

認知行動療法を用いた親子の予防的心理教育マテリアルの開発

研究分担者 堀越 勝（国立精神・神経医療研究センター 認知行動療法センター）

研究要旨

認知行動療法(Cognitive behavior therapy; 以下、CBT)は、うつ病、不安障害、強迫性障害、心的外傷後ストレス障害など、年齢を問わず幅広い対象に対する効果が示されており(Clark, 2010 他)、医療だけでなく、教育、福祉、健康管理、リハビリテーション、ストレスマネジメントなど多方面で活用されている。

本研究の CBT 班では「CBT を用いた親子の予防的心理教育マテリアルの開発」を目指し、親子のコミュニケーションスキルの向上を目的とする。平成 30 年度は海外や本邦で使用されている児童・青少年用のメンタルヘルスに関する心理教育マテリアルや文献を集め、関係者や業者との会議を重ね、親子のコミュニケーションスキルに関する予防的心理教育マテリアルのハンドブックを作成した。

A. 研究目的

人間関係の土台はコミュニケーションの在り方だということが出来る。適切でないコミュニケーションは人間同士の問題を作りやすく（暴力、回避、いじめなど）、若年の内に基本的なコミュニケーションスキルの獲得をすることは将来の問題に対する予防的な意味もあり重要である。

本研究では、子どものみならず、親子のコミュニケーションスキルの向上を目的としている。CBT 班では、今年度、中高生とその親を対象にコミュニケーションのスタイルについての心理教育マテリアル冊子を作成した。こうすることでこの冊子を読んだ者が自分のコミュニケーションを第 3 者的に俯瞰することができ、そのことが今後の変化への第一歩と考えるからである。

B. 研究方法

本研究の方法は以下の通りである。

- 親子の予防的心理教育マテリアルの開発
 - ・ 中高生とその親を対象にしたコミュニケーションスキルに関する資料・冊子の作成
 - ・ 中高生が親しみやすい形態にする
 - 漫画形式にして、親しみやすい内容にする工夫をする
 - ・ 資料を読むことで以下のことを学習する(親子で一緒に読んでも、別々に読んでも可能)
 - 自分のコミュニケーションスタイルに気づく
 - 相手を理解する
 - 相手に自分を理解してもらう

C. 研究結果

Guilford Press, 2010.

F. 研究発表

1. 論文発表

なし

2. 学会発表

なし

G. 知的財産権の出願・登録状況

なし

1. 特許取得

なし

2. 実用新案登録

なし

3. その他

なし