

中学校を対象とした予防的心理教育研究の実践動向

—ストレスマネジメント教育と集団社会スキルトレーニングに焦点を当てて—

下田 芳幸

中学校を対象とした予防的心理教育研究の実践動向

— ストレスマネジメント教育と集団社会スキルトレーニングに焦点を当てて —

下田 芳幸

An Overview of Studies on Preventive Psycho-Education for Junior High School Students
: Focusing on Stress Management Education and Classroom-Based Social Skills Training

Yoshiyuki SHIMODA

キーワード : 中学生, ストレスマネジメント教育, 集団社会的スキル教育, 心理学的健康教育

Keywords : Junior High School Students, Stress management education, classroom-based social skills training Psychological Health Education

I. はじめに

文部科学省(2010)の報告にあるように、中学校でのいじめや暴力行為といったの学校不適応の件数は増加あるいは高止まりの傾向が続いている。また、スクールカウンセラー配置の大きな要因の一つでもあった不登校児童生徒数は、若干の減少傾向にあるものの、まだ予断を許さない状況にある。

これら学校不適応には、心理面接といった個別の対応とともに、“一次的援助サービス”(石隈, 1999)と呼ばれるような、すべての児童生徒を対象とした予防的な働きかけも重要である。そして、これら学校不適応への学校ストレス(嶋田, 1998)や社会的スキル(戸ヶ崎ら, 1997)の影響を踏まえると、スクールカウンセラーといった学校臨床の専門家は、生徒が学校で経験するストレスの緩和や自己コントロール力の育成を目的として、クラス単位での予防的心理教育として実施されるストレスマネジメント教育(Stress Management Education; 以下SME)や、学級などを実施単位とした集団社会的スキルトレーニング(Classroom-based Social Skills Training; 以下CSST)に際しても、重要な役割を果たすことが期待されるだろう。

だが金山ら(2004)や中本ら(2006)は、この分野の実践研究の数が少ないことを報告している。なおかつ、両者を統合した研究の概観はなされておらず、そのため、予防的心理教育に関する現状や課題が十分に明らかとはいえない。

そこで本稿は、中学生への心理教育の知見を得るため、中学生を対象としたSMEやCSSTの日本での研究を概観し、学校不適応への予防的心理教育に関する実践動向に関する検討を行うことを目的とする。

II. 対象論文の収集

論文検索には、論文データベース・サービスCinii(Citation Information by NII; 国立情報学研究所提供)を利用した。検索は、SMEでは語句を「中学生」と「ストレスマネジメント」、あるいは「ストレス」とし、挙げた論文のうち、実際にストレスマネジメント教育を実践していたもの、CSSTでは、「社会的(またはソーシャル)スキル」と「中学生」とし、挙げた論文のうち、実際に社会的スキルトレーニングを実践していたもの、とした。いずれも、学級など集団での実施がなされていた学術雑誌・大学紀要等の掲載論文¹⁾を対象とした。また、検索結果に示されなかったが、対象論文に引用されていた実践論文も加えることとした。ただし、危機介入など、予防的でない実践は除外した。また、SME、CSST両方に挙げた論文については、キーワードや実践内容により、筆者がいずれに該当するかを判断した。その結果、2011年8月末の時点で、SMEは21編、CSSTは30編の論文が収集された(表1, 2を参照)。

III. 研究の動向と課題

今後の実践および研究の参考となるよう、1)対象者・時期・時間帯、2)実施者・実施内容、3)研究デザイン、4)使用尺度、5)介入の効果、についてまとめる。

1) **対象者・時期・時間帯・実施者** : 対象者は、SMEで1年生が9編、2年生が10編、3年生が11編、CSSTは順に18編、9編、5編であった²⁾。時期は、SMEで13編が2学期を含むものの多岐に渡っていた一方、CSSTは1学期を含む実践が21編と最多であった。時間帯は、未記載論文も多かったが、SMEは総合的学習の時間と帰りの会が各3編、CSSTは道徳が11編、学級活

動が6編、総合的学習の時間が5編²⁾であり、学校側の裁量の余地が大きい時間帯での実施が多かった。ただし、保健体育の体ほぐしや理科の自律神経系の学習とリラクゼーション法を関連付ける、あるいは話をする・聞くスキルの習得を国語の中で行うなど、通常の授業科目の中で実施する工夫も、少数ながらみられた。

2) 実施者・実施内容：主な実施者は、SMEでは学級担任などの学校関係者が5編、スクールカウンセラーや大学関係者といった学校臨床の専門家が9編、CSSTはそれぞれ19編と5編であった。CSSTは、ロールプレイの都合でチームティーチング形式が多かった。

実施内容については、SMEの多くで、Lazarusら(1984/1991)を理論的根拠とした上で、ストレスの概念理解などの導入授業を実施していた。そして14編でリラクゼーション法(呼吸法、漸進性筋弛緩法、動作法を応用したセルフまたはペアリラクゼーション法など)を行っていた。その他、ワークシートを用いた認知介入技法が4編あったが、その内容は各研究で異なっていた。一方CSSTの多くは、事前に学校側にニーズ調査をした上で、複数のスキルをターゲットとしていた。ただし「(あたたかい)言葉かけ」と「傾聴」が10編、「上手な断り方」が10編、感情コントロールが8編の研究で実践されていたことから、これらは中学生への一般的なニーズといえるかもしれない。またコーチングに基づき、教示(目標スキルの重要性やポイントの説明)、モデリング(実施者の実演)、リハーサル(ロールプレイによる練習)、フィードバック(ロールプレイ中の言葉かけ)、定着化(宿題などで般化を促す)で1回のセッションを構成していた。

1)、2)から、SMEはストレスの緩和、認知面の変化など幅広い目的で、様々な学年・時期において、そしてリラクゼーション法を帰りの会に継続実施するなど、短時間ながらも長期に実施する傾向にあった。CSSTは特に1年生の1学期に、新たな環境への適応に役立つ対人スキル習得を目的として、1回1～2時間程度の時間を確保した上での実践が多かった。

3) 研究デザイン：統制条件の設定は、SMEは5編、CSSTでは7編でみられた。CSSTでは実施法の比較も2編あった。学校現場では全く介入を行わない統制条件の設定は困難な場合も多いが、尺度得点の変化には単純な時間経過が影響している可能性も否定できないため、可能であれば、実施時期をずらす・介入の順序を変えるといった工夫により、介入効果を検討することが望ましいだろう。

4) 使用尺度：使用尺度は、両分野ともストレス反応が多く、中でも岡安ら(1992)やその短縮版の嶋田(1998)、岡安ら(1999)で計13編となった。SMEでは認知的評価やコーピングなどのストレス関連指標も用いられていたが、使用尺度は各研究で異なっていた。CSSTでは、社会的スキルとして戸ヶ崎ら(1997)が5編、渡邊ら

(2002)が4編あったほか、ターゲットスキルを調査する独自項目を作成・実施したものが7編あった。

なお、感想を自由記述で求めている研究も多かったが、ほとんどが記述例を挙げるにとどまっていた。しかし感想の内容は、これら心理教育が生徒にとってどういった体験であったか、といった、尺度得点の変化では捉えられない質的な側面を知る重要な手がかりとなりえる。よってKJ法などの質的データの分析手法を用いて、体系的に分析していく必要があるだろう。

5) 介入の効果：SME、CSSTともほぼすべての研究で、効果を示唆する肯定的な結果が得られていた。ただし先述のように、統制条件のないことが今後の課題として多く挙げられていた。なお統制条件が設定されたSME 5編、CSST 7編とも、概ね介入効果を示唆する研究結果であったが、今後の知見の蓄積が待たれる。またSMEでは、介入直後のみならず、より長期的な効果検証が必要であること、一方CSSTでは、長期的な効果検証は比較的なされていたものの、スキルの般化・定着化が課題として挙げられる傾向にあった。

なお複数の方法を実施した場合、どの介入が有効であったかが不明なため、内容のスリム化につながりにくい。日本は教育カリキュラムにゆとりが少なく、心理教育に十分時間を割けないことから、個々の方法の有効性を検証することも、今後は必要となろう。

そして“帰無仮説が誤りである際のその度合い”(Cohen, 1988)を意味する効果量(effect size)の報告は、渡辺ら(2009)のみであった。本分野でよく用いられる対応のあるt検定では標準化平均値差(d)が、反復測定デザインの分散分析では一般化イータ二乗(η_G^2)または一般化オメガ二乗(ω_G^2)が代表的な指標とされる(Olejnik et al, 2003; 芝ら, 1990)。効果量の報告は、異なる尺度でも平均値差の程度を比較可能とし(芝ら, 1990)、またわずかな差を過大に評価する危険性も低まることを踏まえると、心理教育分野では、効果量についても、積極的に報告する必要があると思われる。

なお、統制条件と介入条件を別個に分析したり、項目ごとに検定を繰り返すといった、統計手法の初歩的な誤用も散見された。さらに、平均値などの記載がない論文も少なからずあり、基礎的データの提示と適切な統計手法の実施が強く望まれるところである。

IV. おわりに

先述のように金山ら(2004)と中本ら(2006)は、この分野における中学生の実践が少ないことを指摘しているが、その後ある程度の論文が公開されており、そして有効性を示唆する知見が、少しずつ蓄積されつつあるといえる。ただしこういった実践研究には、対象者、学級や学校、地域の特性などの影響が大きいことも考えられるため、統制条件の設定に限らず、多くの実践研究を通

して、有用な知見を蓄積していく必要がある。

不登校が急増する「中1ギャップ」の呼称に示されるように、特定の時期の予防的支援は重要である。だが文部科学省（2010）によると、中学2年生は1年生より1.3万人、3年生は2年生より7千人も不登校生徒が多く、すべての学年にも「ギャップ」が存在しているといえる。学校臨床の専門家は、心理教育を含む多様なアプローチによって、このような「中学ギャップ」への実践的介入と研究報告による知見の蓄積を行っていく必要があるだろう。

<文献>

Cohen J(1988) : *Statistical power analysis for the behavioral sciences (2nd ed.)*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

出口拓彦・木下雅仁・吉田俊和（2010）：「人間や社会に対する考え方の基礎を養う」授業の効果に関する実験的検討 教育心理学研究, **58**, 198-211.

江村理奈（2007a）：中学生に対する集団社会的スキル訓練の効果—上昇群と下降群の比較 広島大学大学院教育学研究科紀要（第三部）, **56**, 293-302.

江村理奈（2007b）：中学生に対するソーシャルスキル教育が仲間受容に及ぼす効果 宮崎女子短期大学紀要, **34**, 25-30.

江村理奈（2008）：中学校におけるソーシャルスキル教育の効果 宮崎学園短期大学紀要, **1**, 37-44.

江村理奈・金山元春・中台佐喜子・新見直子・前田健一（2005）：中学校新入生に対するソーシャルスキル教育の効果 広島大学心理学研究, **5**, 149-159.

江村理奈・岡安孝弘（2003）：中学校における集団社会的スキル教育の実践的研究 教育心理学研究, **51**, 339-350.

廣岡雅子・廣岡秀一（2004）：中学生のコミュニケーション能力を高めるアサーション・トレーニングの効果 三重大学教育学部研究紀要（教育科学）, **55**, 75-90.

本田真大・大島由之・新井邦二郎（2009）：不適応状態にある中学生に対する学級単位の集団社会的スキル訓練の効果—ターゲットスキルの自己評定、教師評定、仲間評定を用いた検討 教育心理学研究, **57**, 336-348.

柞野卓司・石津憲一郎・下田芳幸（2011）：中学生における認知行動療法を生かした心理教育的な授業の効果—抑うつスキーマおよび自動思考に与える影響について 富山大学人間発達科学研究実践総合センター紀要, **5**, 69-83.

飯田順子・石隈利紀（2001）：中学校における学級集団を対象としたスキルトレーニング時—自己効力感がスキル学習に与える影響 筑波大学心理学研究, **23**, 179-185.

飯田順子・宮村まりこ（2002）：中学生のストレス対処スキルの育成の試み 学校心理学研究, **2**, 27-37.

石隈利紀（1999）：学校心理学—教師・スクールカウンセラー・保護者のチームによる心理教育的援助サービス 誠信書房

岩瀬佳代子・中村道彦（2007）：中学生への「怒りとうまくつきあうための学習」試行とその効果について ストレスマネジメント研究, **4**, 13-17.

金山元春・中台佐喜子・江村理奈・前田健一（2005）：中学校における職場体験学習と連動したソーシャルスキル教育 広島大学心理学研究, **5**, 131-148.

金山元春・中台佐喜子・新見直子・斉藤由里・前田健一（2003）：中学校における学校規模の社会的スキル訓練 広島大学大学院教育学研究科紀要（第三部）, **52**, 259-266.

金山元春・小野雅彦（2006）：中学生に対する集団社会的スキル訓練 奈良教育大学教育学部附属教育実践総合センター研究紀要, **15**, 77-84.

金山元春・佐藤正二・前田健一（2004）学級単位の集団社会的スキル訓練—現状と課題カウンセリング研究 **37**, 270-279, 2004-10

木原伸幸・外山敦子・戸ヶ崎泰子・椎葉恵美子（2007）：アスペルガー障害の生徒が在籍する学級でのソーシャルスキル・トレーニングの効果 宮崎大学教育文化科学部紀要（教育科学）, **16**, 153-163.

小林朋子・望月香緒莉・長山隆博・山本尚乃・太田賀子・宮本みずき・鳥山舞衣・佐藤拓弥・江崎 瞳・後藤舞子・田中久穂・渡辺弥生（2010）：中学生を対象とした感情面に焦点をあてたソーシャルスキル・トレーニング（S.S.GRIN-A）の実践 静岡大学教育学部附属教育実践総合センター紀要, **18**, 113-120.

小林朋子・大野建樹・尾崎未希・武藤寿彰（2009）：保護者・子どもを対象とした災害によるストレスへの対処プログラムに関する研究—中学生を対象とした予備的实践 静岡大学教育学部附属教育実践総合センター紀要, **17**, 81-87.

Lazarus RS, Folkman S（1984）：*Stress, appraisal, and coping*. New York : Springer Publishing Company. 本明 寛・春木 豊・織田正美（監訳）（1991）：ストレスの心理学—認知的評価と対処の研究 実務教育出版

三浦正江・上里一郎（2003）：中学校におけるストレスマネジメントプログラムの実施と効果の検討 行動療法研究, **29**, 49-59.

三浦正江・岡安孝弘（2011）：中学校におけるストレスマネジメント教育の予備的研究 東京家政大学研究紀要, **51**(1), 105-112.

宮城政也・比嘉依里子・大城邦夫（2005）：中学生におけるストレスマネジメント教育の効果について 琉球大学教育学部紀要, **67**, 87-92.

- 宮崎恵美・益子育代 (1998) : 中学校におけるストレスマネジメント教育の効果 ストレス科学, **13**, 139-148.
- 文部科学省 (2010) : 平成 21 年度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
- 森 砂織・百瀬 愛・佐々木和義 (2006) : 中学校新入生に対する学級単位の集団社会的スキル訓練の効果 発達心理臨床研究, **12**, 61-71.
- 永峰純子 (2006) : 中学生のストレスマネジメント能力向上に関する取り組み ヘルスカウンセリング学会年報, **12**, 111-117.
- 中本敦子・井手原千恵・枝廣みずえ・岡田 憲・清水亜子・脇田佑子・三浦正江 (2006) : 学校現場におけるストレスマネジメント研究の動向と課題 広島国際大学心理臨床センター紀要, **5**, 2-16.
- 中村千景・市川真知子・佐光恵子・田村恭子 (2011) : 中学生の社会的スキル獲得に影響する事柄——養護教諭が行う社会的スキルとレーニングを通して 京都女子大大学生活福祉学科紀要, **7**, 37-46.
- 中村真樹 (2011) : 中学生に対するストレスマネジメント教育 純心人文研究, **17**, 113-122.
- Olejnik S, Algina J (2003) : Generalized Eta and Omega Squared Statistics: Measures of Effect Size for Some Common Research Designs. *Psychological Methods*, **8**, 434-447.
- 岡安孝弘・嶋田洋徳・坂野雄二 (1992) : 中学生用ストレス反応尺度の作成の試み 早稲田大学人間科学研究, **5**, 23-29.
- 岡安孝弘・高山 巖 (1999) : 中学生用メンタルヘルスチェックリスト (簡易版) の作成 宮崎大学教育学部附属教育実践研究指導センター研究紀要, **6**, 73-84.
- 大平公明・山中 寛 (2006) : 学級における生徒の実態に即したストレスマネジメント教育プログラムの適用——A 中学校の実践を通して ストレスマネジメント研究, **3**, 17-21.
- 大石有里子・中野良顕 (2005) : 社会的スキルの般化と維持を促進する総合的パッケージの開発と適用の試み——中学生用ピア・サポート・プログラムの改良 上智大学心理学年報, **29**, 23-32.
- 大久保千恵・市来百合子・堂上禎子・井村健・谷口尚之・谷口義昭 (2011) : 中学校におけるこころの健康教育とメンタルヘルスリテラシーに関する心理教育とその効果についての研究 奈良教育大学教育実践総合センター紀要, **20**, 79-84.
- 大曲美佐子・内山裕之・今里正博・増田和幸・山下耕三・石丸幸勢・御園文一 (2003) : セルフエスティーム形成に及ぼす社会的スキルの影響——道徳教育における授業開発を通して 人間科学研究, **11**(1), 39-49.
- 小澤永治 (2007) : 思春期における自体感とストレス反応の発達的变化——動作法によるリラクゼーション課題の実践を通して リハビリテーション心理学研究, **33** (2), 25-35.
- 齊藤 剛・山崎勝之 (2003) : 中学生の対人ストレスを低減するための学校教育プログラム——教育プログラムの作成と教育効果の検討 教育実践学研究, **4**, 9-16.
- 桜井美加・J. クスマノ (2003) : 怒りのコントロールプログラムの開発および中学生への適用 上智大学心理学年報, **27**, 31-40.
- 佐野 淳・小泉令三 (2005) : 中学生の学級学習集団に対する社会的スキル教育の有効性——授業場面での「聞く」「発言」スキルに焦点を当てて 福岡教育大学紀要 (第 4 分冊), **54**, 133-143.
- 芝 祐順・南風原朝和 (1990) : 行動科学における統計解析法 東京大学出版会
- 重吉直美・大塚泰正 (2010) : 中学生に対する怒りのコントロールプログラム実施効果の検討 広島大学心理学研究, **10**, 273-287.
- 信田和幸・久保元芳 (2008) : 中学生のストレス対処に関わる実践力育成を目指した保健学習の効果——学習方法に焦点を当てて 宇都宮大学教育学部教育実践総合センター紀要, **31**, 63-70.
- 嶋田洋徳 (1998) : 小中学生の心理的ストレスと学校不適応に関する研究 風間書房
- 下田芳幸 (2008) : 高校受験期のストレスマネジメント教育に関する実践的研究 心理臨床学研究, **25**, 715-720.
- 下田芳幸 (2009) : 高校受験期のストレスマネジメント教育としてのリラクゼーション技法に関する研究——比較を通した三つの技法の特徴についての実践的検討 心理臨床学研究, **27**, 612-616.
- 下田芳幸・塚越克也 (2007) : 中学生の受験期ストレスにおけるペアリラクゼーション法の特徴に関する検討 ストレスマネジメント研究, **4**, 41-44.
- 杉山 崇・伊藤美佳・宮澤正明 (2010) : 中学生の被受容感を育てる心理教育プログラムの作成と検討 人間科学研究年報, **4**, 17-28.
- 高橋 史・小関俊祐・嶋田洋徳 (2010) : 中学生に対する問題解決訓練の攻撃行動変容効果 行動療法研究, **36**(1), 69-81.
- 寺田優子・佐々木和義 (2004) : 中学校におけるリラクゼーションプログラムの効果 発達心理臨床研究, **10**, 53-59.
- 寺嶋繁典・宮田智基・日高なぎさ・田中英高 (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) ——中学校における実践報告と指導案の改訂に関する検討 関西大学社会学部紀要, **34**(3), 109-128.
- 戸ヶ崎泰子・岡安孝弘・坂野雄二 (1997) : 中学生の社会的スキルと学校ストレスとの関係 健康心理学研

究, 10(1), 23-32.
富永良喜・富永典子 (2009): ト라우マティック・ストレスによるいじめ防止プログラム ストレスマネジメント研究, 5, 15-19.
坪田 泉・百々尚美 (2004): 3年計画での包括的なストレスマネジメント教育の実践報告——初年度を終えて ストレスマネジメント研究, 2, 65-70.
渡邊智子・岡安孝弘・佐藤正二 (2002): 子ども用社会的スキル尺度作成の試み (1) 日本カウンセリング学会第 35 回大会発表論文集, 93.
渡辺弥生・星 雄一郎 (2009): 中学生対象のソーシャルスキルトレーニングにおけるセルフマネジメント方略の般化促進効果 法政大学文学部紀要, 59, 35-49.
渡辺弥生・山本弘一 (2003): 中学生における社会的スキルおよび自尊心に及ぼすソーシャルスキルトレーニングの効果——中学校及び適応指導教室での実践 カウンセリング研究, 36, 195-205.
山城幸恵・小泉令三 (2001): 集団を対象とした社会的スキル訓練の実践——中学校新入生の宿泊研修において 福岡教育大学心理教育相談研究, 5, 61-76.
世一和子 (2009): 中学生のストレスの軽減を図る指導プログラムの検討 東海学校保健研究, 33(1), 11-21.
湯浅清治・平松敦史・増井知世子・高田 悟・久山慎也・

磯野美佳・伊賀泰恵・新治 功・後藤美由紀・宮田晶子・前田健一・兒玉憲一・江村理奈・滝下雅子・淡野将太・松田由希子 (2007): 中学校におけるソーシャルスキル教育の効果—クラス単位の SSE と小集団 SSE の組み合わせによる効果の検証 広島大学学部・附属学校共同研究機構研究紀要, 35, 381-386.
湯浅清治・平松敦史・増井知世子・吉田浩一・久山慎一・磯野美佳・伊賀泰恵・新治 巧・溝上直美・前田健一・兒玉憲一・江村理奈・越中康治・滝下雅子 (2006): 中学校で行う集団社会的スキル教育の効果 広島大学学部・附属学校共同研究機構研究紀要, 34, 499-506.

<注>

- 1) 学会発表の抄録集や書籍での実践紹介は、十分な検索が不可能であること、内容や水準の差が大きいことから、今回は対象としなかった。
- 2) 未記載であったり、複数学年・複数の時間帯のものがあつたため、収集論文の総数とは異なる。

(2011年 8月29日受付)

(2011年10月25日受理)

表1 日本における中学生を対象としたストレスマネジメント教育 (SME) 研究の一覧 (1/3)

著者 (発表年)	対象者	実施内容	使用された尺度	主な結果
1 宮崎ら (1998)	3年生 178名 (女子校)	#1: 主張訓練 #2: セルフケアカウンセリング (カウンセラーバランス)	苛立ち事, 自己抑制行動, 対人依存行動, 自己価値, 特性不安, 抑うつ, 情緒的支援ネットワーク	<ul style="list-style-type: none"> 苛立ち事が低下 対人依存行動が低下 特性不安が低下
2 三浦ら (2003)	13年生 68名 2)1,2年生 71名	#1: 導入 #2: リラクセーションの実習 (ホームワークを3週間)	ストレス反応, 認知的評価, コーピング	<ul style="list-style-type: none"> 抑うつ, 無気力, 身体反応, 学業ストレスの影響性が低下 [各高群] 友人ストレスのコントロール可能性が 上昇 [低群]
3 斉藤ら (2003)	1年生 実践 73名 統制 71名	<ul style="list-style-type: none"> グループワーク #1: 導入 #2~5: 主張訓練 個人ワーク #1~8: 行動省察 #9: リラクセーション (ホームワーク併用) 	ストレス反応, 主張性 (生徒, 教師)	<ul style="list-style-type: none"> 無気力が低下 身体反応が低下 [女子] 主張性が上昇 [仲間評定; 女子]
4 寺嶋ら (2003)	2年生 18名	#1~4: 知識教育 #5~8: リラクセーション #9~13: 自己理解 #14~20: SST [傾聴3回, 仲間への入り方, 頼み方, 断り方, 各1回], #21~22: 感受性訓練 #23~29: 共同コラージュ #30: まとめ	状態不安, 感想記述, 2事例の考察	<ul style="list-style-type: none"> 状態不安が低減 対人スキルが改善 [事例] 問題行動が減少 [事例]
5 寺田ら (2004)	3年生 実践 71名 統制 35名	#1: 導入; 1回 #2~8: リラクセーション	状態・特性不安, ストレス反応	<ul style="list-style-type: none"> 状態・特性不安, ストレス反応が 低下 [各高群] 状態・特性不安が上昇 [低群]
6 坪田ら (2004)	1年生 36名	#1: 導入 #2: ストレスチェック #3: 復習 #4: リラクセーション #5: フルーツバスケット, 「あなたの特別な場所」 #6: 振り返り	ストレスナー, ストレス反応, ストレスマネジメント自己効力感	<ul style="list-style-type: none"> ストレスナーが上昇 ストレス発散行動が低下 ストレスマネジメント自己効力感が上昇
7 宮城ら (2005)	1年生 実践 35名 統制 30名	#1~7: 実践授業 (内容の記述なし)	ストレス, ストレス反応, ストレスマネジメント自己効力感, ライフイベント	<ul style="list-style-type: none"> ストレスが低下 ストレス反応が低下 自己効力感が上昇
8 永峰 (2006)	全校生徒 774名	#1: 全校集会での説明 #2: 自己カウンセリングシート	抑うつ, 自己抑制行動, 対人依存行動, 自己価値感, ストレスナー	<ul style="list-style-type: none"> 自分のストレスが「よくわかった」 「少しわかった」生徒が約7割

Note. 紙面の都合で, 使用尺度の文献表示は行っていない

実施内容は筆者がまとめたものであり, 引用論文における名称が一致しないこともある

表1 日本における中学生を対象としたストレスマネジメント教育 (SME) 研究の一覧 (2/3)

著者 (発表年)	対象者	実施内容	使用された尺度	主な結果
9 大平ら (2006)	2年生 33名	#1: 援助者自身の講話, 身体緊張の気づき #2: リラクセーション #3: リラクセーション, 顔の表情のワーク #4: 概念教育とリラクセーション #5: 振り返り, リラクセーション #6: 力の発揮の講話, リラクセーション, メンタルリハーサル #7: 誰もが悩みを持つことの講話, リラクセーション #8: 身体ゆがみの講話, リラクセーション #9: 人間関係の講話, リラクセーション	学級雰囲気, PTSD, いじめの被害加害体験, いじめ認識, ストレス, 学校ストレスサ- , 認知的評価, コーピング, ストレス反応, ソーシャルサポート, 社会的スキル, セルフエフィカシー	<ul style="list-style-type: none"> • 学級雰囲気が上昇 • いじめ被害が低下 • いじめ認識が改善
10 岩瀬ら (2007)	1年生 169名	#1: 怒りの概念教育, 認知行動的介入	怒り感情, 授業理解アンケート	<ul style="list-style-type: none"> • 90%が「授業を理解した」
11 小澤 (2007)	2, 3年生 135名	#1: 導入, リラクセーション #2: リラクセーション	ストレス反応, 自他感	<ul style="list-style-type: none"> • 不快情動が低下 • 認知身体反応が低下 • 怒り情動が低下
12 下田ら (2007)	3年生 実践 84名 統制 89名	#1: 導入, リラクセーション #2 ~: リラクセーション (週1回×4カ月)	ストレス反応, 認知的評価	<ul style="list-style-type: none"> • 無気力増加を抑制 [低群]
13 下田 (2008)	3年生 200名	#1: 導入, ワークシート #2: 補足, ワークシート	ストレス反応, 認知的評価, コーピング	<ul style="list-style-type: none"> • 8割の生徒の不機嫌が低下 • 7割の生徒の抑うつが低下 • 5割の生徒の無気力が低下 • 全生徒の影響性が低下
14 信田ら (2008)	1年生 57名	#1: 導入, コーピングのブレインストーミング #2: 様々なコーピングの体験 #3: 他者のコーピングへのアドバイス #4: 健康な心や心身症の理解	ストレスマメジメント自己効力感, 領域別セルフエスティーム	<ul style="list-style-type: none"> • 自己効力感が上昇 • 親・友人エスティームが上昇 • 教師・地域の人エスティームが上昇 [女子]
15 小林ら (2009)	全校生徒 119名	#1: 地震発生後の心身の変化, 対処法	授業理解アンケート	<ul style="list-style-type: none"> • ストレス機序の理解が上昇 • 心身の変化の理解が上昇 • ストレス対処への理解が上昇
16 下田 (2009)	3年生 実践 123名 統制 33名	#1: 導入, リラクセーション #2 ~: リラクセーション (週1回×1カ月)	ストレス反応, 認知的評価	<ul style="list-style-type: none"> • 漸進性弛緩法: 身体反応が低下 [高群] • ペアリラクセーション法: 無気力増加が抑制 [低群]

表 1 日本における中学生を対象としたストレスマネジメント教育 (SME) 研究の一覧 (3/3)

著者 (発表年)	対象者	実施内容	使用された尺度	主な結果
17 富永ら (2009)	2年生 132名	#1: トラウマ・いじめなどの概念教育, リラクセーション, 絆のワーク	いじめ意識調査票	• 大人への相談, 自分にできること, など複数の項目が肯定的に変化
18 世一 (2009)	1) 1～3年生 92名 2) 1～3年生 101名	#1: 導入, 認知を広げるワークシート #2: 主張訓練 (リラクセーションを適宜実施)	ストレス反応, 担任や養護教諭へのアンケート	• 1) 不機嫌怒り, 無気力が低下 • 2) 抑うつ不安, 無気力が上昇
19 大久保ら (2011)	2年生 150名	#1: 導入, メンタルヘルスリテラシーとは リラクセーション	抑うつ, メンタルヘルスリテラシー に関する独自項目	• 抑うつの低減傾向 • よいストレス対処法の選択増加 • ストレス対処としての医療機関受診の 選択増加
20 三浦ら (2011)	2年生 32名	#1: 導入 #2: リラクセーション #3: ストレス反応の理解 #4: ストレスサッサーの理解 #5: 認知的評価の理解 #6～8: コーピングの理解 #9: 復習	ストレス反応, 認知的評価, コーピング, 授業評価	• 6割の生徒がストレスを理解 • 不機嫌怒りが低下 • その他のストレス反応が上昇 • 影響性評価が低下 • コントロール可能性評価が上昇 • コーピングが上昇
21 中村 (2011)	3年生 32名	#1: 導入, リラクセーション	気分評価	• ネガティブな気分の低下 • ポジティブな気分の上昇

表2 日本における中学生を対象とした集団社会的スキル教育 (CSST) 研究の一覧 (1/3)

著者 (発表年)	対象者	実施内容	使用された尺度	主な結果
1 飯田ら (2001)	1年生 94名	#1: 傾聴 #2: 感情の伝え方	学校生活スキル, 自己効力感	• コミュニケーションスキルが上昇
2 山城ら (2001)	1年生 298名	#1: 自己・他者紹介 #2: 誘い方 #3: 感情の共有 #4: トラブル解決策	社会的スキル, ストレス反応, 学校適応	• スキル上昇群; 身体的反応, 無気力が低下 • スキル無変化群; 無気力, 抑うつ不安が低下 • スキル向上群; 学校適応が上昇
3 飯田ら (2002)	1年生 73名	#1: ストレスの概念教育および グループディスカッション #2: リラクゼーション コーピングのワークシート	学校生活スキル ストレス反応	• リラクス方法の知識が増加 • ストレス高群; 情動ストレスが低下
4 桜井ら (2003)	1年生 39名	#1: 怒りの適切な表現	怒り反応コーピング	• 建設的コーピングが上昇 • 非建設的コーピングが減少
5 江村ら (2003)	1年生 133名	#1: 自己紹介 #2: 誘い方 #3: 言葉かけ #4: 協力の求め方 #5: お互いの大切さ #6: 断り方 #7: 感情コントロール #8: まとめ	ストレス反応, 学校ストレス ソーシャルサポート, 社会的スキル, 孤独感, 不登校傾向	• スキル上昇, 高維持群; ストレス反応が低下 • スキル上昇群; 友人サポートが上昇, 孤独感が低下
6 金山ら (2003)	3年生 247名	#1: 挨拶 #2: 傾聴 #3: 言葉かけ	各目標スキルについて, 学校生活満足度	• 挨拶スキルが上昇 • 傾聴スキルが上昇 • 学校生活満足度の被侵害の上昇
7 大曲ら (2003)	1年生 109名	#1~9: 実践授業 (主張訓練, 対人関係スキル, 問題解決スキルなどが例示)	自尊心, 社会的スキル	• 向社会的行動, 引っ込み思案行動が家族の セルフエスティームに影響
8 渡辺ら (2003)	1年生 実践 35名 統制 66名	#1: 自己紹介 #2: 挨拶 #3: 頼み方 #4: 断り方	社会的スキル (生徒, 教師), 自尊心, 行動評定	• 向社会的行動が上昇 (生徒, 教師評定とも) • 社会的場面の不安が低下
9 廣岡ら (2004)	1年生 実践 170名 統制 193名	#1: アサーションの概念教育 #2: 主張の仕方 #3: 傾聴 #4: 頼み方 #5: 断り方	授業理解 (生徒, 観察者), コミュニケーション志向性, 主張性スキル, 社会的スキル	• コミュニケーション志向性の 相手優先タイプ志向性が低下
10 江村ら (2005)	1年生 86名	#1: 自己紹介 #2: 挨拶 #3: 言葉かけ	各目標スキルについて, ストレス反応, 孤独感	• スキルの総得点が増加 • ストレス反応が上昇 • スキル非獲得群; 孤独感が上昇
11 金山ら (2005)	2年生 88名 3年生 87名	#1~3: 頼み方	頼み方について, 相手の行動評定	• 頼み方スキルが上昇 (自己, 相手評定とも)
12 大石ら (2005)	1年生 168名	#1: 導入, 傾聴 #2: 話し方 #3, 4: 傾聴 #5: 感情表現 #6: 感情の伝え方 #7: 頼み方 #8: 認知傾向の気づき #9: まとめ	話す・聴くスキルの遂行・知識, 学級風土, 本実践の評価 (生徒, 教師)	• スキル遂行が上昇 (一部の学級) • スキル知識が上昇 (ほとんどの学級) • 学級風土が上昇 (半数の学級)

表2 日本における中学生を対象とした集団社会的スキル教育 (CSST) 研究の一覧 (2/3)

著者 (発表年)	対象者	実施内容	使用された尺度	主な結果
13	佐野ら (2005)	1)2)とも #1: 傾聴 #2: 発言 #3: 傾聴 #4: 発言 #5: 傾聴 #6: 発言 #7: 傾聴 #8: 発言 #9: 傾聴 #10: 発言 #11: 傾聴 #12: 発言 #13: 傾聴 #14: 発言 #15: 傾聴 #16: 発言 #17: 傾聴 #18: 発言 #19: 傾聴 #20: 発言 #21: 傾聴 #22: 発言 #23: 傾聴 #24: 発言 #25: 傾聴 #26: 発言 #27: 傾聴 #28: 発言 #29: 傾聴 #30: 発言 #31: 傾聴 #32: 発言 #33: 傾聴 #34: 発言 #35: 傾聴 #36: 発言 #37: 傾聴 #38: 発言 #39: 傾聴 #40: 発言 #41: 傾聴 #42: 発言 #43: 傾聴 #44: 発言 #45: 傾聴 #46: 発言 #47: 傾聴 #48: 発言 #49: 傾聴 #50: 発言 #51: 傾聴 #52: 発言 #53: 傾聴 #54: 発言 #55: 傾聴 #56: 発言 #57: 傾聴 #58: 発言 #59: 傾聴 #60: 発言 #61: 傾聴 #62: 発言 #63: 傾聴 #64: 発言 #65: 傾聴 #66: 発言 #67: 傾聴 #68: 発言 #69: 傾聴 #70: 発言 #71: 傾聴 #72: 発言 #73: 傾聴 #74: 発言 #75: 傾聴 #76: 発言 #77: 傾聴 #78: 発言 #79: 傾聴 #80: 発言 #81: 傾聴 #82: 発言 #83: 傾聴 #84: 発言 #85: 傾聴 #86: 発言 #87: 傾聴 #88: 発言 #89: 傾聴 #90: 発言 #91: 傾聴 #92: 発言 #93: 傾聴 #94: 発言 #95: 傾聴 #96: 発言 #97: 傾聴 #98: 発言 #99: 傾聴 #100: 発言 #101: 傾聴 #102: 発言 #103: 傾聴 #104: 発言 #105: 傾聴 #106: 発言 #107: 傾聴 #108: 発言 #109: 傾聴 #110: 発言 #111: 傾聴 #112: 発言 #113: 傾聴 #114: 発言 #115: 傾聴 #116: 発言 #117: 傾聴 #118: 発言 #119: 傾聴 #120: 発言 #121: 傾聴 #122: 発言 #123: 傾聴 #124: 発言 #125: 傾聴 #126: 発言 #127: 傾聴 #128: 発言 #129: 傾聴 #130: 発言 #131: 傾聴 #132: 発言 #133: 傾聴 #134: 発言 #135: 傾聴 #136: 発言 #137: 傾聴 #138: 発言 #139: 傾聴 #140: 発言 #141: 傾聴 #142: 発言 #143: 傾聴 #144: 発言 #145: 傾聴 #146: 発言 #147: 傾聴 #148: 発言 #149: 傾聴 #150: 発言 #151: 傾聴 #152: 発言 #153: 傾聴 #154: 発言 #155: 傾聴 #156: 発言 #157: 傾聴 #158: 発言 #159: 傾聴 #160: 発言 #161: 傾聴 #162: 発言 #163: 傾聴 #164: 発言 #165: 傾聴 #166: 発言 #167: 傾聴 #168: 発言 #169: 傾聴 #170: 発言 #171: 傾聴 #172: 発言 #173: 傾聴 #174: 発言 #175: 傾聴 #176: 発言 #177: 傾聴 #178: 発言 #179: 傾聴 #180: 発言 #181: 傾聴 #182: 発言 #183: 傾聴 #184: 発言 #185: 傾聴 #186: 発言 #187: 傾聴 #188: 発言 #189: 傾聴 #190: 発言 #191: 傾聴 #192: 発言 #193: 傾聴 #194: 発言 #195: 傾聴 #196: 発言 #197: 傾聴 #198: 発言 #199: 傾聴 #200: 発言 #201: 傾聴 #202: 発言 #203: 傾聴 #204: 発言 #205: 傾聴 #206: 発言 #207: 傾聴 #208: 発言 #209: 傾聴 #210: 発言 #211: 傾聴 #212: 発言 #213: 傾聴 #214: 発言 #215: 傾聴 #216: 発言 #217: 傾聴 #218: 発言 #219: 傾聴 #220: 発言 #221: 傾聴 #222: 発言 #223: 傾聴 #224: 発言 #225: 傾聴 #226: 発言 #227: 傾聴 #228: 発言 #229: 傾聴 #230: 発言 #231: 傾聴 #232: 発言 #233: 傾聴 #234: 発言 #235: 傾聴 #236: 発言 #237: 傾聴 #238: 発言 #239: 傾聴 #240: 発言 #241: 傾聴 #242: 発言 #243: 傾聴 #244: 発言 #245: 傾聴 #246: 発言 #247: 傾聴 #248: 発言 #249: 傾聴 #250: 発言 #251: 傾聴 #252: 発言 #253: 傾聴 #254: 発言 #255: 傾聴 #256: 発言 #257: 傾聴 #258: 発言 #259: 傾聴 #260: 発言 #261: 傾聴 #262: 発言 #263: 傾聴 #264: 発言 #265: 傾聴 #266: 発言 #267: 傾聴 #268: 発言 #269: 傾聴 #270: 発言 #271: 傾聴 #272: 発言 #273: 傾聴 #274: 発言 #275: 傾聴 #276: 発言 #277: 傾聴 #278: 発言 #279: 傾聴 #280: 発言 #281: 傾聴 #282: 発言 #283: 傾聴 #284: 発言 #285: 傾聴 #286: 発言 #287: 傾聴 #288: 発言 #289: 傾聴 #290: 発言 #291: 傾聴 #292: 発言 #293: 傾聴 #294: 発言 #295: 傾聴 #296: 発言 #297: 傾聴 #298: 発言 #299: 傾聴 #300: 発言 #301: 傾聴 #302: 発言 #303: 傾聴 #304: 発言 #305: 傾聴 #306: 発言 #307: 傾聴 #308: 発言 #309: 傾聴 #310: 発言 #311: 傾聴 #312: 発言 #313: 傾聴 #314: 発言 #315: 傾聴 #316: 発言 #317: 傾聴 #318: 発言 #319: 傾聴 #320: 発言 #321: 傾聴 #322: 発言 #323: 傾聴 #324: 発言 #325: 傾聴 #326: 発言 #327: 傾聴 #328: 発言 #329: 傾聴 #330: 発言 #331: 傾聴 #332: 発言 #333: 傾聴 #334: 発言 #335: 傾聴 #336: 発言 #337: 傾聴 #338: 発言 #339: 傾聴 #340: 発言 #341: 傾聴 #342: 発言 #343: 傾聴 #344: 発言 #345: 傾聴 #346: 発言 #347: 傾聴 #348: 発言 #349: 傾聴 #350: 発言 #351: 傾聴 #352: 発言 #353: 傾聴 #354: 発言 #355: 傾聴 #356: 発言 #357: 傾聴 #358: 発言 #359: 傾聴 #360: 発言 #361: 傾聴 #362: 発言 #363: 傾聴 #364: 発言 #365: 傾聴 #366: 発言 #367: 傾聴 #368: 発言 #369: 傾聴 #370: 発言 #371: 傾聴 #372: 発言 #373: 傾聴 #374: 発言 #375: 傾聴 #376: 発言 #377: 傾聴 #378: 発言 #379: 傾聴 #380: 発言 #381: 傾聴 #382: 発言 #383: 傾聴 #384: 発言 #385: 傾聴 #386: 発言 #387: 傾聴 #388: 発言 #389: 傾聴 #390: 発言 #391: 傾聴 #392: 発言 #393: 傾聴 #394: 発言 #395: 傾聴 #396: 発言 #397: 傾聴 #398: 発言 #399: 傾聴 #400: 発言 #401: 傾聴 #402: 発言 #403: 傾聴 #404: 発言 #405: 傾聴 #406: 発言 #407: 傾聴 #408: 発言 #409: 傾聴 #410: 発言 #411: 傾聴 #412: 発言 #413: 傾聴 #414: 発言 #415: 傾聴 #416: 発言 #417: 傾聴 #418: 発言 #419: 傾聴 #420: 発言 #421: 傾聴 #422: 発言 #423: 傾聴 #424: 発言 #425: 傾聴 #426: 発言 #427: 傾聴 #428: 発言 #429: 傾聴 #430: 発言 #431: 傾聴 #432: 発言 #433: 傾聴 #434: 発言 #435: 傾聴 #436: 発言 #437: 傾聴 #438: 発言 #439: 傾聴 #440: 発言 #441: 傾聴 #442: 発言 #443: 傾聴 #444: 発言 #445: 傾聴 #446: 発言 #447: 傾聴 #448: 発言 #449: 傾聴 #450: 発言 #451: 傾聴 #452: 発言 #453: 傾聴 #454: 発言 #455: 傾聴 #456: 発言 #457: 傾聴 #458: 発言 #459: 傾聴 #460: 発言 #461: 傾聴 #462: 発言 #463: 傾聴 #464: 発言 #465: 傾聴 #466: 発言 #467: 傾聴 #468: 発言 #469: 傾聴 #470: 発言 #471: 傾聴 #472: 発言 #473: 傾聴 #474: 発言 #475: 傾聴 #476: 発言 #477: 傾聴 #478: 発言 #479: 傾聴 #480: 発言 #481: 傾聴 #482: 発言 #483: 傾聴 #484: 発言 #485: 傾聴 #486: 発言 #487: 傾聴 #488: 発言 #489: 傾聴 #490: 発言 #491: 傾聴 #492: 発言 #493: 傾聴 #494: 発言 #495: 傾聴 #496: 発言 #497: 傾聴 #498: 発言 #499: 傾聴 #500: 発言 #501: 傾聴 #502: 発言 #503: 傾聴 #504: 発言 #505: 傾聴 #506: 発言 #507: 傾聴 #508: 発言 #509: 傾聴 #510: 発言 #511: 傾聴 #512: 発言 #513: 傾聴 #514: 発言 #515: 傾聴 #516: 発言 #517: 傾聴 #518: 発言 #519: 傾聴 #520: 発言 #521: 傾聴 #522: 発言 #523: 傾聴 #524: 発言 #525: 傾聴 #526: 発言 #527: 傾聴 #528: 発言 #529: 傾聴 #530: 発言 #531: 傾聴 #532: 発言 #533: 傾聴 #534: 発言 #535: 傾聴 #536: 発言 #537: 傾聴 #538: 発言 #539: 傾聴 #540: 発言 #541: 傾聴 #542: 発言 #543: 傾聴 #544: 発言 #545: 傾聴 #546: 発言 #547: 傾聴 #548: 発言 #549: 傾聴 #550: 発言 #551: 傾聴 #552: 発言 #553: 傾聴 #554: 発言 #555: 傾聴 #556: 発言 #557: 傾聴 #558: 発言 #559: 傾聴 #560: 発言 #561: 傾聴 #562: 発言 #563: 傾聴 #564: 発言 #565: 傾聴 #566: 発言 #567: 傾聴 #568: 発言 #569: 傾聴 #570: 発言 #571: 傾聴 #572: 発言 #573: 傾聴 #574: 発言 #575: 傾聴 #576: 発言 #577: 傾聴 #578: 発言 #579: 傾聴 #580: 発言 #581: 傾聴 #582: 発言 #583: 傾聴 #584: 発言 #585: 傾聴 #586: 発言 #587: 傾聴 #588: 発言 #589: 傾聴 #590: 発言 #591: 傾聴 #592: 発言 #593: 傾聴 #594: 発言 #595: 傾聴 #596: 発言 #597: 傾聴 #598: 発言 #599: 傾聴 #600: 発言 #601: 傾聴 #602: 発言 #603: 傾聴 #604: 発言 #605: 傾聴 #606: 発言 #607: 傾聴 #608: 発言 #609: 傾聴 #610: 発言 #611: 傾聴 #612: 発言 #613: 傾聴 #614: 発言 #615: 傾聴 #616: 発言 #617: 傾聴 #618: 発言 #619: 傾聴 #620: 発言 #621: 傾聴 #622: 発言 #623: 傾聴 #624: 発言 #625: 傾聴 #626: 発言 #627: 傾聴 #628: 発言 #629: 傾聴 #630: 発言 #631: 傾聴 #632: 発言 #633: 傾聴 #634: 発言 #635: 傾聴 #636: 発言 #637: 傾聴 #638: 発言 #639: 傾聴 #640: 発言 #641: 傾聴 #642: 発言 #643: 傾聴 #644: 発言 #645: 傾聴 #646: 発言 #647: 傾聴 #648: 発言 #649: 傾聴 #650: 発言 #651: 傾聴 #652: 発言 #653: 傾聴 #654: 発言 #655: 傾聴 #656: 発言 #657: 傾聴 #658: 発言 #659: 傾聴 #660: 発言 #661: 傾聴 #662: 発言 #663: 傾聴 #664: 発言 #665: 傾聴 #666: 発言 #667: 傾聴 #668: 発言 #669: 傾聴 #670: 発言 #671: 傾聴 #672: 発言 #673: 傾聴 #674: 発言 #675: 傾聴 #676: 発言 #677: 傾聴 #678: 発言 #679: 傾聴 #680: 発言 #681: 傾聴 #682: 発言 #683: 傾聴 #684: 発言 #685: 傾聴 #686: 発言 #687: 傾聴 #688: 発言 #689: 傾聴 #690: 発言 #691: 傾聴 #692: 発言 #693: 傾聴 #694: 発言 #695: 傾聴 #696: 発言 #697: 傾聴 #698: 発言 #699: 傾聴 #700: 発言 #701: 傾聴 #702: 発言 #703: 傾聴 #704: 発言 #705: 傾聴 #706: 発言 #707: 傾聴 #708: 発言 #709: 傾聴 #710: 発言 #711: 傾聴 #712: 発言 #713: 傾聴 #714: 発言 #715: 傾聴 #716: 発言 #717: 傾聴 #718: 発言 #719: 傾聴 #720: 発言 #721: 傾聴 #722: 発言 #723: 傾聴 #724: 発言 #725: 傾聴 #726: 発言 #727: 傾聴 #728: 発言 #729: 傾聴 #730: 発言 #731: 傾聴 #732: 発言 #733: 傾聴 #734: 発言 #735: 傾聴 #736: 発言 #737: 傾聴 #738: 発言 #739: 傾聴 #740: 発言 #741: 傾聴 #742: 発言 #743: 傾聴 #744: 発言 #745: 傾聴 #746: 発言 #747: 傾聴 #748: 発言 #749: 傾聴 #750: 発言 #751: 傾聴 #752: 発言 #753: 傾聴 #754: 発言 #755: 傾聴 #756: 発言 #757: 傾聴 #758: 発言 #759: 傾聴 #760: 発言 #761: 傾聴 #762: 発言 #763: 傾聴 #764: 発言 #765: 傾聴 #766: 発言 #767: 傾聴 #768: 発言 #769: 傾聴 #770: 発言 #771: 傾聴 #772: 発言 #773: 傾聴 #774: 発言 #775: 傾聴 #776: 発言 #777: 傾聴 #778: 発言 #779: 傾聴 #780: 発言 #781: 傾聴 #782: 発言 #783: 傾聴 #784: 発言 #785: 傾聴 #786: 発言 #787: 傾聴 #788: 発言 #789: 傾聴 #790: 発言 #791: 傾聴 #792: 発言 #793: 傾聴 #794: 発言 #795: 傾聴 #796: 発言 #797: 傾聴 #798: 発言 #799: 傾聴 #800: 発言 #801: 傾聴 #802: 発言 #803: 傾聴 #804: 発言 #805: 傾聴 #806: 発言 #807: 傾聴 #808: 発言 #809: 傾聴 #810: 発言 #811: 傾聴 #812: 発言 #813: 傾聴 #814: 発言 #815: 傾聴 #816: 発言 #817: 傾聴 #818: 発言 #819: 傾聴 #820: 発言 #821: 傾聴 #822: 発言 #823: 傾聴 #824: 発言 #825: 傾聴 #826: 発言 #827: 傾聴 #828: 発言 #829: 傾聴 #830: 発言 #831: 傾聴 #832: 発言 #833: 傾聴 #834: 発言 #835: 傾聴 #836: 発言 #837: 傾聴 #838: 発言 #839: 傾聴 #840: 発言 #841: 傾聴 #842: 発言 #843: 傾聴 #844: 発言 #845: 傾聴 #846: 発言 #847: 傾聴 #848: 発言 #849: 傾聴 #850: 発言 #851: 傾聴 #852: 発言 #853: 傾聴 #854: 発言 #855: 傾聴 #856: 発言 #857: 傾聴 #858: 発言 #859: 傾聴 #860: 発言 #861: 傾聴 #862: 発言 #863: 傾聴 #864: 発言 #865: 傾聴 #866: 発言 #867: 傾聴 #868: 発言 #869: 傾聴 #870: 発言 #871: 傾聴 #872: 発言 #873: 傾聴 #874: 発言 #875: 傾聴 #876: 発言 #877: 傾聴 #878: 発言 #879: 傾聴 #880: 発言 #881: 傾聴 #882: 発言 #883: 傾聴 #884: 発言 #885: 傾聴 #886: 発言 #887: 傾聴 #888: 発言 #889: 傾聴 #890: 発言 #891: 傾聴 #892: 発言 #893: 傾聴 #894: 発言 #895: 傾聴 #896: 発言 #897: 傾聴 #898: 発言 #899: 傾聴 #900: 発言 #901: 傾聴 #902: 発言 #903: 傾聴 #904: 発言 #905: 傾聴 #906: 発言 #907: 傾聴 #908: 発言 #909: 傾聴 #910: 発言 #911: 傾聴 #912: 発言 #913: 傾聴 #914: 発言 #915: 傾聴 #916: 発言 #917: 傾聴 #918: 発言 #919: 傾聴 #920: 発言 #921: 傾聴 #922: 発言 #923: 傾聴 #924: 発言 #925: 傾聴 #926: 発言 #927: 傾聴 #928: 発言 #929: 傾聴 #930: 発言 #931: 傾聴 #932: 発言 #933: 傾聴 #934: 発言 #935: 傾聴 #936: 発言 #937: 傾聴 #938: 発言 #939: 傾聴 #940: 発言 #941: 傾聴 #942: 発言 #943: 傾聴 #944: 発言 #945: 傾聴 #946: 発言 #947: 傾聴 #948: 発言 #949: 傾聴 #950: 発言 #951: 傾聴 #952: 発言 #953: 傾聴 #954: 発言 #955: 傾聴 #956: 発言 #957: 傾聴 #958: 発言 #959: 傾聴 #960: 発言 #961: 傾聴 #962: 発言 #963: 傾聴 #964: 発言 #965: 傾聴 #966: 発言 #967: 傾聴 #968: 発言 #969: 傾聴 #970: 発言 #971: 傾聴 #972: 発言 #973: 傾聴 #974: 発言 #975: 傾聴 #976: 発言 #977: 傾聴 #978: 発言 #979: 傾聴 #980: 発言 #981: 傾聴 #982: 発言 #983: 傾聴 #984: 発言 #985: 傾聴 #986: 発言 #987: 傾聴 #988: 発言 #989: 傾聴 #990: 発言 #991: 傾聴 #992: 発言 #993: 傾聴 #994: 発言 #995: 傾聴 #996: 発言 #997: 傾聴 #998: 発言 #999: 傾聴 #999: 発言	いづれも；各目標スキルについて (生徒評定, 教師評定) 行動評定	1)聞く・発言スキルが上昇 (教師評定) 2)聞くスキルが上昇 (教師評定) 3)聞くスキルが上昇 (教師評定) 統制；発言スキルが減少
14	金山ら (2006)	#1: 導入 #2: 挨拶 #3: 心に残る傾聴 #4: 積極的傾聴	各目標スキルについて	• 挨拶スキルが上昇 • 心に残る聴き方スキルが上昇
15	森ら (2006)	#1: 誘い方 #2: みんなで協力すること	社会的スキル, ストレス反応, 学校ストレスサー, ソーシャルサポート, 学校生活享受感	• 関係参加と関係向上行動が低下 • 友人ストレスサーが上昇 • 学校生活享受感が上昇 • スキル高維持群；友人からの サポート知覚が上昇
16	湯浅ら (2006)	#1: 導入 #2: 傾聴 #3: 誘い方 #4: 言葉かけ #5: 中間まとめ #6: 断り方 #7: 感情コントロール #8: まとめ	社会的スキル, ストレス反応 学校ストレスサー, ソーシャルサポート, 孤独感, 不登校傾向	• 葛藤解決スキルが上昇 • 先生との関係スキルが上昇 • 不登校傾向の上昇
17	江村 (2007a)	#1: 導入 #2: 積極的傾聴 #3: 誘い方 #4: 言葉かけ #5: 中間まとめ #6: 断り方 #7: 感情コントロール #8: トラブル解決策	社会的スキル (生徒, 教師), ソーシャルサポート, 孤独感	• 自己評定；関係向上スキルが上昇 • 教師評定；引っ込み思案, 攻撃行動が減少
18	江村 (2007b)	#1: 言葉かけ #2: 断り方 #3: 感情コントロール	社会的スキル, 好意性 (ノミネート式)	• 社会的的働きかけスキルが上昇 • 好意性の上昇
19	木原ら (2007)	#1: 言葉かけ #2: 個性尊重 #3: 断り方 #4: 協力の求め方 #5: 感情コントロール #6: 学んだことの活用 #7: 振り返り	人間関係チェックリスト	• 自己評価の低い生徒；全項目が有意に上昇
20	湯浅ら (2007)	#1: 湯浅ら (2006) の振り返り #2: まとめ	社会的スキル, ストレス反応 学校ストレスサー, ソーシャルサポート, 孤独感, 不登校傾向	• 先生との関係スキルが上昇 • 主張性スキルが上昇 • 教師, 学業ストレスサーが上昇 • 教師からのサポート知覚が上昇 • 孤独感の減少

21	江村 (2008)	1年生 165名	#1: 誘い方 #2: 言葉かけ #3: 協力の求め方 #4: 断り方 #5: 感情コントロール	ストレス反応, ソーシャルサポート 社会的スキル, 孤独感, 不登校傾向	• 仲間強化, 社会的働きかけ, 主張性の各スキルが上昇 • スキル獲得群; 孤独感が減少, ソーシャルサポートが上昇
22	本田ら (2009)	1年生 120名 3年生 108名	#1: 傾聴 #2: 言葉かけ	聴き方スキル (生徒, 教師), 言葉かけスキル (生徒, 教師), 仲間評定 (ノミネット式), 社会的スキル, 学級満足度	• 聴き方スキルが上昇 • 言葉かけスキルが上昇 (仲間評定) • 向社会的スキルが上昇 • 不適応傾向生徒; 仲間評定, 学級満足度の承認が上昇
表 2 日本における中学生を対象とした集団社会的スキル教育 (CSST) 研究の一覧 (3/3)					
	著者 (発表年)	対象者	実施内容	使用された尺度	主な結果
23	渡辺ら (2009)	2年生 通常実践 18名 一般化促進 21名	#1: お互いの大切さ #2: 将来展望 #3: コミュニケーション (一般化促進では, 肯定的フィードバック およびチェックシートを実施)	社会的スキル, 自尊感情, 各目標スキルについて	• 一般化促進条件で社会的スキルがより上昇 • 一般化促進条件は他者尊重, 理解スキルが良好
24	出口ら (2010)	1年生 実践 79名 統制 104名	#1: 原因帰属 #2: 印象の変化 #3: グループでの話し合い方 #4: 印象形成 #5: 頼み方 #6: 断り方	私的交流・公的交流のソシオ メトリック・テスト, 友人関係の取り方, 学級適応感	• 友だちへの優しさが上昇 • 友人関係の多様性が上昇 • 友人関係の受容度が上昇
25	小林ら (2010)	全校生徒 585名	#1: 自己紹介 #2: 話し方 #3: 傾聴 #4: 言葉かけ #5, 6: 感情コントロール	授業の振り返りシート	• 高い内容理解, 努力 • 感想記述の増加 • 相手の立場に立った記述の増加
26	杉山ら (2010)	2年生 実践 38名 統制 38名	#1: 感情理解 #2, 3: 言葉かけ #4: 対立の解消	被受容感・被拒絶感, 攻撃行動	• 拒絶感の高低群間の被受容感の 差が縮まる傾向 (実施群) • 拒絶感低群の攻撃性上昇が抑制 (実施群)
27	高橋ら (2010)	2年生 標準型 73名 組合型 110名	#1・2: 解決策の案出訓練 (組合型は呼吸法併用) #3・4: 解決策の評価訓練 (組合型は効果検証訓練併用) #5・6: 復習と日常生活への応用	攻撃行動 (生徒, 教師), 解決策案出カテゴリー数, 解決策評価のカテゴリー数, 怒り感情	• 組合型; 問題解決プロセス, 攻撃行動の改善
28	重吉ら (2010)	1年生 実践 25名 統制 24名	#1: 怒りの概念教育とコントロール法 #2: アサーショントレーニング (それぞれ, 7日間のホームワークあり)	怒り反応, アサーション 社会的スキル	• 怒り表出の低下
29	柞野ら (2011)	3年生 実践 37名 統制 257名	#1: 自動思考の気づき #2: 認知的再体制化	抑うつスキーマ, 自動思考 状態不安	• 肯定的思考の上昇傾向 • 状態不安の低下
30	中村ら (2011)	1年生 111名	(事前課題: 自分の良いところ探し) #1: 話し方・頼み方・断り方 (定着のホームワーク)	内容理解と活用可能性について	• 頼み方は, 理解でき, 実践もできそうな生徒 が比較的多い • 断り方は, 理解できた生徒は多いが 実践できそうと答えた生徒はやや少ない

