

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 片柳 章子(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、ストレスマネー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

社会は人間関係におけるコミュニケーションを土台に成立している。したがって、社会に適応するには、コミュニケーションの基本的スキルの獲得が重要である。

子どものコミュニケーションに関する問題は、親を含む家族の問題が背景に存在することを鑑み、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する。

そこで、CBT 班は、中高生とその親を対象にコミュニケーション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。

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ハンドブックを作成

- ・ 中高生が親しみやすい形態にする
 - 漫画形式にして、あまり固い内容にならないように工夫する
- ・ ハンドブック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、関係者や業者との会議を重ね、コミュニケーションスキルに関するハンドブックを作成した(※以下の資料を参照)。

※資料：ハンドブックを一部抜粋



D. 考察

平成 30 年度は、ハンドブック作成に留まったが、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コミュニケーションスキル訓練の研修実施を考えている。

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立案していく必要がある。

【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