

不登校親支援グループプログラムの研究活動

NPO法人認知行動療法推進協会

臨床心理士・認知行動療法士

南谷則子

日本学術振興会 科研費番号 15K04113

[背景]

- 連続または断続して年間30日以上欠席
- 不登校とは学校不適應の一形態であり、何らかの心理的、情緒的、身体的、あるいは、社会的要因・背景により、児童生徒が登校しない、あるいはしたくとも出来ない状況にあること(ただし、病気や経済的理由によるものを除く)とされる(文部科学省初等中等教育局児童生徒課)。

「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」

- 平成26年度間の長期欠席者数(30日以上の欠席者)のうち、「**不登校**」を理由とする生徒数

中学校

97033人(前年度より2千人増加) ↑

6年ぶりの増加となった前年度から引き続きの増加
小学校6年生から中学校2年生にかけて増加する。

※[参考]125,991人(平成27年度)3年連続の増加

不登校のきっかけとなったと考えられる原因

(平成26年度学校基本調査より) **中学校**

本人に関わる

不安などの情緒的な混乱

28.1% (36.1% - 小学校)

無気力 26.7% (23.0% - 小学校)

増加

学校に関わる

いじめを除く友人関係をめぐる問題

15.4% (11.2% - 小学校)

家庭に関わる

親子関係をめぐる問題 8.8% (19.1% - 小学校)

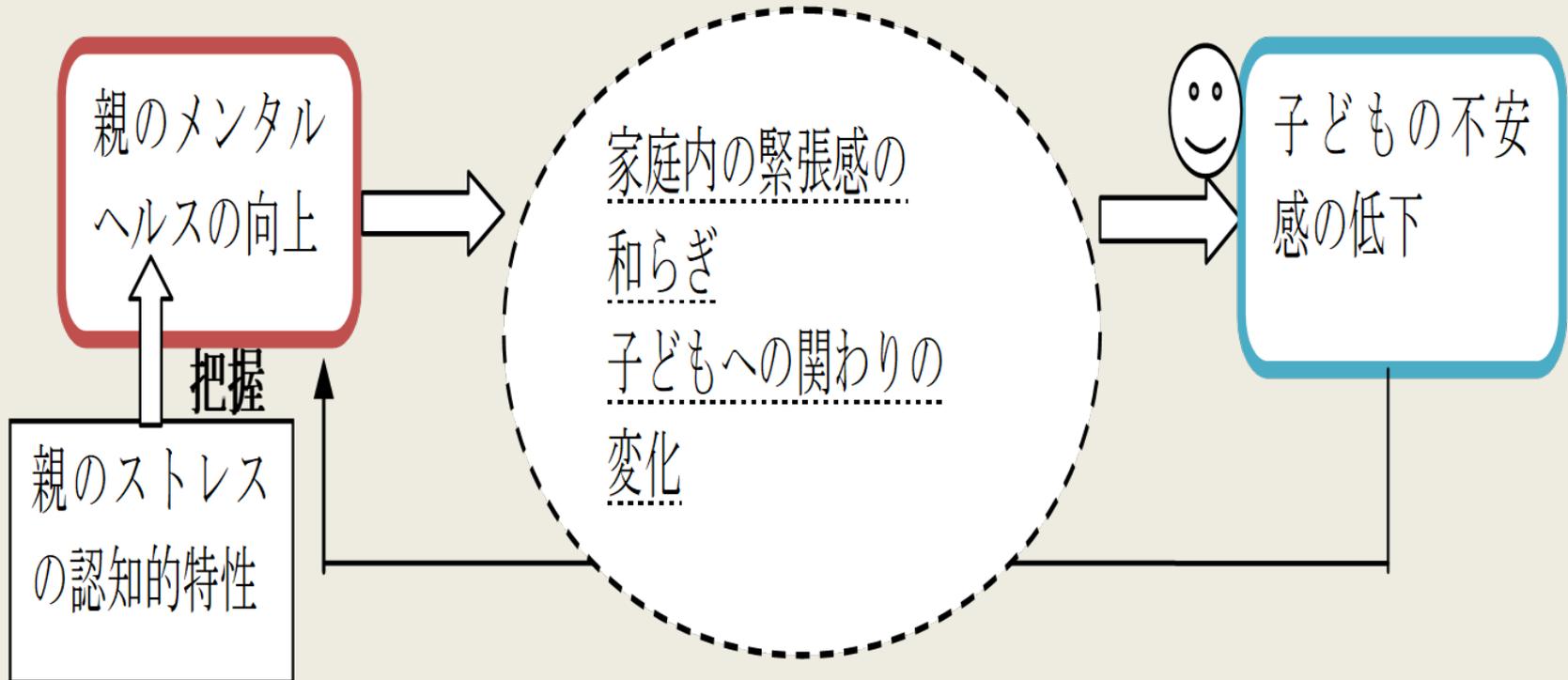
複合的

解決が困難

2. 認知行動療法による親支援プログラムについて (CBT-P/NA)

〈不登校の子どもを抱える保護者対象のプログラムの作成〉

親のメンタルヘルス (ML) の向上



[対象と方法]

(研究参加者のリクルート活動)

研究参加者 **20名** (両親での参加 2組) 母親18名

《認知行動的手法を使ってのプログラム実施》

- 5市1区の教育委員会に協力要請し**各中学校**へちらし送付。
- **適応指導教室、市・県教育相談センター**にちらしを送付。
- **地域リソース(NPO団体)**の親の集いで告知。
- **SC、養護教諭、教育委員**にちらしを送付。
- **地域コミュニティ新聞**の記事に載せてもらう。
- **市内児童館**にちらしを送付。

研究の方法

隔週2時間の講座

○平成25年10月～12月 ← **柏①グループ** (参加者6名)

○平成26年5月～7月 ← **亥鼻①グループ** (参加者5名)

○平成26年9月～11月

← **柏②グループ** ← **亥鼻②グループ** 同時進行

(参加者5名 参加者4名)

★プログラムの流れ(1回120分)

①心理教育

オリエンテーション・
心理教育



- ・認知行動療法とは？
- ・不安とは？(認知行動療法の見方から)
- ・リラクゼーション法(呼吸法)を身につけよう
- ・プログラム6回を通しての目標を立てよう

②考えを見直してみよう

← 認知再構成法 その1

- ・自動思考に気づいてみよう
- ・不安を強くするセルフトークとは？
- ・お日さまセルフトークと北風セルフトークとは？
- ・リラクゼーション法(筋弛緩法)を身につけよう

③考えを変えてみよう

← 認知再構成法 その2

- ・偏っていない考え方を見つけよう
- ・安心感が増すセルフトークを見つけよう
(自己教示訓練)
- ・リラクゼーション法(こころに落ち着きをもたらすイメージ法)を身につけよう

④ストレス対処のためのコーピングスキルに磨きをかけよう

← ストレスマネジメント

・ストレスとは？

(ストレッサーやストレス反応に気づく)

・子どもの不安

・ストレスコーピングを増やそう

・リラクゼーション法(呼吸法のアレンジ～数息観)を身につけよう

⑤効果的な自己主張の方法を身につけよう<アサーショントレーニング>



- ・アサーションとは？（3通りの自己主張）
- ・親役割としてのアサーション
- ・アサーションのスキルを身につけよう
（効果的な親子のコミュニケーション）
- ・リラクゼーション法（**レーズンワーク**）を身につけよう

⑥問題解決法を身につけよう



問題解決法

- ・問題解決のスキルを身につけよう
- ・現実の場面で使ってみることを考えよう
- ・まとめく最初の目標の見直しをしてみよう>
- ・リラクセーション法(流れに漂う葉っぱのワーク)を身につけよう

[評価]



- Depression–Anxiety–Stress Scale (DASS21 ; Lovibond, 1995)
21項目・4件法
- WHO/QOL–26 (The World Health Organization Quality of Life Assessment; Geneva, WHO, 1997)
26項目・4件法
- 日本語版 WCCLコーピングスケール (Nakano, K. 1991)
47項目・6件法



介入前

介入直後

3カ月後

3. ファシリテーターによるプログラム実施での効果研究へ

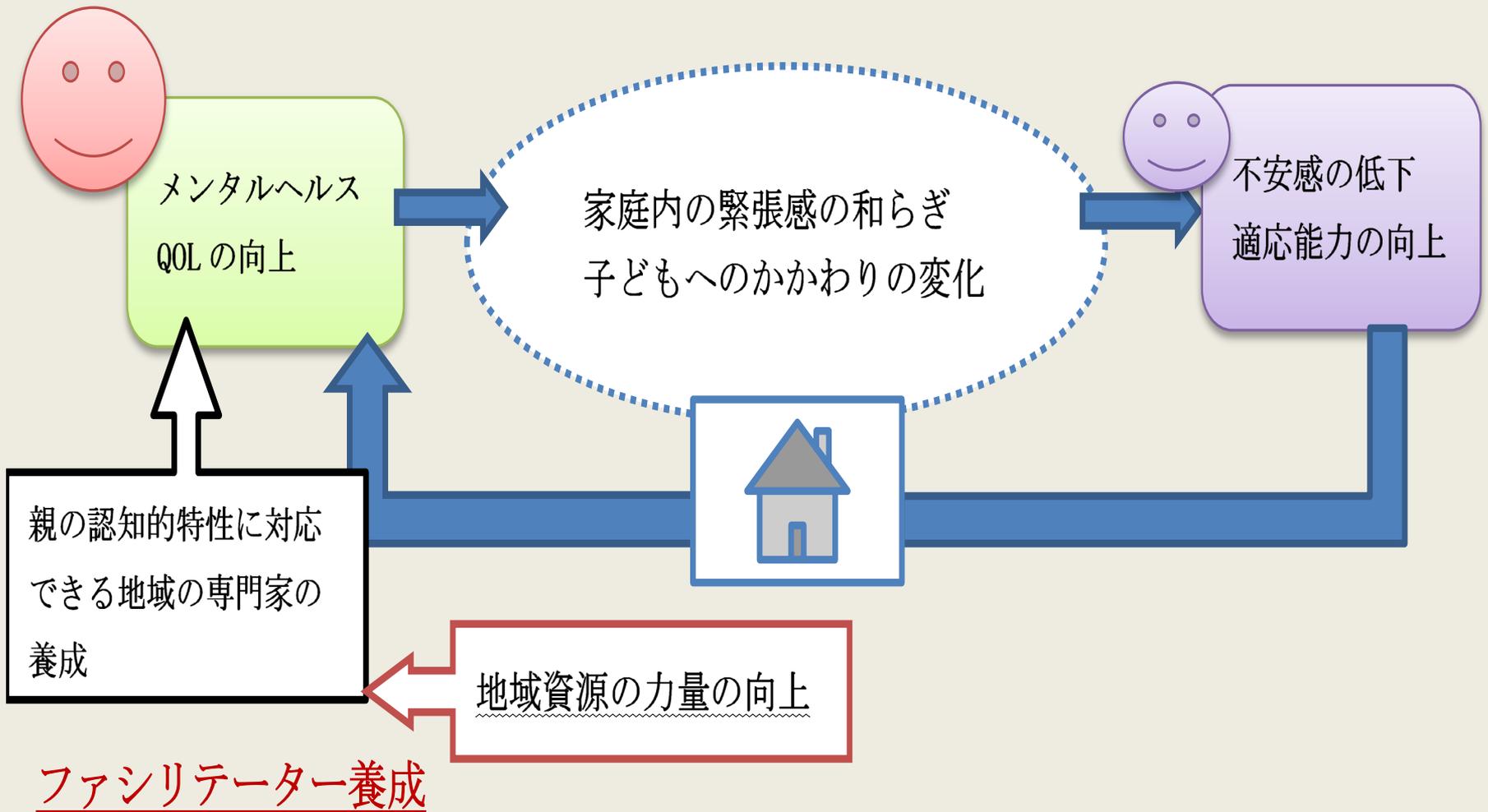
♥平成27年度より、科研費[基盤(C)]の助成を受け、保護者プログラムを実施できる

ファシリテーターの養成をはかり、ファシリテーターが実践し、効果をはかる

養成講座

- ・全3日間でのファシリテーター養成
- ・実際に保護者支援プログラムを体験
- ・トラブルシューティング、実践デモンストレーションなど

3. ファシリテーターによるCBT-P/NA



- ♥ 2016年2月より、ファシリテーターによる不登校親支援プログラムを子どもまなこ発達教育研究センターにて実施し終了（参加者7名）。
- ♥ 2016年7月より、千葉県内病院にてファシリテーターによる不登校親支援プログラムを実施し終了（参加者3名）。
- ♥ 2016年10月より、ファシリテーターによる不登校親支援プログラムを柏の葉キャンパスにて実施し終了（参加者7名）。
- ♥ 2017年1月より、千葉県北総地域公民館にてファシリテーターによる不登校親支援プログラムを実施し終了（参加者7名）。
- ♥ 2017年3月より、千葉県市川公民館にてファシリテーターによる不登校親支援プログラムを実施し終了（参加者8名）。
- ♥ 2017年9月より、愛知教育大学教育相談所にてファシリテーターによる不登校親支援プログラムを実施中（参加者10名）。
- ♥ 2017年10月より、千葉県北総地域公民館にてファシリテーターによる不登校親支援プログラムを実施中（参加4名）。

4. 今後の研究について

- 大学キャンパス(柏の葉・亥鼻)⇒地域コミュニティ(公民館・地域病院・相談センター)⇒チーム学校へ
- 親機能から家族機能へのかかわり⇒ファミリーレジリエンスを高める
 - 親の参加から祖父母も含めた保護者の参加へ
- グループ対象から個人対象への試み

5. 参加者の声から



6. プログラムを実施して見えて来たもの





ご清聴をありがとうございました。