

大学生を対象とした心理教育的ストレスマネジメント・プログラムの 作成と半構造化面接によるプログラム評価

Development of a psychoeducational stress management program for college students and its assessment by half-structured interview

鎌田大輔・木村真人

(東京成徳大学大学院)

Daisuke KAMADA Masato KIMURA

(Graduate School of Psychology, Tokyo Seitoku University)

要 約

本研究では、大学生を対象とした心理教育的ストレスマネジメント・プログラムを作成し、プログラムについての評価を行なうことを目的とした。プログラムは、大学生を対象としたストレスマネジメント・プログラムおよび心理教育プログラムをベースとして作成された。プログラム評価は、半構造化面接を用いて行なわれた。調査対象者は、プログラム全5セッション中3セッション以上参加したA大学学生21名(男性12名、女性9名)のうち、協力が得られた18名(男性10名、女性8名、介入群全体の85.7%)であった。半構造化面接の結果、プログラムの構成および内容については概ね良好な評価が得られ、面接協力者の全てが、実生活において何らかの肯定的な変化が生じたことを報告した。

キーワード：心理教育、ストレスマネジメント、大学生、半構造化面接

問 題

ストレスマネジメントとは、(a)ストレス反応の成立を阻止し、(b)現在生起しているストレス反応を減少させ、(c)ストレス反応の生起に対する抵抗力を増加させることを目的とした介入の総称であり、個々の方法ではなく諸方法の体系をさす(児玉, 1988; 坂野・大島・富家・嶋田・秋山・松本, 1995)。また、その内容は、ストレス概念の定義をめぐる立場によって異なってくる。

実際に提供されるプログラムとしてのストレスマネジメントは、対象や実施主体によって異なる。長谷川(2001)によると、職場における職員を対

象としたストレスマネジメント・プログラムでは、(a)一般職員を対象とし、疾患の早期発見、早期対策を目的とした1次的予防としてのストレスマネジメント(ストレスの概論や疾患理解を目的とした講習会、アサーション・トレーニングやリラクゼーション方法などのストレス対策を紹介する講習会、など)、(b)実際に身体面または精神面で何らかの訴えのある職員、あるいはスクリーニングテストなどでストレス反応が高いと判定された職員を対象に、専門家(精神科医や臨床心理士など)による定期的な面接をするなどの2次的予防としてのストレスマネジメントがある。また、これらのことは、各企業が独自のプログラムを用いて行っ

ている。

子どもを持つ母親等を対象とした家族教室における心理教育的ストレスマネジメントの枠組みでは、(a)ストレスとなる出来事およびそれによって自分たちにどんな反応が起こるかということについての知識・情報を提供すること、(b)身体的健康をどのように維持し、認知するか（期待を上げない）、休養の仕方、デブリーフィングなどの対処技能を向上させること、(c)バディシステムによる支え合いと感情交流および他の援助機関との連携等による心理・社会的サポートを提供すること、の3つの要素をベースとしてプログラムが構成されている（後藤，1998）。

わが国においては、これまで大学生を対象としたストレスマネジメントに関する介入研究は行われておらず、その他の教育現場における介入研究としては、専門学校生を対象とした宮崎・松原（2001）の研究、小学生を対象とした竹中・児玉・田中・山田・岡（1994）の研究が報告されているだけであった。

それに対してアメリカでは、大学キャンパスにおける学生を対象としたストレスマネジメント・コースは広く一般的に提供されているサービスであり（Nicholson, Belcastro & Duncan 1989）、様々な介入研究が行われてきた。しかし、それらのコースの有効性についてのこれまでの研究結果は様々であり、いくつかの研究においては有益な効果があることが報告されているが（Archer, 1986; Deffenbacher & Shepard, 1989; Hudesman, Beck, & Smith, 1987; Romano, 1984; Somerville, Allen, Noble, & Sedgwick, 1984）、他の研究では、効果はないと報告されている（Kookan & Hayslip, 1984; Nicholson et al. 1989; McWhirter, Okey, Roth & Herlache, 1995）。

これらの研究で提供されたプログラムの内容は、効果の有無に関わらず様々であるが、ストレスマネジメントに関するレクチャーとリラクセーショ

ンのような体験的なマテリアルから構成されている点では共通している。また、これらの研究で用いられているグループ・プログラムは、予防・治療・教育・発達・開発志向的なアプローチであり、心理教育的グループであるといえる。

心理教育（psychoeducation）とは、予防的・治療的・教育的・発達の・開発志向的アプローチを用いた新しい心理療法・カウンセリングの形態の一つであり、多くの場合、グループで行われる（鎌田，2003）。用いられる技法は、行動療法、認知行動療法、家族療法の技法など、多岐に及んでいる。また、心理教育的アプローチにおいては、これらの技法を効果的に使い、グループ成員間の相互作用を活用するためにグループ療法として行われることが多い（伊藤，1997）。また、心理教育は、この20数年間の新しい治療ニーズに応じて誕生した援助技法であり（McWhirter, 1995）、精神保健・精神医学の分野では、1970年代から欧米において精神障害者やその家族を対象として行われはじめ、日本においても1980年代後半になって実施されるようになった（伊藤，2001）。教育分野においては、1980年代から欧米で用いられはじめ、近年、我が国においても注目されるようになりつつある（鎌田，2003）。

心理教育の目的は、日常生活の中で起こり得る様々な問題を治療的に教育し、問題が起こることを予防し、個人の成長を促進することにある。

心理教育グループでは、(a)情報を提供すること、(b)対処技法について話し合うこと、(c)話し合った対処技法を工夫すること、などが行われる。

そして、グループをより有意義で効果的なものとするには、参加しているもの同士が支えあい、気持ちが楽になるようにグループを運営することが重要となる（伊藤，1997）。

McWhirter（1995）は、心理教育グループの鍵となる要素として、(a)参加者が共通にもっており、必要としている特定の内容に焦点を合わせる

こと、(b)その内容は、講義、ディスカッション、他の一般的教授法も含め、ある程度構成的な形で提供されること、(c)内容の提供の仕方において、単なる認知的なレベルばかりではなく、できるだけ参加者の個人的なレベルでも関与させるようにすること、(d)行動的な技術が組織的に教えられることの4点を挙げている。

また、McWhirter (1995) は、心理教育的グループの特徴について、(a)高い教育的な機能があり、目的達成志向的である、(b)参加者は共通の特徴をもっており、特定の限定された問題が中心である、(c)早い成長、変化、学習を促進するために、構成的な演習が含まれており、そのために心理教育グループはかなり構成的である、(d)心理教育グループでは、課題と多くの練習の計画を始めとする応用が重要とされている、とまとめている。

目 的

大学生を対象としたストレスマネジメント研究において作成・実施されたプログラムおよび精神保健・精神医学分野で用いられている心理教育プログラム(安西, 2001; 馬場・小林・龍田・大場・伊藤, 2002; 石井, 2000; 加藤, 2001; 加瀬, 2001; 小林・馬場・龍田・大場・伊藤, 2002; 松本, 2001; 三野, 2001; 三井, 2001; 下寺・下寺・三野・井上, 2001; 鈴木, 2001; 上原, 2001; 山口, 2001) について検討し、新たに心理教育的ストレスマネジメント・プログラム(Psychoeducational stress management program: 以下 PSMP とする) を作成する。

そして、作成したプログラムを大学生を対象として実施し、PSMP 参加者を対象とした半構造化面接によってプログラムの構成・内容について検討することを目的とした。

プログラムの作成

PSMP の構成要素について

(1) 介入用テキスト

Comprehensive Stress Management (Greenberg, 2002) および統合失調症を知る心理教育テキスト当事者版 あせらず・のんびり・ゆっくりと～病気・くすり・くらし～(伊藤・土屋, 2001) を参考として、(a)“Part 1 ストレスって何? ”、(b)“Part 2 大学生のストレス”、(c)“Part 3 ストレスと病気”、(d)“Part 4 よりよい生活のために”、の4つのパートからなるテキストを作成した。

(2) よかったこと探し

石井(2000)、馬場他(2002)は、精神科入院患者を対象とした心理教育および摂食障害者を対象とした心理教育において、ウォーミングアップとして話しやすい雰囲気を作り、前向きに考え、現状を肯定的に見ていく練習として“よかったこと探し”を実施している。

また、Greenberg(2002)は、ネガティブな側面に焦点を当てることはストレスを増加させ、ポジティブな側面に焦点を当てることはストレスを減少させると言及している。

そこで本研究では、ポジティブな側面に焦点を当てる練習とウォーミングアップを兼ねて“よかったこと探し”を実施することとした。

(3) リラクゼーション

特定のリラクゼーション・スキルを身に付けるということよりも、様々なリラクゼーションを体験し、参加者それぞれが自分に合ったリラクゼーション方法を見つけることを目的とし、それぞれのセッションごとに異なる方法のリラクゼーションを実施するようにプログラムを作成した。

(4) 情報提供

情報提供は、作成したテキストを補うかたちで、参加者にわかりやすいように、絵や図、大学生が

体験するであろうと思われる具体例を用いて行うこととした。

(5) ディスカッション

McWhirter (1995) は、内容の提供の仕方において、単なる認知的なレベルばかりではなく、できるだけ参加者の個人的なレベルでも関与させるようにすることが重要であるとしている。そのため、参加者が個人の体験等を語り、考えを共有するディスカッションは心理教育的グループ・プログラムにおける重要な構成要素の一つであるといえる。

PSMP の枠組みについて

(1) セッション数

作成したテキストのセッション数にオリエンテーションを加え、1クール5セッションとした。

(2) 1セッションの構成内容

- i) グループのルールと目的を読む
- ii) よかったこと探し
- iii) リラクセーション
- iv) 休憩
- v) テキストを用いた情報提供およびディスカッション
- vi) 感想

(3) 1セッションの時間および時間配分

1セッションを、(a)グループのルールと目的を読む(5分)、(b)よかったこと探し(15分)、(c)リラクセーション(20分)、(d)休憩(10分)、(e)テキストを用いた情報提供およびディスカッション(30分)、(f)感想(10分)、の計90分とした。

(4) スタッフの人数と役割

リーダーが1名、コリーダーが1名(情報提供・板書)、記録が1名、の計3名でプログラムを実施することとした。

- i) リーダー グループの司会進行役として、プログラムを進行する。
- ii) コリーダー 話し合いのときなどに一人一

人の反応に注意を向けて、やりとりが1対1になったり、一方向にならないように、発言したり、提案をする。

iii) 情報提供 作成したテキストを補うかたちで、参加者にわかりやすいように、絵や図、大学生が体験するであろうと思われる具体例を用いて説明する。

IV) 板書 話し合いを進めていくにあたって、グループで一つ的话题を囲んで話せるように発言内容を黒板に板書する。

VI) 記録 出欠状況やグループの流れ、発言内容、板書の内容等を記録する。

各セッションの内容

(1) 第1回 オリエンテーション

- i) Pretestの実施
- ii) PSMPの概要についての説明(スタッフの紹介、セッション数、1セッションの時間、各セッションの内容、等)
- iii) 自己紹介・よかったこと探し

(2) 第2回 ストレスって何?

- i) グループのルールと目的を読む
- ii) よかったこと探し
- iii) プログレッシブ・リラクセーション
- iv) 休憩
- v) テキスト Part 1を用いた情報提供およびディスカッション
- vi) 感想

(3) 第3回 大学生のストレス

- i) グループのルールと目的を読む
- ii) よかったこと探し
- iii) 体ほぐし
- iv) 休憩

v) テキスト Part 2を用いた情報提供およびディスカッション

vi) 感想

(4) 第4回 ストレスと病気

- i) グループのルールと目的を読む

- ii) よかったこと探し
 - iii) 催眠療法の導入で用いられるリラクゼーション
 - iv) 休憩
 - v) テキスト Part 3 を用いた情報提供およびディスカッション
 - vi) 感想
- (5) 第5回 よりよい生活のために
- i) グループのルールと目的を読む
 - ii) よかったこと探し
 - iii) 自律訓練法
 - iv) 休憩
 - v) テキスト Part 4 を用いた情報提供およびディスカッション
 - vi) 感想
 - vii) Posttest の実施

プログラム評価

目的

半構造化面接を行うことにより、本研究で作成・実施したプログラムについての参加者の評価および感想を得ること、プログラムに参加した結果についてのフィードバックを行うことを目的とした。

方法

被調査者 本研究で作成・実施したプログラムにおいて5セッション中3セッション以上参加したA大学学生21名（男性12名、女性9名）のうち、半構造化面接を希望した18名（男性10名、女性8名）を対象とした（介入群全体の85.7%）。

調査期間 2003年7月22日 - 29日に実施した。

材料

(1) 調査用紙

半構造化面接を希望するかどうかを問い、希望する場合には氏名と連絡先の記入を求めた。

(2) グラフ

フィードバックの資料として、尺度ごとに Pretest 実施時、posttest 実施時の各下位尺度得点の合計を算出し、下位尺度得点と測定期間についてのグラフを作成した。

(3) テープレコーダー

半構造化面接時の記録をするために使用した。

手続き

(1) 半構造化面接についての調査

最終セッション終了後に Posttest とともに半構造化面接の希望を問う調査用紙を配布し、回答を求めた。

(2) 面接日の設定

面接希望者には E-mail を用いて面接日程を送付し、都合のよい日時をいくつか選択してもらい、その範囲内で日程調整を行って面接日を決定した。

(3) セッティング

教員の研究室において、90度対面法を用いて半構造化面接を実施した。椅子は面接者、被面接者ともに研究室の来客用のソファを用いた。

(4) 面接時間

一人あたりの面接時間は30 - 40分とした。

(5) フィードバックの内容

被面接者ごとに、Pretest-Posttest 間における各下位尺度得点の合計得点の変化についてのフィードバックを行った。

(6) 質問項目

(a)セッション数および介入期間について、(b)オリエンテーションについて、(c)セッションの時間配分について、(d)PSMP に参加して実生活で変化したことについて、(e)セッションの中でどの部分がよかったかについて、(f)その他、感想などについて、の6点を質問項目とした。

(7) 面接時の記録

面接時の記録にはテープレコーダーを使用した。なお、テープレコーダーの使用については、個別に被調査者から承諾を得た。

結果と考察

各質問項目の反応内容

(1) セッション数および介入期間について

セッション数および介入期間が長かったと答えたものは、18人中3名で、半構造化面接協力者全体の17.0%であった。

具体的な反応の内容は、「忙しくて大変な時期だったので、少し長いと感じた」、「忙しかったので、ちょっと長いと感じた」、「忙しい時期だったのでちょっと長い気がした」というものであった。

セッション数および介入期間が短かった、少なかったと答えたものは、4名で、半構造化面接協力者全体の22.0%であった。

具体的な反応の内容は、「もっといろいろやりたかった。少ないと思う」「もっとリラクセーションの仕方とかをもっと知りたかった」、「ちょっと長いかなーと思っていたけど、やっていくうちに段々楽しくなって、またやりたい、またやりたいと思うようになって最終的には短いかなーと思うようになった」、「はじめ聞いたときは5回も思ったが、別に長いとは感じなかった。終わってみれば短かった」というものであった。

セッション数および介入期間がちょうどよかったと答えたものは、12名で半構造化面接協力者全体の61.0%であった。

具体的な反応の内容は、「ちょうどよかった」、「長すぎもせず、短すぎもせず、ちょうどよかった」、「3回とか短すぎるとわかんないし、10回とか長すぎるとだるいし、ちょうどよかった。」「別に多いとは感じなかったし、負担にはならなかった」、などというものであった。

これらの結果から、セッション数および介入期間については、概ね適切であったと考えられる。

(2) オリエンテーションについて

オリエンテーションがなかったほうがよかったと答えたものは、2名で半構造化面接協力者全体の11.0%であった。

具体的な反応の内容は、「1回目と説明会を兼ねるのかと思った。1回目とオリエンテーションを一緒にした方がいい」、「1回目の内容が薄くなったりしないのなら、オリエンテーションとパート1を一緒にやった方が参加者の時間的に効率がいいんじゃないかと思う。」というものであった。

オリエンテーションがあつてよかったと答えたものは、15名で、半構造化面接協力者全体の83.5%であった。

具体的な反応の内容は、「周りも知らない人がいたり、緊張したりするので、1回目はオリエンテーションというかたちでよかったと思う」、「あつてよかった。入りやすかったし、次回からこういうものをやるんだとわかってよかった」、「どんな人がいるのかとか、どんなことをやるのかとか、オリエンテーションでわかって、心の準備ができてよかった」、などというものであった。

その他の反応は、1名で、半構造化面接協力者全体の5.5%であった。

具体的な反応の内容は、「最初からはじまると思っていたから、ちょっと拍子抜けした。でも、オリエンテーションを聞いて、次回が楽しみになった」であった。

これらの結果から、多くのものにとってオリエンテーションは、心の準備やグループワークにおける緊張感の緩和に役立っているということが確認された。

(3) セッションの時間配分について

セッションの時間配分について、ちょうどよかったと答えたものは、13名で、半構造化面接協力者全体の72.5%であった。

具体的な反応の内容は、「ちょうどよかった」、「これといって気にならなかったもので、ちょうどよかった。リラクセーションもちょうどよかったし、発言もできたので、気がいたら終わっていた感じ」、「急いでいる感じでもなく、ゆっくりした感じで、時間的には自分ではいいペースだと思っていた」、「自然な感じがした。自然に時間が流れ

ている感じがした」、などであった。

リラクゼーションをもっとやりたかったと答えたものは、2名で、半構造化面接協力者全体の11.0%であった。

具体的な反応の内容は、「リラクゼーションの時間がもうちょっとあった方がよかった。休憩があったのでよかった」、「リラクゼーションを自分でやる時間があるとよかった。うる覚えだったので何回かやれるとよかった」であった。

その他の反応としては、「ディスカッションの時間があまりなかったので、もっといろいろ話せたらよかった」と答えたものが1名(半構造化面接協力者全体の5.5%)、「よかったこと探しとか話し合いの時間とかが長い方が全体的な雰囲気がもっとよくなるんじゃないか」と答えたものが1名(半構造化面接協力者全体の5.5%)、「テキストがわかりやすかったから、もうちょっとあってもよかったかもしれない」と答えたものが1名(半構造化面接協力者全体の5.5%)であった。

これらの結果から、セッションの時間配分は、概ね適切であったと考えられる。

(4) PSMPに参加して実生活で変化したことについて

半構造化面接協力者のすべてが、肯定的な変化があったと答えた。主な反応は、「よかったことを考えたり、よかったこと探しをするようになった」、「自分が今怒っているとか、リラックスしているとか意識するようになった」、「普段から不機嫌な感じだが、いろいろ学んだり、いろいろな人の話を聞くことによって、こういう考え方もあると考えて、少しイライラしないようになった」、「よかったことを探すようになって、マイナスよりプラスに気持ちを持っていけるきっかけができた」、「ストレスがみんなにもあるとわかったからよかった」、「ちょっと前向きにストレスを捉えられるようになった」、「自分が対処していないで、ストレスとなっていることがわかった」、「ストレスについて考えながら行動するようになった」、

「何かあったときに、いいことに気づけるようになった」、「普段から気楽に生活できるようになった」、などであった。

このことから、半構造化面接の協力者(介入群全体の85.7%)においてはPSMPに参加したことにより、実生活において肯定的な変化が生じていることが明らかになった。

また、これらの結果から、PSMPの構成および内容については概ね良好な評価が得られたため、PSMPの妥当性は確認されたといえる。

今後の課題としては、介入対象を拡大するにともない、PSMPをより洗練されたものに改訂していく必要があると考えられる。特に学校場面でもより効率的にPSMPを実施するためには、クラスをベースとした介入方法、プログラムに改訂することが必須であると考えられる。

引用文献

- Acher, J. 1986 Stress management: Evaluating a preventive approach for college students. *Journal of American College Health*, 34, 157-160.
- 安西信雄 2001 患者本人への心理教育 臨床精神医学, 30, 514-521.
- 馬場安希・小林清香・龍田直子・大場眞理子・伊藤順一郎 2002 解決志向を取り入れた摂食障害患者に対する心理教育 家族療法研究, 19, 155-161.
- Deffenbacher, J. L., & Shepard, J. M. 1989 Evaluating a seminar on stress management. *Teaching of Psychology*, 16, 79-81.
- 後藤雅博(編) 1998 家族教室のすすめ方 金剛出版
- 長谷川恵美子 2001 ストレスマネージメントー自律訓練法を中心として 現代のエスプリ, 402, 191-197.
- Hudesman, J., Beck, P., & Smith, M. S. 1987 The use of stress reduction training in a college curriculum for health science students. *Psychology: Quarterly Journal of Human Behavior*, 24, 55-59.
- 石井理雄 2000 国府台病院における精神科入院患者を対象とした心理教育プログラム 国府台臨床精神医学研究, (1) 50-61.

- 伊藤順一郎 1997 心理教育とは 鈴木丈(編) SST
と心理教育 中央出版 pp.49-57
- 伊藤順一郎・大島巖・池淵恵美・安西信雄・塚田和美・
長直子・岩崎俊司・舟橋龍秀・稲地聖一・広瀬棟彦・
池上研・福井里江・大川希・岡伊織・楨野葉月・吉
田光爾・舩松克代・赤木由嘉子・田上美千佳・遊佐
安一郎 2001 「心理社会的治療・リハビリテーショ
ンモデルの開発研究」のプロセスについて 厚生労
働省精神・神経疾患研究委託費, 精神分裂病の病態,
治療・リハビリテーションに関する研究総括研究報告
書, 97-104.
- Greemberg, J. S. 2002 *Comprehensive stress man-
agement*. 7th ed. New York: McGraw-Hill.
- 鎌田大輔 広がる心理教育 2003 杉原一昭(監修)
はじめて学ぶ人のための臨床心理学 中央法規 pp.
228
- 加藤昭彦 2001 生活技能訓練と心理教育 — 民間精
神病院での試み — 臨床精神医学, 30, 507-514.
- 小林清香・馬場安希・龍田直子・大場真理子・伊藤順
一郎 2002 摂食障害患者の家族への心理教育的グル
ーププログラムの試み 家族療法研究, 19, 162-
168.
- 児玉晶久 1988 ストレスマネジメント: その概念と
Orientation ヒューマンサイエンス, 1, 82-88.
- Kooken, R. A., & Hayslip, B. 1984 The use of
stress inoculation in the treatment of test anxiety
in older students. *Educational Gerontology*,
10, 39-58.
- McWhirter, B. T., Okey, J., Roth, S., & Herlache,
L., 1995 Evaluation of a college level stress man-
agement course. *College Student Journal*, 29,
227-233.
- McWhirter, J. J. 1995 学生のためのグループカウ
ンセリング — 心理教育的グループに関する理論と
傾向 — 学生相談研究, 16, 53-59.
- 松本一生 2001 痴呆性老人と心理教育 臨床精神医
学, 30, 477-482.
- 三野善央 2001 精神分裂病と心理教育 臨床精神医
学, 30, 459-465.
- 三井敏子 2001 薬物依存と心理教育 臨床精神医学,
30, 493-500.
- 宮崎圭子・松原達哉 2001 専門学校生のストレス緩
和に対する心理教育的グループの試み — 生活分析
的カウンセリングの適用 — 学生相談研究, 22,
308-319.
- Nicholson, T., Belcastro, P. A., & Duncan, D. F.
1989 An evaluation of a university stress man-
agement program. *College Student Journal*, 23,
76-81.
- Romano, J. L. 1984 Stress management and well-
ness: Reaching beyond the counselor's office.
Personnel and Guidance Journal, 62, 533-537.
- 坂野雄二・大島典子・富家直明・嶋田洋徳・秋山香澄・
松本聰子 1995 最近のストレスマネジメント研究
の動向 早稲田大学人間科学研究, 8, 121-141.
- 下寺信次・下寺由佳・三野善央・井上新平 2001 精
神分裂病と心理教育 臨床精神医学, 30, 503-506.
- Sommerville, A. W., Allen, A. R., Noble, B. A., &
Sedgwick, D. L. 1984 Effect of stress manage-
ment class: One year later. *Teaching of
Psychology*, 11, 82-85.
- 鈴木廣子 2001 摂食障害と心理教育 臨床精神医学,
30, 485-491.
- 竹中晃二・児玉晶久・田中宏二・山田富美雄・岡浩一
朗 1994 小学校におけるストレス・マネジメント
期養育の効果 健康心理学研究, 7(2), 11-19.
- 上原徹 2001 感情障害と心理教育 臨床精神医学,
30, 467-476.
- 山口一 2001 心理教育の実際 臨床精神医学, 30,
451-456.