定が行われていた。質問紙を用いた効果測定においては, ほとんどの実践研究で肯定的な効果がみられた。心理教育の領域ごとに測定される項目の傾向は異なり, 例えばSMEではストレス反応を測定する質問紙が頻出しており, SSTにおいては, 社会的スキルを測定する質問紙が頻出していた。同様の因子の測定であっても, 研究によって用いる質問紙が異なることもあった。測定結果の分析については, 群間での分散分析や, 実践前後でのt検定が用いられているものが多かった。一方, 質問紙の結果について統計処理がなされておらず, 平均値の推移などで結果が論じられているものも散見された。標準化された質問紙は用いられず, アンケートや感想文のみで効果測定を行っているものもあった。実践に対する生徒の感想文についての考察としては, 代表的なものを取り上げながら論じているものが多かったが, 文献55では, テキストマイニングを用い, 頻出語の調査が行われていた。また, SGEについては, 8編中3編で, 生徒に対し実践についての半構造化面接を行っていた。生徒に対する半構造化面接は, 今回の収集論文の中ではSGEのみで行われていた。

IV. 考察と課題

中学校における各心理教育をまとめるなかで, それぞれの領域間で実践内容が重複しているものが散見された。実践内容が混在することにより, 支援者側と学校側で, 各心理教育についてイメージするものが異なるということが起こる可能性もあり, 各領域のプログラム内容について, 学校現場に分かりやすい形で整理することが必要だと考えられる。山下・窪田(2017)も, 心理教育の各領域について, 内容が重複しているものがあり, そういった点を整理することで, 心理教育が学校現場で取り入れられやすくなると指摘をしている。

各実践研究については, それぞれで効果は出ているとされているものの, 結果の分析方法の不備や, 研究デザイン上の改善すべき点なども散見された。この点は, 近年のSMEの概況をまとめた研究(山中, 2020)でも指摘をされているが, 学校における心理教育の各領域における共通の課題であることが推察される。また, 前述のように各実践研究間でプログラム内容が混在していることで, どのプログラム内容によって, どの効果が出たかが不明瞭となっており, この点の整理も課題であると考えられる。質問紙については, 同様の項目を測定する場合であっても, 複数の質問紙が混在する例もみられ, 異なる実践研究間での効果の比較が困難になっているため, その点の整理も望まれる。類似の質問紙間での比較を行い, それぞれの共通点や差異を整理することも必要と考えられる。定量的な効果を測定するためには, 標準化された質問紙の導入が望まれるが, 不可能な場合には, SGEで導入されていたインタビュー調査などを用いることで, より個性記述的な内容を得ることができ, 心理教育の効果測定に有用であると考えられる。また, 感想文などについても, 質的研究法を用い, より客観的な視点で論じることが必要であると考えられる。

教員の心理教育についての実態調査(安達, 2014)では, 心理教育を実施しない理由として「知識・経験不足」が多いと指摘される。そういった教員が心理教育に取り組みやすくなるためにも, 各心理教育領域の類似や異同について分かりやすく整理をする必要があると考えられる。最後に, 学校現場において, 年々教員の多忙さが増していることが社会問題になっており(ベネッセ教育総合研究所, 2016), 安達(2014)の教員に対する調査でも「(教員自身の)時間がない」ことで心理教育の実践をしてこなかったという回答が複数みられた。そういった多忙な教員が, 心理教育の実践に前向きになるためにも, 学校側に分かりやすい形で心理教育をリスト化するなどの工夫も有効であると考えられる。

文献

- 安達知郎(2012). 学校における心理教育実践研究の現状と課題—心理学と教育実践の交流としての心理教育—. 心理臨床学研究, 30, 246-255.
- 安達知郎(2014). 教員による心理教育実施に関する実態調査—青森県の学校教員を対象として—. 弘前大学大学院教育学研究科心理臨床相談室紀要, 11, 28-36.
- ベネッセ教育総合研究所(2016). 第6回学習指導基本調査 DATA BOOK(小学校・中学校版). https://berd.benesse.jp/up_images/research/Sido_SYOTYU_05.pdf(最終閲覧:2021年8月10日)
- 出口拓彦・木下雅仁・吉田俊和(2010). 「人間や社会に対する考え方の基礎を養う」授業の効果に対する実験的検討. 教育心理学研究, 58(2), 198-211.
- 江畑慎吾・神村栄一(2018). 学級単位で行う認知的心理教育と社会的ス

- キル訓練が中学生の友人に対する感情に与える影響の比較. ストレス科学研究, 33 (0), 32-39.
- 江角周子・庄司一子 (2016). 中学校でのピア・サポート実践におけるサポーターへの効果 (1) —話を聴くことを中心に—. 筑波大学発達臨床心理学研究, 27, 35-45.
- 藤井政光・庄司一子 (2012). 中学校におけるストレスマネジメント教育の検討 —柔軟なコーピングの選択・実行に着目して—. 筑波大学発達臨床心理学研究, 23, 23-28.
- 藤川良枝 (2015). 中学生の対人関係能力を育てるための開発的・予防的教育相談のあり方 —生徒指導の3機能を生かした学校行事の取組にSEL-8S学習プログラム・SGEの授業を組み入れた実践—. 大分大学教育福祉科学部附属教育実践総合センター紀要, 33, 97-112.
- 藤本理沙子 (2016). 睡眠に関する保健指導の展開—セルフマネジメント力の育成を目指して—. 滋賀大学教育学部附属中学校研究紀要, 58, 110-115.
- 藤本理沙子 (2019). セルフマネジメント力の育成を目指して—道徳における授業実践をとおして—. 滋賀大学教育学部附属中学校研究紀要, 61, 126-131.
- 藤原和政 (2014). 中学生に対する学級単位の集団ソーシャル・スキルトレーニングの効果に関する研究: 一学級環境に着目した検討—. 学級経営心理学研究, 3 (0), 75-85.
- 林操・宮城政也 (2015). 自発的に健康課題の解決に取り組む生徒の育成—協調学習を取り入れたストレスマネジメントの授業を通して—. 琉球大学教育学部附属中学校研究紀要, 28, 185-194.
- 樋口賢太 (2021). 中学生の怒り感情をコントロールする力を高める取り組み: 感情理解教育(アンガーマネジメント)の実践(実践研究報告書要旨). 佐賀大学大学院学校教育学研究科研究紀要, 5, 402-407.
- 本田真大・新井邦二郎・石隈利紀 (2020). 援助要請の機能性の向上を目標とした行動的介入の試み—援助要請スキルトレーニングの効果検証—. 学校臨床心理学研究: 北海道教育大学大学院教育学研究科学校臨床心理学専攻研究紀要, 17, 11-21.
- 市橋直哉 (1999). 学校における心理教育的アプローチの構造—形式的側面を中心にして—. 東京大学大学院教育学研究科紀要, 39, 245-253.
- 石川信一・戸ヶ崎泰子・佐藤正二・佐藤容子 (2010). 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 (2), 69-79.
- 石本雄真・松本有貴 (2017). 大学生の小中高等学校段階での心理教育経験および心理教育経験と適応との関連. 鳥取大学教育研究論集, 7, 13-24.
- 金谷千絵・武蔵博文 (2012). 中学校特別支援学級に在籍する生徒のソーシャルスキルトレーニングの効果について. 香川大学教育実践総合研究, 25, 93-104.
- 川畑恵子・池島徳大 (2011). 個別支援を必要とする生徒への支援—ピア・サポートトレーニングプログラムを導入して—. 教育実践総合センター研究紀要, 20, 267-271.
- 川端久詩 (2015). 相談学級の中学生に対するSGEオリジナルエクササイズの実践教育カウンセリング研究, 6 (1), 47-55.
- 岸田広平・石川信一 (2015). 中学生の抑うつ症状と不安症状に対する学級規模の集団社会的スキル訓練の有効性の検討. 心理臨床科学, 5 (1), 59-71.
- 岸田佳子・竹田伸也 (2021). コロナ禍における自尊尊重のコミュニケーションを育てるアサーションの授業. 鳥取大学附属中学校研究紀要, 52, 133-138.
- 小林朋子・渡辺弥生 (2017). ソーシャルスキル・トレーニングが中学生のレジリエンスに与える影響について. 教育心理学研究, 65 (2), 295-304.
- 小坂浩嗣・園田雪絵 (2021). 中学校における人間関係を形成するプログラムの開発—一人・もの・ことの出あいを学習資源として—. 鳴門教育大学学校教育研究紀要, 35, 111-119.
- 窪田由紀 (2013). 学校に迫る危機. 速水敏彦(編). 教育と学びの心理学—基礎力のある教師になるために—. 名古屋大学出版会, pp.265-280.
- 藁崎浩史 (2018). 中学生に対する集団社会的スキル訓練の効果: 罰への感受性による効果の差異の検討. 健康科学研究, 3 (1), 47-58.
- 三田村仰 (2008). 行動療法におけるアサーション・トレーニング研究の歴史と課題. 人文論究, 58 (3), 95-107.
- 三浦正江・岡安孝弘 (2011). 中学校におけるストレスマネジメント教育の予備的研究. 東京家政大学研究紀要, 51 (1), 105-112.
- 宮城政也・石垣愛一郎・江藤真生子・高倉実・小林稔 (2012). 総合的な学習におけるストレスマネジメント教育について—公立中学校を対象にした試み—. 琉球大学教育学部教育実践総合センター紀要, 19, 85-90.
- 宮城政也・石垣愛一郎・江藤真生子・高倉実・和氣則江・小林稔・笹澤吉明 (2012). 中学生を対象とした講演形式によるストレスマネジメント教育の効果について. 琉球大学教育学部紀要, 80, 249-253.
- 宮城政也・石垣愛一郎 (2013). 中学生における単一モード・ストレスマネジメント教育について—受験ストレスの視点から—. 琉球大学教育学部教育実践総合センター紀要, 20, 219-225.
- 宮城政也・喜屋武享 (2016). 高校受験期におけるストレスマネジメントプログラムの有効性に関するパイロットスタディー. 琉球大学教育学部教育実践総合センター紀要, 23, 165-170.
- 宮越裕治・井倉一政・松川真葵・大越扶貴 (2017). メンタルヘルスリテラシーの向上を目指した精神保健プログラムを受講した中学生の意識に関する研究. 東海公衆衛生雑誌, 5 (1), 63-68.
- 宮城政也・喜屋武享 (2018). 中学校特別活動におけるアンガーマネジメント教育の効果—ストレスマネジメント, アサーティブネス・トレーニングを取り入れた授業実践—. 日本健康教育学会誌, 26(4), 372-381.
- 三宅幹子 (2018). 中学1年生を対象としたピア・サポートプログラムの効果の検討: 小学6年生への移行支援をピア・サポート活動に位置付けて. 岡山大学教師教育開発センター紀要, 8, 123-133.
- 宮下敏恵・田中圭介 (2020). スクールカウンセラーによる中学生を対象にしたストレスマネジメント教育の効果—質と量からの評価—. 上越教育大学研究紀要, 39 (2), 457-465.
- 文部科学省 (2011). 生徒指導提要.
- 文部科学省 (2020). 令和元年度 児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査結果について. https://www.mext.go.jp/content/20201015-mext_jidou02-100002753_01.pdf. (2021年8月10日取得)
- 永井智・新井邦二郎 (2013). ピア・サポートトレーニングが中学生における友人への援助要請に与える影響の検討. 学校心理学研究, 13 (1), 65-76.
- 中村葉々子・久田満 (2016). 福島県沿岸部の公立中学校での実践活動—養護教諭との協働を中心に—. コミュニティ心理学研究, 19 (2), 130-134.
- 中村志寿佳・高橋紀子・佐藤則行 (2019). 中学生を対象とした「こころの授業」の実践と課題. 福島大学総合教育研究センター紀要, 27, 37-42.
- 中村豊・黒木幸敏 (2018). アサーション・トレーニング教育用プログラムが中学生の自尊感情に及ぼす効果の検討東京理科大学教職教育研究, 3, 75-84.
- 中西陽・石川信一・神尾陽子 (2016). 自閉スペクトラム症の特性の高い中学生に対する通常学級での社会的スキル訓練の効果. 教育心理学研究, 64 (4), 544-554.
- 根田真江・荏間澤勇人 (2013). 学級経営に困難を感じている担任への援助. 学級経営心理学研究, 2, 68-73.
- 野中俊介・原剛・尾棹万純・森田典子・嶋田洋徳 (2019). セルフ・モニタリングがストレスマネジメント教育におけるコーピングレパトリーの獲得に及ぼす影響. Journal of Health Psychology Research, 31 (2), 113-121.
- 岡田佳子・高野光司・塚原望 (2015). 感情の自己理解を深めるための心理教育プログラムの開発—対人関係に苦手意識を持つ中学生を対象とした小グループでの実践—. 学校メンタルヘルス, 18 (2), 132-146.
- 大石凌雅 (2021). 中学生に対する構成的グループ・エンカウンターの実践—教師が期待するSGEの効果に着目して—. 教育実践高度化専攻成果報告書抄録集, 11, 91-96.
- 大沢知隼・橋本墨・嶋田洋徳 (2018). 注意バイアス修正訓練を取り入れた集団ソーシャルスキルトレーニングが児童生徒のソーシャルスキルの維持と般化に及ぼす影響: 一報酬への感受性の高低による効果の違いの比較—. 教育心理学研究, 66 (4), 300-312.
- 大谷哲朗・古谷嘉一郎 (2012). 中学校におけるストレスマネジメント教育. 比治山大学大学院心理相談センター年報, 8, 13-19.

- 佐藤舞子・高田知恵子 (2013). アサーティブな態度に着目したアサーション・トレーニングの実践—適応指導教室に通う中学生を対象として—. 秋田大学教育文化学部研究紀要 人文科学・社会科学部門, 68, 1-7.
- 柴田題寛・木須千明・安川禎亮 (2018). ストレスマネジメント教育の一考察—保健体育科・保険分野における実践を通して—. 北海道教育大学釧路校研究紀要, 50, 19-26.
- 重吉直美・大塚泰正 (2010). 中学生に対する怒りのコントロールプログラム実施効果の検討. 広島大学心理学研究, 10, 273-287.
- 下岡輝也・小手川雄一・岡崎善弘・松田文子 (2010). 大学生によるピア・サポート・プログラムの効果 (3). 福山大学こころの健康相談室紀要, 4, 51-58.
- 下岡輝也・澁谷友美・小手川雄一・岡崎善弘・松田文子 (2011). 大学生によるピア・サポート・プログラムの効果 (4). 福山大学こころの健康相談室紀要, 5, 37-44.
- 杉本希映・青山郁子・飯田順子・遠藤寛子 (2017). 小学校・中学校・高校で受けてきた心理教育の頻度および有効度の認知—いじめに関する心理教育の影響に着目して—. カウンセリング研究, 50, 143-151.
- 高橋史・小関俊祐・嶋田洋徳 (2010). 中学生に対する問題解決訓練の攻撃行動変容効果. 行動療法研究, 36 (1), 69-81.
- 高橋高入・松原耕平・中野聡之・佐藤正二 (2018). 中学生に対する認知行動的抑うつ予防プログラムの効果:—2年間のフォローアップ測定による標準群との比較—. 教育心理学研究, 66 (1), 81-94.
- 田中乙菜・越川房子・松浦素子 (2014). 自己教示訓練を用いたストレスマネジメントプログラムの検討—プログラムの効果と参加者による評価—. ストレス科学研究, 29, 68-76.
- 浦山由美子・内野成美・笹山龍太郎 (2014). 小学校から中学校への学校移行に伴う不適応行動軽減への取組—中学入学後の生徒とのかかわりを通して—. 教育実践総合センター紀要, 13, 179-189.
- 臼井博 (2012). 小学校から中学校への学校間移行の学校適応と学習動機に対する影響 (1)—研究の目的と全体計画—. 札幌学院大学人文学会紀要, 92, 25-39.
- 渡邊賢二 (2017). 中学校における学校規模の社会的スキルトレーニングの実践:社会的スキルと自己効力感の変化. 皇學館大学紀要, 55, 140-123.
- 山口豊一・荒嶋千佳 (2018). 中学生に対するソーシャルスキル・トレーニングの実践的研究:—ソーシャルスキル・学校生活適応感・自尊感情への効果—. 教育実践学研究, 21 (0), 89-107.
- 山口豊一・西野秀一郎・市川実咲・関知重美・下村麻衣・高橋美久・野島一彦 (2017). 中学生に対する構成的グループ・エンカウターの効果に関する研究—固定化された人間関係の活性化を目指して—. 跡見学園女子大学文学部紀要, 52, 147-165.
- 山口豊一・三村遙・鈴木愛美・山郷志乃美・野島一彦 (2020). ニーズ調査に基づいて実施した構成的グループ・エンカウター (SGE) の効果—「自尊感情」「友だち」「学校生活」の変化に焦点を当てて—. 跡見学園女子大学心理学部紀要, 2, 21-36.
- 山本奨・大谷哲弘 (2015). コーピング・レパトリー拡大プログラムの中学生への適用に関する検討. 岩手大学教育学部附属教育実践総合センター研究紀要, 14, 385-393.
- 山本奨・大谷哲弘 (2016). 認知の再構成プログラムによるストレスラーのコントロールの可能性の向上—ワークシートと話し合い活動の効果の検討—. 岩手大学教育学部附属教育実践総合センター研究紀要, 15, 225-235.
- 山本奨・大谷哲弘・小山田ヨシ子 (2017). ストレスマネジメント教育のための指導プログラムの開発とその検証. 岩手大学教育学部プロジェクト推進支援事業教育実践研究論文集, 4, 66-69.
- 山本奨・佐藤和生・有谷保・板井直之・川原恵理子・三浦健・若松優子 (2020). 援助要請の仕方とその受け止め方に関する心理教育プログラムの提案. 岩手大学大学院教育学研究科研究年報, 4, 223-236.
- 山中大士 (2020). 中学校におけるストレスマネジメント教育の実践研究の概況. 九州大学総合臨床心理研究, 12, 111-116.
- 山下陽平・窪田由紀 (2017). 我が国の学校臨床における心理教育の現状と課題—学校への本格的導入に向けての促進要因・阻害要因の検討—. 名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要 (心理発達科学), 64, 51-61.

Overview of Practical Research on Psychological Education Programs for Groups in Junior High Schools in Japan

Taishi YAMANAKA

Yusuke SATO

Graduate School of Human-Environment Studies, Kyushu University

This paper presents an overview of practical research on psychological education programs in Japanese junior high schools from January 2010 to the end of July 2021. The total number of papers collected was 57. The papers included 19 on stress management education, 17 on social skills training, 8 on structured group encounters, 6 on peer support, 4 on assertion training, and 3 on anger management. Most of the studies were conducted on a class basis, but some were conducted on small groups. In each of the practical studies, issues in research design and analysis were found. There was some overlap in the content of implementation between the various fields of psychological education, and it would be desirable to sort out the similarities and differences of each field.

Keywords: psychological education, junior high school, junior high school student, practical research