

カウンセリングシートによる高校生のセルフケアの試み — 認知の修正と動作・イメージを用いて —

An Attempt of Self-Care of High School Students by Counseling Worksheets — Using Cognitive Modification and Action with Images —

井 上 公 雄*

要旨

教育現場の課題である「心の健康教育」の取り組みとして、ワークシートを用いたセルフカウンセリングを考えた。生徒が自身で心の具体的な問題に向き合い、ストレスのコントロールを行うものである。Lazarus & Folkman(1984)の認知社会的モデルの「認知的評価（受け止め方・構え方）」への介入という視点から、認知とイメージ・動作を用いた2種類のカウンセリングシートを作成し、ワークシートを通してその有効性を検討した。その結果、問題に対する身構え・受け止めへの気づき、さらにイメージや動作、呼吸法を加えたりすることで、セルフカウンセリングとしての効果を生むことがわかった。

キーワード：ストレス反応／ストレス対処／カウンセリングシート

I. 問題と目的

子どもから大人へと心身の大きな変化期である思春期には、身体の変化の受け入れや、親からの心理的な独立と自我の確立など大切な課題があり、その取り組みの過程で生じる様々な問題で心の危機的な状況もまた発生する。それが学校生活への不適応や問題となる行動となって現れる場合があり、そのような悩みやストレスをかかえる子どもたちへの援助が、教育現場における課題の一つとなっている。悩みを抱える中高生にとっての援助資源は、友人、親・きょうだい、教師の順で、相談相手として友人は大きな役割を担っている。ただ、「勉強意欲」「家庭の悩み」「友人関係」など援助ニーズが大きい問題で内面的なことは、むしろ自分一人に頼る傾向がある（石隈，1997）。そこには一人で悩みを抱え、それに対処しようとして葛藤するストレスフルな子どもの姿があり、その個人の努力をどのような形で支えることができるかが問題である。このことは、「ストレスに

対する自己コントロール能力を育成するための教育援助の理論と実践」（山中・冨永，2000）とするストレスマネジメント教育の定義と呼応する。

ある体験に対して、「それをどのようにとらえるかでそのときに感じる気持ちはずいぶん違ってくるし、身体の反応や行動も違ってくる」、「思考、気分、行動、身体状態はお互いに影響しあっている」（大野、2003）ことから、認知へ働きかけを通して、感情を理解する手がかりとなるような思考を、現実にとった柔軟な考え方に変えるという方略は重要なポイントといえる。また、松木(1991)は、悩みの解決にこだわったり、「ねばならない」というような発想にとらわれるのではなく、「『悩み方』（心的な構え）を変化させることができれば、すぐに解決にいたらなくても、悩みとうまくつき合いながら、徐々に問題解決へと進んでいくのではないか」とし、「まず自分の心の様子をチェックし、心の実感に目を向けながら、『悩み方』を変えてみたり、堅くなった心を柔らかくしながら問題に対処していくようにしてはどうか。」と言う。また、「過去の失敗という思い出に圧倒され、コントロールできなくなっている自分のあり方が

* INOUE, Kimio
北陸学院高等学校

問題」(富永, 2001)であり、それ故、ストレスサーに対して、高いコントロール感を持つことが、ストレス反応の軽減につながる(嶋田・岡安・戸ヶ崎・坂野・浅井, 1993)といえる。牧野・山田(2001)は、セルフ・エフィカシーとストレスコーピングおよびストレス反応との関連性を検討し、「日常生活のストレス(Daily Hassles)が軽減できる、対処できるといったコントロール感を持つことも重要」であり、「日常生活のストレスのコントロールということが、ストレスの予防という健康心理学の視点から、意味がある」と指摘する。

しかし実際には限られた学校や一部の教師の取り組みにとどまっているのが現状である。それは授業効力感と人的支援環境が大きく影響している(吉永, 2003)ことに加え、特に教科の学習活動に重点を置く私立学校等においては、時間の確保が難しいことによる。ただ、授業時間に関しては、研究上の評価が実際の局面に生きるためには、授業時間を最低3時限する必要がある(高橋, 1993)ことを受け、3時間で完結する授業プログラムの開発(林・衛藤, 1999)が試みられている。ごく限られた時間に効果をあげることが必要とされており、そういう意味では、従来行われてきたストレスマネジメント教育プログラムに加えて、より短期間を想定したプログラムや、学校では理論と対処方法の紹介をし、後は各自で自宅などで主体的に行える取り組みやすい方法の開発などが求められる。

そこで、内面的な問題に対する解決を自分一人に頼ろうとする中高生の傾向、また「心の健康教育」の必要を覚えながらも、人的・時間的な問題からその環境を整えることの難しい学校現場の現状を鑑み、従来のように数時間の授業という形態をとれない場合に、短時間であるいは生徒が自宅などで個人的に行えるように、ワークシートを基に子どもが自分の心の具体的な問題に向き合い、ストレスのコントロールを自身で行うカウンセリングという形態を考えた。高校生を対象として、Lazarus & Folkman (1984)の認知社会的モデルの「認知的評価(受け止め方・構え方)」への介入をポイントに、ストレス反応の軽減や自己効力感の獲得を目標にした、2種類のカウンセリングシートを作成し、ストレス

へのコーピングを「認知」への介入と、「身構え」への介入に分けて両者を比較しながら、その効果の検証をし、ワークシートを用いた方法の有効性を考察する。

Ⅱ. 研究

1. 目的

本研究では、山中・富永(2000)による「ストレスの概念を知る」「自分のストレスに気づく」「ストレス対処法を知る」「ストレス対処法を活用する」の4段階のプロセスを踏むという適切に構成された方法の採れない状況を想定し、その中でも生徒が各自で取り組めるメンタルケアの方法としてのワークシートを用いて、1時間のみの授業でストレスの仕組みについての講義とワークシートの使い方及びワークを実施し、その後はショートホームルームなどを使ってワークをしてもらうという現実的な方法をとった。作成した2種類のカウンセリングシートうち、Part Iは認知療法の7つのコラムを応用し、自動思考の存在に気づかせながら、認知の修正へと導く認知レベルでの対処を、Part IIは「イメージと動作」を用いて「心的な構え」の変化を促す「身体」レベルでの対処をねらいとしている。そしてワークシートの効果とこのような方法の有効性と問題点を検討する。

2. 方法

1)「カウンセリングシート」の作成

「カウンセリングシート Part I」(認知)は、次の8つの項目で構成されている。

①気になる事柄→②気持ち・体感覚 sud (pre)と効力感(pre)の測定→③自動思考の気づき→④認知の修正→⑤柔軟で現実的な考えと効力感→⑥ sud (post)と効力感(post)の測定→⑦整えられ感・難易度の評価→⑧感想・意見

「ある状況に置ける感情と行動は認知(自動思考)によって規定される」という認知モデルに基づき、介入のポイントを出来事に対する認知的評価の修正(③～⑤)に置いている。具体的な出来事を想起したときに生じた「つぶやき」(自然に浮かんでくる考えやイメージ)には、その人自身の物事の受け取り方や考え方の特徴がある。その自動思考の認知の歪みが必要以上にその人をしん

どくさせている。そこで認知療法で用いられる自動思考の気づきと、自動思考の妥当性の検討（自動思考を裏付ける事実）、認知の歪みに気づくための質問（自動思考と矛盾する事実の探索）、適応的思考（自動思考に代わる柔軟で現実的な考え）がポイントになる。修正するためのヒントとなる質問として、遠矢（2000）の「認知的ストレスマネジメント」を一部改変して用いた。そこから適合するものを選択し、新たな考え方のヒントとなるようにした。最初の「つぶやき」に反論する形で、修正された考え方を合わせて「～だが～です」と柔軟で現実的な考えにまとめ、それをもって最後にもう一度具体的な出来事を思い浮かべたときに、どう感じられるかを評定する。

「カウンセリングシート Part II」（イメージ・動作）は、次の8つの項目で構成されている。

①気になる事柄→②気持ち・体感覚 sud（pre）と効力感（pre）の測定→③身構えの気づき→④身構えの修正→⑤動作・イメージの実践→⑥ sud（post）と効力感（post）の測定→⑦整えられ感・難易度の評価→⑧感想・意見 ある出来事が現在の苦しみや悩みとなっている場合、その対処として「体験内容」に視点をあてる方法と、体験の仕方である「体験様式」に視点をあてる方法がある。Part IIでは介入のポイントを後者の「体験様式」に置いている。Part Iと同様に、具体的な「気になる事柄」を取り上げるが、それが思い出されるときに、どう自分が身構えているかということを尋ね、その構えを変えるためにイメージ・動作を利用する。望ましい努力の仕方やあり方を体験する「イメージ動作」（富永、1999）を援用したコーピングである。

まず、その出来事をイメージし、それに向き合おうとする（対処しようとする）ときに、今、どんな身構え方（姿勢・状態）をとっているかを考える。「肩に力が入る」、「身体が前かがみになる」などの言葉を使いながらその様子をできるだけ具体的に表現するようにし、それは、どれくらいふさわしい（肯定的な、建設的な）身構え方かを考える。そして、その出来事に向かうとき（解決に向けて）、こんなふうに変わればいいという身構え方や行動、例えば、背を伸ばす、肩の力を抜くなどいくつかあげ、しばらくそのことをイメージ

したり、具体的にポーズや動作をしたりして、しっかりとそれを感じるようにする。最後にもう一度具体的な出来事を思い浮かべたときに、どう感じられるかを評定する。もし、具体的な方法が思いつかなければ、その問題から一旦離れて、その出来事を落ち着いてながめながら、a呼吸法か、b肩上げの動作のいずれかで脱感作をおこなう。

2) 介入の実施

(1) 対象：私立女子高校2年生

高校2年の5クラスをA群：認知群（2クラスで66名）、B群：イメージ・動作群（2クラスで66人）、C群：統制群（1クラスで40人）に設定。ストレス反応・ストレス対処のチェックシート2回（pre・post）とカウンセリングシート2回の両方を通して行えた者は、A群で34名、B群で36名であった。また、C群については、ストレス反応・ストレス対処チェックシートを2回とも行えた人数は36名であった。故に、A群36名、B群36名、C群36名を分析の対象とする。

(2) 手続き：

- ①カウンセリングシート（ワークシート）を2種類作成する。
- ②授業案（カウンセリングシート導入）と資料を作成する。
- ③実施は、1回目にストレス反応尺度・ストレス対処尺度を3群で、ストレスに関する授業とカウンセリングシートA群・B群で行った。その1週間後に2回目としてカウンセリングシートをA群・B群で行い、ストレス反応尺度・ストレス対処尺度を3群で行った。

(3) 測定指標

*従属変数：

- ・ Stress Response Scale - 18 (SRS-18) (鈴木ら, 1997)
 - － 「抑うつ・不安」、「不機嫌・怒り」、「無気力」、「合計」、「身体」
- ・ ストレス対処尺度 (富永, 2001)
 - － 「相談」、「問題対処」、「リラックス」、「気持ち押し込め」、「傷つけ発散」

*プロセス変数：

ワーク（カウンセリングシート）中の SUD（主

観的苦痛度)、効力感、

3. 結果

「ストレス反応」及び「ストレス対処」について、処遇群の効果を検討するために、3（群：認知群、イメージ・動作群、統制群）×2（時期：pre, post）の2要因分散分析を行った。また、処遇群と統制群のストレス反応得点の高群と低群における比較を行うために、ストレス反応の合計点の平均値±1SDでストレス高群・低群に分け、群×ストレス高低×時期の3要因分散分析を行った。

1) 「ストレス反応」の分析結果（図1）

「ストレス反応」では群と時期（pre, post）との交互作用が、「抑うつ・不安」「不機嫌・怒り」「合計」（「抑うつ・不安」「不機嫌・怒り」「無気力」の心理的面でストレス反応の合計）において有意（ $p<.01$ ）であり、「無気力」においては有意傾向であった。そこで下位検定（単純主効果検定）を行ったところ、「抑うつ・不安」では時期の単純主効果が認知群と統制群の pre-post で有意（ $p<.05$ ）な差があり、群の単純主効果は pre においては有意な差がなく post において有意（ $p<.05$ ）で、認知群と統制群との間で有意傾向が認められた。多重比較（Tukey HSD）の結果からも認知群>統制

群（ $p<.10$ ）であった。このことから、認知の介入が「抑うつ・不安」の軽減に効果があったと考えられる。「不機嫌・怒り」では時期の単純主効果が認知群と統制群の pre-post で有意傾向があった。心理面でのストレス反応の「合計」では、時期の単純主効果が認知群とイメージ動作群の pre-post で有意（ $p<.05$ ）な差があり、群の単純主効果は pre においては有意な差がなく post において有意傾向があった。pre と post の比較で統制群は有意傾向で平均値が上昇しているが、認知群・イメージ動作群は平均値が減少して有意差が認められる。このことから認知やイメージ・動作の介入が心理面でのストレス反応の軽減に効果があったと考えられる。

2) 「ストレス対処」の分析結果（図2）

「ストレス対処」では、群と時期（pre, post）との交互作用が、「相談」「問題対処」「リラックス」「傷つけ・発散」において有意（ $p<.01$ ）な差が見られた。「相談」では時期の単純主効果が認知群の pre-post で有意傾向、統制群の pre-post で有意（ $p<.05$ ）な差があった。群の単純主効果は pre においては有意な差がなく post において有意（ $p<.05$ ）で、認知群と統制群との間で有意な差が認められた。また多重比較（Tukey HSD）の結果も post において認知群>統制群（ $p<.10$ ）であり、認知の介入

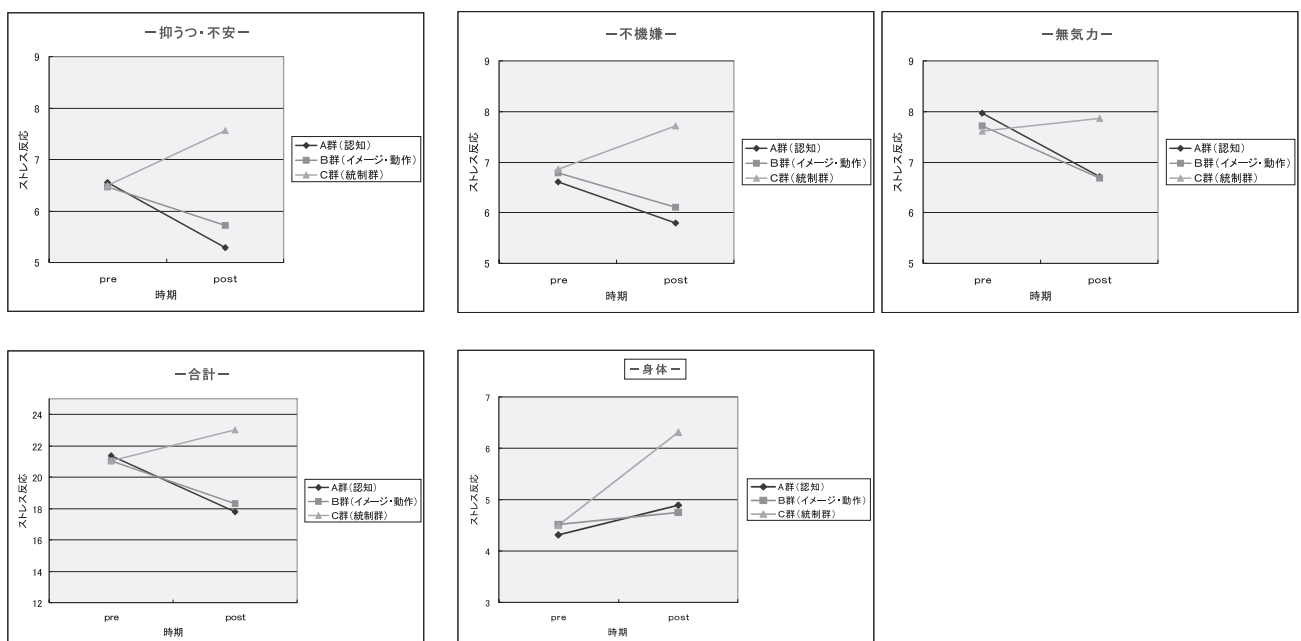


図1

が「相談」に効果があったと考えられる。「問題対処」では時期の単純主効果が認知群、イメージ動作群の pre-post で有意 ($p<.01$) な差があり、統制群の pre-post で有意傾向であった。群の単純主効果は pre においては有意な差がなく post において有意であり、認知群と統制群、イメージ動作群と統制群との間で有意 ($p<.01$) な差が認められた。また多重比較 (Tukey HSD) の結果も post において認知群 $>$ 統制群 ($p<.01$) で有意であり、イメージ動作群 $>$ 統制群 ($p<.10$) で有意傾向であった。認知やイメージ・動作の介入が「問題対処」に効果があり、認知群の方がイメージ動作群よりもやや効果的であったと考えられる。「リラックス」では時期の単純主効果がイメージ動作群の pre-post で有意、統制群の pre-post で有意傾向であった。群の単純主効果は pre においては有意な差がなく post において有意 ($p<.05$) で、イメージ動作群と統制群との間で有意 ($p<.01$) な差が認められた。また多重比較 (Tukey HSD) の結果も post においてイメージ動作群 $>$ 統制群 ($p<.01$) と有意傾向であった。「リラックス」の上昇においては認知よりも動作の介入が効果的であることがわかり、深呼吸や動作によるリラクセーション効果が作用したと考えられる。「傷つけ・発散」では、群の単純主効果は pre においては有意な差がなく post において有意傾向で、認知群と統制群、

イメージ動作群と統制群との間でやや有意な傾向が認められる。

3) ストレス高群と低群の分析結果

A 群 (高群: $n = 7$, 低群: $n = 6$)

B 群 (高群: $n = 7$, 低群: $n = 6$)

C 群 (高群: $n = 7$, 低群: $n = 6$)

「ストレス反応」について、交互作用が「ストレス反応」では、「身体」以外の「抑うつ・不安」「不機嫌・怒り」「無気力」と、この心理的な反応の「合計」、ストレス反応の合計において交互作用が有意 ($p<.05$) であった。下位検定の結果からは「抑うつ・不安」「不機嫌・怒り」「無気力」で pre-post において時期の単純主効果が認知群のストレス高群に認められ、「抑うつ・不安」「不機嫌・怒り」では、統制群の高群との比較から、また「無気力」ではイメージ・動作群及び統制群の比較から有意な差が認められる。また、ストレス低群では「合計」においてのみイメージ・動作群の時期の単純主効果において有意 ($p<.05$) な差が認められるものの、それ以外では有意な差はみられなかった。「ストレス対処」について、全てのカテゴリーにおいて時期と群とストレス高低の交互作用に有意差は認められなかった。

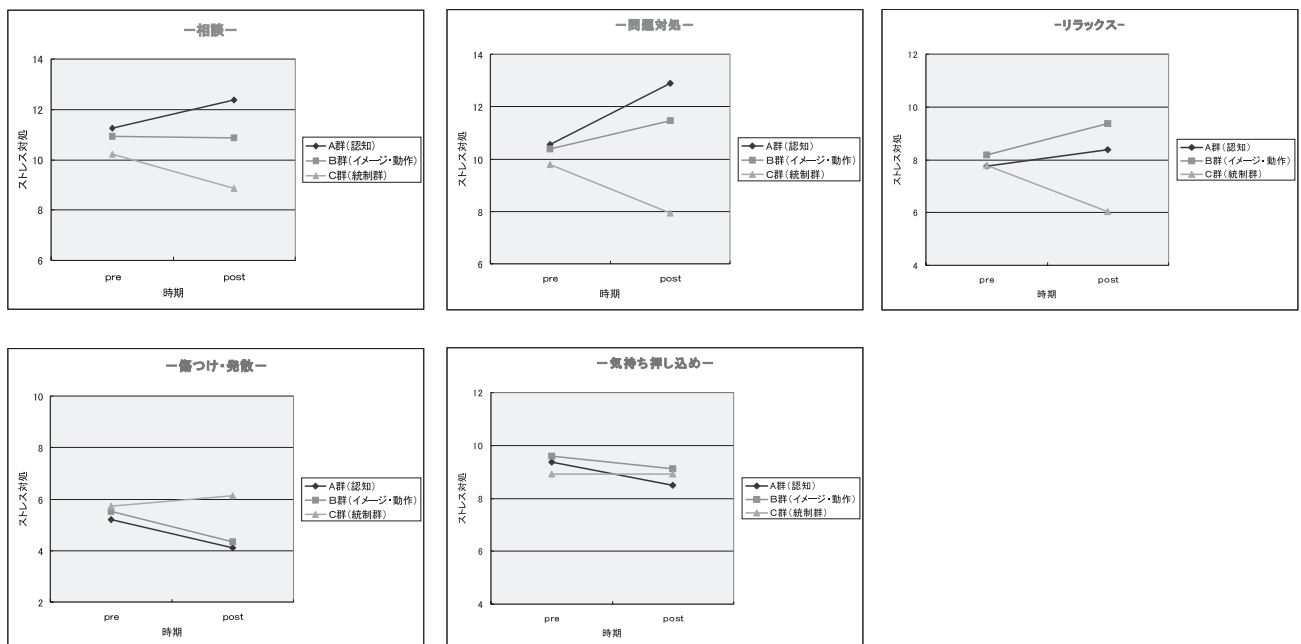


図 2

4) カウンセリングシートのプロセス変数の分析結果

カウンセリングシートの実施中の効果を検討するプロセス変数としてのSUD・効力感におけるpreとpostの変化を見るために、2（群：A群、B群）×2（回数：1回目、2回目）×2（時間：pre, post）の3要因分散分析をおこなった。

SUDの変化については、群と回数の交互作用（ $p<.01$ ）、群と時間（pre, post）との交互作用（ $p<.05$ ）は有意な差があり、回数と時間（pre, post）の交互作用は有意傾向であった。下位検定の結果、群の単純主効果は有意（ $p<.01$ ）であり、回数では1回目で有意（ $p<.01$ ）な差があったが、2回目では有意差はなく、群間の平均値の比較から認知群の1回目に有意差が認められる。また時間においてはpreで有意差がなくpost有意（ $p<.01$ ）な差があり、平均値の比較から認知群の方が変化の幅が大きかった。回数の単純主効果は、認知群では有意差があり、イメージ動作群では有意差はなかった。時間の単純主効果は、認知群、イメージ動作群のpre-postにおいて共に有意（ $p<.01$ ）な差があった。回数においては、1回目・2回目ともにpostで数値が減少している。

効力感の変化については、群と回数の交互作用は有意傾向、群と時間（pre, post）との交互作用は有意差がなく、回数と時間（pre, post）の交互作用も有意差がなかった。群の単純主効果は有意であり、回数では1回目で有意（ $p<.01$ ）な差があったが、2回目有意差はなく、群間の平均値の比較から認知群の1回目に有意（ $p<.01$ ）な差が認められる。また時間ではpreで有意差がなくpostで有意（ $p<.01$ ）な差があり、平均値の比較から認知群の方が変化の幅が大きい。時間の単純主効果は認知群、イメージ動作群のpre-postで共に有意（ $p<.01$ ）な差が認められた。回数の主効果は有意ではなかった。

Ⅲ. 考察

1. 介入の効果について－ストレス反応・ストレス対処

今回の「カウンセリングシート」による介入は、短い期間内での2回の実施であったが、認知群では特に「抑うつ・不安」「不機嫌・怒り」や心理

的なストレス反応の「合計」あるいは「身体」を含めた「ストレス反応の合計」において、イメージ動作群では「身体」「ストレス反応の合計」において有意差がみられ、介入による軽減や抑制の効果が認められた。特に心理的なストレス反応の軽減や抑制効果については、認知の介入がより効果的であったことが窺える。また「身体」については、ストレス反応を抑制する効果が期待される結果であるものの、十分な効果が認められなかったのはカウンセリングシートを使うという介入の仕方が、認知的な対処の傾向を持つことと関係するのではないかと思われる。

「ストレス対処」では、「認知」「イメージ・動作」それぞれの特色が生かされた結果になっており、認知群が認知の修正によるコーピングであることから「相談」「問題対処」に、イメージ動作群がイメージや動作を用いたコーピングであることから「問題対処」・「リラックス」に効果が期待されるのではないかという予測を裏付ける結果が得られた。ストレス高群とストレス低群の分析の結果からは、ストレス反応の軽減効果については高群の特に認知群において介入の効果が認められるが、低群においては介入の効果が認められないことが、また「ストレス対処」の促進効果については、ストレス高群と低群ともに介入の効果が認められないことがわかる。それは事例（カウンセリングシートの内容）の検討からも窺えることで、ストレス反応の高い者は、出来事として取り上げた事柄がとても深刻であったり、解決に対して非常に困難や諦めのようなものを感じている場合が多いこと、またストレス反応の中で「身体」のみ交互作用が見られなかったように、ストレス反応得点の高い者は身体反応も強く出ており、セルフケアだけでは難しいレベルであるといえる。逆にストレス低群では、扱われている問題もそれほど重くはなく、身体反応も特にはないため、介入の必要がないレベルであるからだといえる。

2. カウンセリングシートの効果について－プロセス変数

カウンセリングシートの実施中の効果を検討に際しては、カウンセリングシートのプロセス変数であるSUDの変化（pre → post）・効力感の変化

(pre → post)、「整えられ感」(感じない 1 – 7 感じる)の3つのポイントがある。「整えられ感」は、被験者が SUD の変化と効力感の変化を踏まえながら、このワークの目的である「心を整える」ことがどれほど実感できたかを評定するものであるため、実際の効果の検討は「整えられ感」との関係で見ていく必要がある。カウンセリングシートの SUD 及び効力感の変化については、時間の単純主効果から認知群・イメージ動作群ともに介入の効果が認められ、群間における効果の差については、群の単純主効果から認知群の方がやや効果的であったと考えられる。

次に、それぞれの群のシートの SUD 及び効力感について、「整えられ感」との関係で効果の違いを検討する。なお、「整えられ感」については、両シートの平均値が [3.8] であったので、[4] 以上が「整えられ感」をより実感できたとして、[3] 以下を程度の差はあってもそれほど感じられなかったものとする。

表1から、SUD の軽減効果が大きい場合、そのまま「整えられ感」につながる場合があるが、軽減効果が単純に「整えられ感」につながるとはいえない。その要因として、①認知群の中で、問題としてあげた「勉強ができない」・「友人の態度」などが、現実場面ですぐに対処できるものとしての期待感があまりもてないことによるものと考えられる。また認知群、イメージ動作群で、「体感覚」で訴えた「腹痛」や「苦しさ」といったものに対するリラクセス効果が得られなかったことや、pre の SUD が高い ([7] 以上) あるいは低く ([3] 以下)、また pre の効力感が高く ([5] 以上) あるいは低い ([2] 以下) 場合、post でほ

とんど変化しなかったことによるものと考えられる。逆に、SUD の軽減効果がない場合でも整えられ感が得られる場合があることがわかるが、その要因として、認知群、イメージ動作群で、もともと効力感が高い、もしくは効力感が上昇することによって、問題に対処する気持ちが生じたためであると考えられる。「ためになった」「気持ちが落ち着いた」という感想にみるように、今気になる問題に向き合ってみた結果、SUD や効力感という数値にはほとんど表れないもののポジティブな感情が生まれたと考えられる。あるいは、イメージ動作群で対処として「深呼吸」が選択されていることと関係があると思われる。以上のことから「整えられ感」には SUD の軽減効果だけでなく、効力感との関係があることがわかる。そこで効力感の変化の側から「整えられ感」をみってみる。表2から、効力感の上昇が単純に整えられ感につながらない場合のあることがわかるが、その要因として、pre で SUD が低い場合には苦痛感はもともと少なく、逆に pre で SUD が高い場合、post で苦痛感が解消されなかったからと考えられる。また、効力感が下降しても整えられ感がある場合があるが、その要因として、イメージ・動作の修正で「深呼吸」を選び、そのリラクセーション効果によるもの、あるいは「感想」に「またやってみたい」「やりやすい」などとあり、問題に対処する方略としてそれなりの効果が期待されるの感じが、「整えられ感」に現れていると考えられる。

SUD の変化と「整えられ感」、効力感の変化と「整えられ感」について数値の変化についてみたとき、認知群では認知の修正に対処の効果が大きいものの、「体感覚」であげた「頭痛」「肩こり」「だ

表1 SUDと「整えられ感」

サンプル数 \ SUDの変化	-10	-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2
Part I	2			3	2	4	5	7	23	11	9	2	
「整えられ感」 3以下				1	1			2	11	5	6	2	

* SUD【表 0-10 番】の変化 (post - pre)

サンプル数 \ SUDの変化	-10	-9	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2
Part II		1				2	5	11	16	21	9	4	2
「整えられ感」 3以下								3	3	8	5	4	1

* SUD【表 0-10 番】の変化 (post - pre)

表2 効力感と「整えられ感」

サンプル数 \ 効力感の変化	7	6	5	4	3	2	1	0	-1	-2	-3
Part I		2	1	4	3	9	17	20	6	3	3
「整えられ感」 3以下				3	3	5	7	3	2	2	

* 効力感【自信なし1-7 自信あり】の変化 (post - pre)

サンプル数 \ 効力感の変化	7	6	5	4	3	2	1	0	-1	-2	-3
Part II					1	14	19	30	4	3	
「整えられ感」 3以下					1	3	4	12	1	3	

* 効力感【自信なし1-7 自信あり】の変化 (post - pre)

るさ」「緊張」などが認知の修正だけでは不十分であること、逆にイメージ・動作群では、「肩の力を抜く」「深呼吸」を行うことによるリラクゼーション効果で「整えられ感」を実感するケースがあり、身体感覚に動作やイメージを通して介入するワークの意義が見いだせる。また、SUDや効力感の効果が数字の上には現れていなくても、気になる問題に今回のワークを通して、改めて向き合うことで、対処にむけてのポジティブな感じを得られていることが評価できる。

3. 事例について

カウンセリングシートの内容のみを表にまとめ、それぞれ効果が見られたものとそうでないものの典型的なケースを「Part I（認知群）」「Part II（イメージ・動作群）」について、それぞれ2例ずつ示す。事例1・2は「Part I」、事例3・4は「Part II」。

「Part I」では認知の修正のヒントをどのように選択するかがポイントだが、その前に出来事できるだけ具体的に捉えるということと、自身の自動思考の中にある認知の歪みに気づくことが必

【事例1】

項 目	応 答
1. 気になる事柄	「勉強しなければならないのがつらい」
2. 気持ち・体感覚 SUD (pre) 【楽 0 -10 苦】 効力感 (pre) 〈自信なし 1 -7 自信あり〉	「髪をぐちゃぐちゃにしたくなるくらいイライラする」 【8】 【3】
3. 自動思考 適切感 【正しくない 1-7 正しい】 《根拠》	「しなければならないことをするしかない」 「皆もやっているからやるしかない」 【3】 《同じ歳の友達と同じ苦しみを持っている。 1日は24時間で、勉強できる時間が限られている》
修正のヒント a「自分は〇〇であるべきだという気持ちが強い」 b「他人は〇〇であるべきだという気持ちが強い」 c「他人から自分への要求が強い」 d「どうすればよいかわからない」	「はい」→「～べき」の考え方を「～だといいかも」にしてみる 「いいえ」 「いいえ」 「はい」→「よく頑張っているね」と自分をほめることも必要だよ
☆ 気づいたこと	「あるべきだと考えるより、あったほうがいいのかもと考えると気が楽になるかも」
4. 認知の修正	「自分のためになるなら勉強はしたらいいし、たくさんできればそれにこしたことはない」
5. 柔軟で現実的な考え 『〇〇だが〇〇です』 適切感 【正しくない 1-7 正しい】	「勉強はしなければならないからする、 だが 、自分のためになるなら勉強はしたらいいし、たくさんできればそれにこしたことはない です 」 【6】
6. SUD (post) 【楽 0 -10 苦】 効力感 (post) 【自信なし 1-7 自信あり】	【3】 【7】
7. 整えられ感 【感じない 1-7 感じる】 シートの評価	【6】 「ためになった」
8. 感想・意見	「考え方が整理できた」

【事例2】

項 目	応 答
1. 気になる事柄	「勉強ができないこと」
2. 気持ち・体感覚 SUD (pre) 【楽 0 -10 苦】 効力感 (pre) 〈自信なし 1 -7 自信あり〉	「イライラする」「身体がぞくぞくする」 【7】 【3】
3. 自動思考 適切感 【正しくない 1-7 正しい】 《根拠》	「受験に失敗する」 【3】 《勉強していない。何をしたいかわからない》
修正のヒント a「自分は〇〇であるべきだという気持ちが強い」 b「他人は〇〇であるべきだという気持ちが強い」 c「他人から自分への要求が強い」 d「どうすればよいかわからない」	「はい」→「～べき」の考え方を「～だといいかも」 「はい」→ 相手に頼り過ぎていない？自分のできることもあるはずだよ 「はい」→ 相手の考えと自分の考え・気持ちを話し合うことも考えよう 「はい」→ 前向きに考えてみよう
☆ 気づいたこと	「少しポジティブになった」
4. 認知の修正	「受験とかいらない」
5. 柔軟で現実的な考え 『〇〇だが〇〇です』 適切感 【正しくない 1-7 正しい】	「試験に落ちると思っていた、 だが 、受験はしなくてもいいなと思える です 」 【7】
6. SUD (post) 【楽 0 -10 苦】 効力感 (post) 【自信なし 1-7 自信あり】	【2】 【4】
7. 整えられ感 【感じない 1-7 感じる】 シートの評価	【1】 「またやってみたい」
8. 感想・意見	「少し気が楽になったが、どうしようという気持ちが強い」

【事例3】

項 目	応 答
1. 気になる事柄	「仲のいい友人と来年同じクラスになれるかどうか心配だ」
2. 気持ち・体感覚 SUD (pre) 【楽 0 -10 苦】 効力感 (pre) 〈自信なし 1 -7 自信あり〉	「苦しくなる」「緊張する」 【8】 【2】
3. 身構え（身体への意識化） 適切感 【正しくない 1-7 正しい】	「手に力が入る。鼓動が速くなる」 【3】
4. 身構え・行動の修正	「顔をあげる。口許を笑うような形にする」
5. イメージ or ポーズ or 離れる	イメージ・ポーズ
6. SUD (post) 【楽 0 -10 苦】 効力感 (post) 【自信なし 1-7 自信あり】	【3】 【5】
7. 整えられ感 【感じない 1-7 感じる】 シートの評価	【6】 「役にたちそう」
8. 感想・意見	「ストレスの対処の仕方の違いに差があると感じた」

【事例4】

項 目	応 答
1. 気になる事柄	「自分の排他的なところ」
2. 気持ち・体感覚 SUD (pre) 【楽 0 -10 苦】 効力感 (pre) 〈自信なし 1 -7 自信あり〉	「しんどい・憂鬱」「食欲がなくなる」 【8】 【1】
3. 身構え（身体への意識化） 適切感 【正しくない 1-7 正しい】	「時が経つの待つのみ」 【5】
4. 身構え・行動の修正	「考え込んで落ち込むところまで落ちこむ」
5. イメージ or ポーズ or 離れる	離れる → 深呼吸
6. SUD (post) 【楽 0 -10 苦】 効力感 (post) 【自信なし 1-7 自信あり】	【8】 【1】
7. 整えられ感 【感じない 1-7 感じる】 シートの評価	【8】 「わかりにくかった」
8. 感想・意見	「気持ちに波があるのでその時々で変わる」

要である。事例1は、自身の認知の偏りを的確に捉え、修正のヒントがうまく活用されている。事例2は、SUDの軽減効果や効力感の向上が数値の上で現されながら、不全能が残ったケースである。それは修正された考え方がやや現実逃避的なものであるためであろう。他の事例の中にもポジティブな思考としながらも、それが現実逃避的であったり、「ごまかし」的なものになってしまうと、整えられた感じがしないという結果がでている。このカウンセリングシートの目的は、認知的な偏りによって必要以上にしんどい思いをしている状況を、認知の修正によって現実的で柔軟な思考に変えることで対処することで、もともとのストレスそのものが変わるものではないことは自明である。それ故、ストレスに圧倒されその状況から逃れることを願う気持ちが強いと、「現実的でない」思考になることも肯ける。それはワークを途中で放棄したケースからも窺える。

「Part II」（イメージ・動作）のポイントは、「Part I」（認知）とは異なり、扱う問題の具体性よりも、その問題に対する身構え・受け止めへの気づきとその修正にある。事例3では、気になる出来事に対して「緊張」や「抑圧」によって、「手に力がある」「動悸がする」という身体反応や姿勢に気づき、「顔をあげる・口許を笑うような形にする」と的確に身構えの修正が行われている。一方、事例4では「身構え」には「時が経つのを待つのみ」とあり、同様に身体への意識化というよりもストレス対処の方法が表記されている。「身構え・行動の修正」には「考え込んで落ち込むところまで落ち込む」というような「自虐的」ともとれる対処の仕方が示され、「その問題から一旦離れる」で「深呼吸」を選択している。また他の事例においても「身構え」への気づきに対して適切な修正がなされないために効果を得られないケースとして、「身構え→修正」で「気分が沈む→肩の力を抜く」「身体が片方に傾く→親の言うことを聞く」「じっと我慢→相手の話を聞く」などがある。また「大声で笑う」「意見を主張する」「友達に話す」「歌を歌う」など集団の中では実行しにくい対処の仕方を選んだものもあり、「カウンセリングシート」の中の例の出し方に工夫が必要と思われた。あるいは「身構え・行動の修正」で「プラス思考

をする」「自分の意見を伝える」などPart I（認知）で扱う認知の修正のような対処の仕方を記述しているケースも数例あった。Part II（イメージ・動作）の場合、具体的な「身構え・行動の修正」としてイメージや具体的な動作を扱うのであるが、従来のイメージや動作を使うストレス対処法がリラクセーション効果をめざすものであるので、今回のワークで「気になる事柄」を具体的に挙げながら行うという方法は、被験者にとって馴染みにくかったと思われる。「やりやすい」という「感想」はPart II（イメージ・動作）の方に多く見られたが、それは逆にこのシートの意図するところがうまく作用しなかったことを物語るのではないだろうか。

IV. まとめと今後の課題

本研究では、ストレスに対するセルフケアの一つの方法として、カウンセリングシートを作成し、「書く」という作業を通して自己と向き合い、各自のストレス状況に対する認知的評価をもとに、認知に働きかけその修正による対処と、動作・イメージを用いて身構え・心的構えの修正による対処を試みた。書くことによって、頭の中にあることを一度外へ持ち出し、そこでもう一度検討する、自分で書きながら考えて解決策を模索する作業（井上、2002）は、特に高校生レベルには有効な一つ手段ではないかと思われる。

認知群の「心の整えられ感」の平均が4.0/7.0であるのは、リラックス感が十分に得られていないことが、逆に動作群では、簡単に組み組めるとの感想が多く、認知群に比べリラックス感が得られるものの、やはり「心の整えられ感」の平均が3.9/7.0であるのはごく簡単なイメージ・動作だけでは具体的な問題に対処してゆけるという感じが十分に得られないことが考えられた（図3）。

このことは、認知と動作・イメージを組み合わせたものを用いることや動作課題を工夫することにより、より効果的なワークができるのではないかという可能性を示唆するものであろう。認知群とイメージ動作群を比較すると認知群の方がやや効果的であるのは、認知的なコーピングが、具体的な問題の対処につながりやすいと感じられたからではないか。例えば、「考え方を変えることが

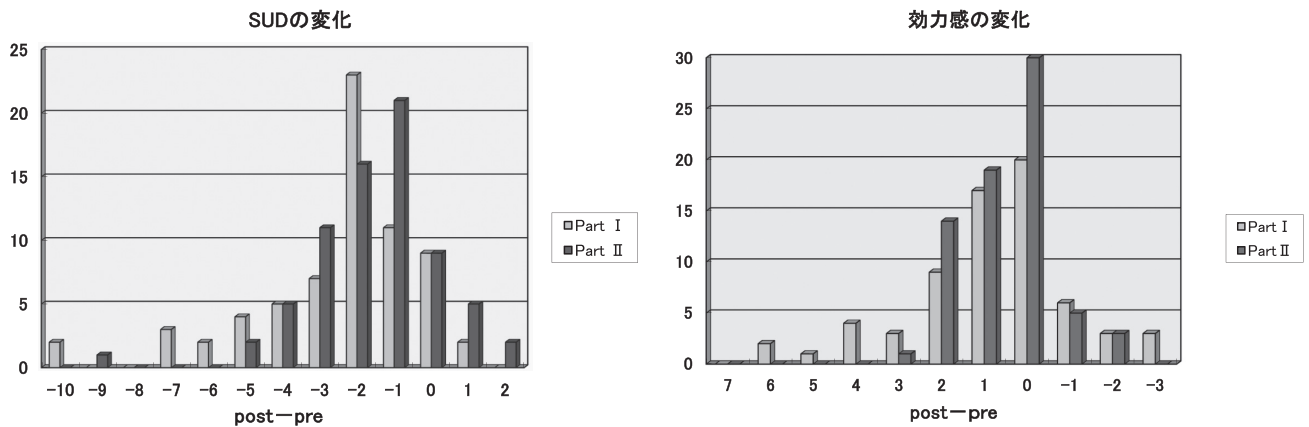


図3 SUDの変化・効力感の変化

必要とよく言われるが、今回のワークをすることによってどう整理すればよいかわかった」などの被験者の感想の中にも窺える。一方、イメージ動作群では集団での実施という形態における抵抗感なども関係しているようだ。自宅などで個人的に行うことによって集団の場合に感じられた抵抗感は軽減できると思う。

本研究に用いたカウンセリングシートは、いわば問題焦点型の対処を促すものである。同じ場面、同じ対処法であっても、それを採用する個人のタイプが異なるとそのストレス低減効果も異なる場合があり（佐久田, 1993）、日常のストレス場面において、問題中心対処をよく使う者、逆に情動中心対処をよく使う者など個人によって対処手段が違ふことが効果の出方に影響を与えている場合もある。また問題として取り上げる状況が、統制可能な場合は問題中心対処が有効であり、統制不可能状況では情動中心対処が有効であるとする「適合の良さ」仮説の研究の知見（中村, 2000）の中で指摘された、状況の属性としての統制可能性と「適合の良さ」を作り出す人格的要因、個人の対処選択の安定性をもたらす要因としての状況の規定性と人格的要因の問題、さらに問題焦点型対処が機能するには、情動がある程度安定している必要があり、落ち着くことによってストレスが脅威としてではなく解決すべき問題としてとらえられることとができる（冨永ら, 2000）という観点から、介入の際のリラクゼーション技法の導入の仕方などを工夫したい。また、問題場面での解決に正面から取り組む際、抱えている悩みに対してその解決法をじっくり考えることが適応的で

あっても、抑うつ・不安を導くことから、一義的にストレスに対してはその原因を見つけ対策を考えることが必要と提案することが必ずしもよい結果を招くとは言えない（青山・濱口, 2001）との報告もあり、その点からも介入の際にリラクゼーションなどの情動へのコーピングをうまく併用することでより適応的なワークができると思う。

今後は、今回の問題点を踏まえて、実施方法やカウンセリングシートの改良に加え、特に各個人の性格特性やストレス状況における統制感との関係などを検討すること、様々な発達段階（年齢）や教育環境（公立学校、私立学校、共学校、男子校など）の特徴などを調査し、各環境に応じた対処のプログラムを考えること、さらに認知とイメージ・動作を組み合わせたカウンセリングシートの作成など、課題として取り組んでいきたい。

<参考文献>

- 山中 寛・富永良喜 (2000) 動作とイメージによるストレスマネジメント教育 北大路書房
- 富永良喜 (2003) 臨床動作法 (第4章) 臨床面接技法 2 田嶋誠一編 誠信書房
- 大野太郎・高元伊智郎・山田富美雄 (2002) ストレスマネジメント・テキスト 東山書房
- 松木 繁・宮脇宏司・高田みぎわ編著 (2004) 教師とスクールカウンセラーでつくるストレスマネジメント教育 あいり出版
- 井上和臣 (1997) 心のつぶやきがあなたを変えるー認知療法自習マニュアルー 星和書店
- 大野 裕 (2003) 心が晴れるノートーうつと不安の認知療法自習帳ー創元社
- 石隈利紀 (1999) 学校心理学 誠信書房
- 富永良喜 (1999) イメージ動作体験法 現代のエスプリ
- 富永良喜 (1999) 心理療法としての「イメージ動作法」の試み 催眠学研究, 44
- 富永良喜・森田 勇・小林 宏・住本克彦 (2000) 心の授業としてのストレスマネジメント教育プログラム 発達心理臨床研究 7 巻
- 松木 繁 (1991) 『悩み』の解決と『悩み方』の解決 心理臨床学研究 vol.9, no.2 4-16
- 井上和臣 (2002) 認知の歪みを変えることー認知療法のステップ (特集 精神療法入門 (下)) PSIKO 冬樹社
- 菅 徹・上地安昭 (1996) 高校生の心理・社会的ストレスに関する一考察 カウンセリング研究 Vol.29 No.3
- 牧野由美子・山田幸恵 (2001) セルフ・エフィカシーとストレスコーピングおよびストレス反応の関連性の検討 児童学研究 聖徳大学児童学 研究所編 通号 3
- 下田芳幸・田嶋 誠一 (2004) 中学生に対するストレスマネジメント教育に関する研究「リラクセーション感」によるリラクセーション技法の検討 九州大学心理学研究
- 松崎多千代・小林 真 (2004) 中学生の学校ストレスとストレスコーピングの有効性ー友人ストレスと学業ストレスに着目してー 富山大学教育学部研究論集No.7
- 伊東純子・坂井 誠 (2003) 小・中学生の学校ストレス軽減効果に関する研究ーソーシャルサポートを中心にー 愛知教育大学研究報告. 教育科学 52
- 寺嶋繁典・宮田智基・日高なぎさ他 (2003) 中学校におけるストレス・マネジメント教育の指導案開発に関する実践的研究 (2)ー中学校における実践導案の改訂に関する検討ー 関西大学社会学部紀要 第34巻 第3号
- 岡田佳子 (2002) 中学生の心理的ストレス・プロセスに関する研究ー二次的反應の生起についての検討ー 教育心理学研究 第50巻第2号
- 高橋裕行 (2002) 中学校の学校ストレスについての検討ー中学校におけるストレスに対する 一次的 評価と二次的評価について 愛知教育大学研究報告. 教育科学 51
- 三浦正江・坂野雄二 (1996) 中学生における心理的ストレスの継時的変化 教育心理学研究 第44巻 第4号
- 斉藤浩一 (1997) 進学校高校生のストレス認知的スキーマ尺度の開発 カウンセリング研究 Vol.30 No.3
- 佐久田祐子 (1999) ストレス対処過程の分析ー対処方略と対処スタイルとの関係ー 早稲田大学教育学部学術研究 (教育心理学編) 第47号
- 中村 修 (2000) ストレス対処は適応をもたらすかーストレス対処効果に関する研究動向ー 東北大学教育学部研究年報
- 林 姫辰・衛藤 隆 (1999) 高校生を対象としたストレスに関する健康教育プログラム 東京大学大学院教育学研究科紀要 第39巻
- 青山香葉子・濱口佳和 (2001) ストレス対処方略 の相補的影響ー学級適応感・ストレス反応への 影響の比較ー 千葉大学教育学部研究紀要 第49巻 I

付録

資料一三一

§心を整えるカウンセリングシート § Part I

（ ） 組 出席番号 （ ）

私たちの心はストレスを蓄積していくような変化が起こることがあります。それは必ずしも自然なことでも、不安や悲しみを伴うなどの身体的や心理的な変化が現れると、毎日に集中できなくなったり、人との関係がうまくいかなかったり、毎日の生活が楽しくなくなってしまいます。そこでそれぞれに自分の心の状態を確認し、いいてみるこのシートは、しんどくなったものを整理するために、自分でアウェアニングを行うためのものです。いざさらあなたもあなたもまた元気な笑顔であってください。

1. 最近、学校や家で、友達との間で、どんな時に気持ちの持ち方が変わったிருくなりましたか？
（ちょっと気にならざる、解決したい事など一つおけてみて下さい。）

2. その時のことを思い出すと、今どんな気持ち、体の感じがありますか？
（思った通り、「嬉しい」、「平穏である」、「身体が軽くなる」などの言葉で表現しましょう。）

気持ちを.....

体の感覚.....

a. それを感じてくるときはどのくらい難しいですか？
（最も難しいときを10とするれば、以下は同じです。簡単に0をつけて下さい）
（例：0 - 1 = 2 - 3 = 4 - 5 = 6 - 7 = 8 - 9 = 10 部）■

b. そのことを経験したら、うまくやっていく自信がありますか？
（自信がない 1 - 2 = 3 - 4 = 5 = 6 - 7 自信がある）■■■

3. あなたの心が疲れたらどうするか「どうするか」やイメージが浮かんでしまったら、あるいは「こんな事が起こるのではないか」とも感じていたことはありますか？もしなかったら？

ア

そのつゆや迷った、知らない適切なアドバイスですか？
（まったくしない） 1 - 2 - 3 = 4 - 5 = 6 - 7 でも大丈夫！■

・ 1 ・

資料①-2

その「お返し」を買財付た相席(乗客)はどこにありませうか？
(アでこの上書きした人はそれぞれについて書いて下さい。)

ア

お返しは誰に？

買財付た相席とは、自然に浮かび上がる乗客やイメーとは、その人自身の自然の受け取り方や考え方の範囲のよりよいものを受け取り、ひきよめしたものをいうが、あんなに簡単にはいしないで書いてあげなければなりません。それに書いていく順番をここで覚えておいて、いいます。

上の①-1について覚えておいて。次に別紙にこの意匠に少しお返しを書き入れてみましょう。

まずは右の欄に「お返し」で書かれます。自分がどうしたらよくなる状態を認識しましょう。次にその状態の中にある自分自身にどう働きかけて、どうお返しを書き入れてみましょう。

()

- ◎「自分は○○であるべき」という気持ちの強い人。(はい・いいえ)
- ◎ 相手のことはよくしるしる人にならうと考えている人。(はい・いいえ)
- ◎ 「他人は○○であるべき」という考えを「○○であったほうがいいかも」というように考えている人。(はい・いいえ)
- ◎ 「自分は○○であるべき」という気持ちの強い人。(はい・いいえ)
- ◎ 相手にいっていい自分でできることを考えている人。(はい・いいえ)
- ◎ 相手にいってよければいいから、自分であることをあきらめて、
- ◎ 「他人は○○であるべき」という考えを「○○だとしてもいいかも」というように考えている人。(はい・いいえ)
- ◎ 他人から自分の必要欠けたい人。(はい・いいえ)
- ◎ いていけないと思ったり、「NO」と言うことも考えている人。
- ◎ 相手の事と自分の事、両方をもっとよくとも考えている人。
- ◎ 問題をかえて、どうすればいいかわからない人。(はい・いいえ)
- ◎ 問題をかえていいかわからない人。(はい・いいえ)
- ◎ 相手にいってよければいいから、自分であることをあきらめて、
- ◎ プログラムのイメージを自分に比べてみる人。
- ◎ 相手に考えている人。
- ◎ 相手にいってよければいいから、自分であることをあきらめて、
- ◎ よくがんばっている人」と自分自身をほめることも必要です。

気づいたことを書き入れてみましょう。

↓

4. 気づいたことをお書きに「お返し」(③-1)の理解を修正すると、どのように考えることができますか？

• 2 •

資料 1-3

5. 3イと4の内容を合わせて（それぞれを記入）、考えをまとめよう。（高校で読解の勉強を）

3イ

「
だ
が
」

4

で
す
」

* それを、どれくらい正しい（肯定的、建設的か）と答えようか。
（まったく正しい） 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 とでもよい。）

* 考え方を覚えてみて感情や気持ちのどのように変化したか？
（最も良いときを10とすれば、どれくらいですか）
（例 0 = 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 番）

6. この考え方をもち、もう一読解例にあてた出来事を思い浮かべてみてください。
どんな感じがしますか？

a. 「とても嬉しいと感じる」のを10とすれば、どれくらいですか？
（例 0 = 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 番）

b. 「やっていた価値がそこにある」を7とすると、どれくらいですか？
（自然な良い 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 自然がある）


7. このワークをやってみてどうでしたか？

① とてもが覚えられた感じがした？を7とすると、どれくらいですか。
（まったく感じない） 1 = 2 = 3 = 4 = 5 = 6 = 7 とても感じる）

② 想像を次の中から選んでもいいし、（出てはまるものにもつける）

1 楽しかった 2 ほっといてみたい 3 だんだん 4 わかりにくかった
5 おもしろくなかった 6 驚いた 7 あまりしらない

8. 他に意見や感想があれば書いて下さい。



・ 3 ・

② 心を整えるカウセリングシート Ⅱ Part II

() 組 出席番号 ()


私たちの身体はストレスを感じるといってもよいような変化を起すことがあります。それはほとんどが自然な事です。でも、不安や少しのストレスのみでも気持ちや身体の状態が傾いてくる。特に睡眠では起きることが、人との関係がしんどく、毎日の生活が支えられなくなってしまう。だからそこに親身の方法があれば、いいですね。このシートは、しんどくなってきたら使えるために、自分でカウンセリングを行うものですね。

次の、身体に関わる部分があり、同友がかりがなくて自分とつながっている心を整えてあげましょう。

1. 学校で家で、反動としての怒りや、心、気になること、変化できなくていねとおもふことと戦いばかり強い
思かべてみてください。(ちょっと気になるとき、解決したい事など一つあげてみて下さい。)


2. その時のことを思い出すと、今どんな気持ちや身体の状態がしますか。?

『親が父の。』『能いよ。』『ドキドキする』『緊張する』『身体が震える』などの言葉で表現してください。



気持ち

身体感覚



a. それを思い、それを思い出すかへきとどくのでくうしい思いがしますか。

(顔も肩も手をきとすれば、わかれられます。書きにきをつけて下さい)

(顔 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 10 型)

..... 図

b. そのことを解決したい、うまくやっていく自分を思い出す。

(顔がききあうとすず (対応しようとする) と感じ、今、うん、どんな気持ちか (姿勢、表情) をきいてあげます。)

..... 図

3. 次に自分の感じに想像を膨らめてみます。

ます、その出来事イメージをみてみてください。

それにききあうとすず (対応しようとする) と感じ、今、うん、どんな気持ちか (姿勢、表情) をきいてあげます。

『前(昔)に力が入る』『身体がかりがきかなくなる』『気持ちか解る』『き』『心と我機する』などの言葉を
使しながらその様子をできるだけ具体的に表現してみてください)

・ 1 ・

[illegible]

資料 2-3

6. では、もう一度、その出来事を思い出してみよう。今、どんな感じがしますか。

a. 「とても悲しいと感じる」のを1とすれば、どれくらいですか。

(例 $0 = 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 = 10$ 否) ■

b. 「やってける価値がともある」を7とすると、どれくらいですか。
(自信がない $1 = 2 = 3 = 4 = 5 = 6 = 7$ 自信がある) ■


7. このワークをやってみてどうでしたか。

① 「とても心が癒えられた感じがある」を7とすると、どれくらいですか。
(まったく感じない $1 = 2 = 3 = 4 = 5 = 6 = 7$ とても感じる) ■

② 感想を次の中から選んでみて下さい。(あてはまるものに ☒ をつける)

<input type="checkbox"/> 楽しかった	<input type="checkbox"/> 簡単にできた	<input type="checkbox"/> 役に立ちそう	<input type="checkbox"/> まだやってみたい
<input type="checkbox"/> しんどかった	<input type="checkbox"/> わかりにくかった	<input type="checkbox"/> 役にたちそうもない	<input type="checkbox"/> おまわりしたくない

8. 次に感覚や感想があれば書いて下さい。



- 3 -