

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

平成 30 年度は中高生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検索し、コミュニケーションスキルに関する冊子を作成した(※以下の資料を参照)。

※資料：心理教育用の冊子（一部抜粋）



付録 あなたはどのタイプ？
 当てはまるのが多いのはどれだろう？

ハシビロコウタイプ	
問題が起こったら、じっとがまんして耐えていることが多い。	
自分より人よりも損することが多く、腹が立つ。	
よく「どうせ〜」とか「しかたない」と思ってしまう。	
いもしタイプ	
問題が起こったら、根性で乗り切るように頑張ってしまう。	
すぐあきらめる人を見ると、むかつく。	
よく「絶対に〜」とか「〜しなまや」と思ってしまう。	
きつねタイプ	
問題が起こったら、まずは気分を楽にするための楽しいことをする。	
やらないといけないことを、あとまわしにしてしまうことが多い。	
何が起こっても、どうでもいいと思う。	

ハシビロコウタイプ
得意なこと：心を閉ざしたり、考えをストップさせて自分を守ることができます。
不得意なこと：何を考えているのかわからないと言われる。自分の意見を言うのが苦手です。

いもしタイプ
得意なこと：自分の意見を言うことができます。やられる前に、言い返すことができます。
不得意なこと：話すタイミングを逃くする・黙ることは苦手です。

きつねタイプ
得意なこと：危機を察する能力が高いです。相手が強く責めてくる前に、逃げるすることができます。
不得意なこと：本音が通じることや、向かい合うのが苦手です。

自分のタイプ(※)を把握したら、まずは得意なことと苦手なことはそれぞれについて、他のタイプの得意なことも取り入れてみる。様々な場面でも柔軟に対応できるようになるかもしれません。
(※) 複数のタイプに当てはまることもあります。一つひとつ確認してみてください。

【制作中】
国研 藤山博幸・神経発達研究センター 認知発達研究センター/高橋 謙 徳川輝子 菅田彩花 牧田 真 伊藤江理
宇都宮大学教育学部小児科学科 藤田 真一 監修
発行 2019 年 2 月

D. 考察

平成 30 年度は、心理教育用の冊子作成に留まったが、平成 31 年度は、養護教員、教師、医師、心理師、看護師など、子どもに携わる専門職を対象にした冊子の使い方研修と専門家自身のコミュニケーションスキル向上研修が望ましいのではないだろうか。

E. 結論

平成 31 年度前半では、専門職を対象にしたコミュニケーションスキル訓練の研修プログラムを開発し、同年の中頃には、連携機関での研修を実施できるようにしていく予定である。

【参考文献】

- 1) Clark DA & Beck AT. Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice.

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