

青年期の問題行動の理解と支援

尾形 明子

(広島大学大学院教育学研究科)

青年期は、心身の変化が著しい時期であり、また、自立や社会生活のスタートなど取り組むべき発達課題も多い時期である。この時期に心理的問題が現れることが多いとされており、抑うつや不安、不登校や引きこもりといった問題だけでなく、非行や自傷などの行動上の問題も現れてくる時期である。複雑化し多様化した現代社会の中で、青年期の問題行動の様相も変化してきているといえ、今、青年期の問題行動について、どのように理解し、支援することが必要なのか、改めて考える必要がある。青年期の問題行動は、青年自身は大きく苦しんでいることはもちろん、家族、学校、医療機関、司法矯正関係機関等の周囲の様々な人々が対応を模索している問題でもあり、多領域の支援者がともに考え、ともに取り組むべき課題であると考えられる。

そこで、このたび、2019年1月に「青年期の問題行動の理解と支援」と題して、第25回広島大学心理臨床セミナーを開催した。青年期の問題行動に関して心理学的立場、医学的立場、教育的立場といった様々な立場の講師をお招きした。福島学院大学教授の杉山雅彦先生には、非行・不良行為について、青年の視点からみると、どのような現象が生じているのか、そこからわかる問題行動の理解と支援方法を具体的にお話しいただいた。国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所薬物依存研究部部長の松本俊彦先生には、青年の自傷行為について、その定義や自傷行為をせざるを得ない理由、支援者の姿勢や支援方法をお話しいただいた。広島市立広島みらい創生高等学校校長の開英治先生と教頭の井林秀樹先生からは、今年度広島市に開校した定時制・通信制課程を有した新しいタイプの高等学校について、学校の特色やカリキュラムを紹介していただいた。最後に、本学の大学院生が実践している定時制・通信制高等学校での授業で行う集団認知行動療法プログラム(MIRaESプログラムの紹介)を博士課程後期の神原広平さんと吉良悠吾さんが紹介した。本セミナーを通して、青年の問題行動を理解する際に、私たちはまず、問題行動の背景にある青年から見える世界や青年が感じている苦痛を理解することが必要であることを改めて心に留めなければならなかったことがわかった。それと同時に、講師の先生方から支援していくための明日からすぐに使える多くのヒントをいただいた。本セミナーが悩み苦しんでいる青年と向き合う支援者の皆様、そして青年のお役に立てることを願う。

非行あるいは不良行為の 理解と支援

彼らからは周りがどう見えているだろうか

福島学院大学
杉山雅彦

1

非行と不良行為

20歳未満の青少年による犯罪行為、触法行為及び虞犯を総称して「非行」という。しかし一般的には、学校であるいは学校に所属する生徒に関して生じる反社会的行為も非行とよばれている。ここでは学校で生じる怠学など非社会的行為を伴う、暴力行為などの反社会的行為に関して不良行為ということばを用いる。

2

近年の問題の傾向

①問題が高頻度に起こるようになり、どのような地域、学校でも生じるようになった。
②重大な事件が多く見られるようになり、その多くが学校における人間関係と関連している。③近年低年齢化が著しく、小中学校で生じることも、例外的ではなくなった（石川、1991）学校内での暴力行為に関しては、発生件数および発生率に関して、近年特に小学校での認知件数が増加している（文部科学省、2018）

3

行動問題の生起

- 習慣的な行動
- 慢性的ストレスの蓄積と何らかのインパクト
 - 風船と空気の関係
 - 風船の空気の量が少なければ風船は破裂しにくい
 - 風船の空気の量が多ければ些細なことで破裂する
- 外に破裂→攻撃行動
 - 中に破裂→引きこもり、回避

4

暴力行為の維持

- 強力な快
 - ex.面白い
 - ex.周囲の注意が自分に向く
 - ex.特定の人間の注意をひく
- 社会的不安からの回避
 - 社会的な嫌悪状況(ex.馬鹿にされる)
- 高い興奮レベルの維持
 - 衝動性
- 強いコンフリクトの存在

5

不良行為の分析

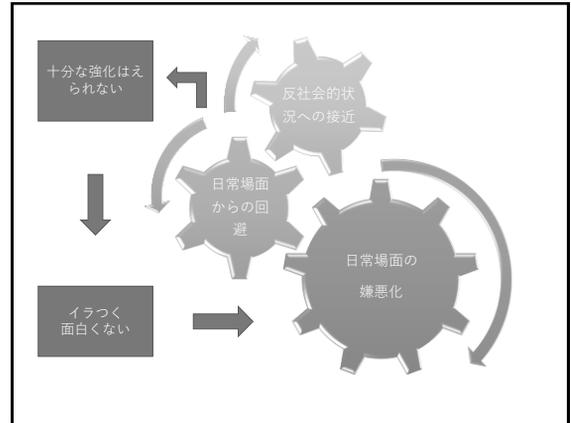
- 慢性的な高い緊張のレベル
- 環境からの回避、環境への接近の低下
 - 環境が嫌悪的に機能
 - 大人のモデル性の消失
- 大人の強化機能の低下
 - 学校環境の強化力の低下
- 反社会的状況への接近
 - 相対的な不良行為の強化力の上昇
 - TV等の影響

6

不良行為の成立

- 日常場面からの**逃避、回避**
 - 日常場面に複合した嫌悪事態
- 反社会的状況への**接近**
 - 接近する型の行動に必ずしも強力な強化事態が随伴するわけではない
 - 必ずしも接近-回避型ではない
- どこへ行っても面白くない
 - **慢性的なストレス状況**

7



8

慣れの問題

- 暴力行為に関する慣れ
 - 家庭内の暴力行為
 - 自らに与えられた暴力
 - 暴力のモデル
- 粗暴な環境に関する慣れ
 - 職業
 - 人間関係
- 情動反応 ex. 少しくらいのことでは驚かない

9

慣れのもう一つの問題

- 行動のエスカレートへの慣れ
 - 行動の偏りとの関連
 - 逸脱への慣れ ex. 速度超過
 - 規範の抑制レベルの低下
- 犯罪に近い行為が維持される
- 強化的に機能する新たなルールの生成

10

問題の改善は？

暴力行為に関しては、向社会的価値を教えること、そして向社会的行動を形成することがこれまで試みられてきており、それらはしばしば有効に機能した (Goldstein, et al. 1984)。

11

改善のためのアプローチ

- 慢性的な興奮緊張のレベルの低下
 - リラクゼーション、正の強化
- 改善 (あるいは面接場面) への動機づけ
- 意味のある状況への接近-人という強化
- 嫌悪状況の変化
 - 主張訓練、(特に人への) 思いこみの変容、正の強化機会
- 相互作用が嫌悪的にならないような行動レパートリー (社会的スキル訓練)
- そして、**適切な行動の強化**

12

問題を軽減するためには

- 行動のレパトリー
- 自発性と主張性
- 相互接近的な人間関係
- 問題解決のための動機づけ
- 高い活動性
- 対応し、共感し、許可する環境

- 他人からの制御は嫌悪的に働く可能性

13

不安の問題

- どうすればよいか（強化されるか）が明確でない時の情緒的反応
- 行動レパトリーが少ないほど不安が生じやすい（行動の選択肢が少ない）
- 不安の生起
 - いらいら、抵抗、攻撃行動
 - 回避行動（やりたがらないあるいは**不安を回避するための暴力行為**）
 - 自己刺激行動（発声反応、）

14

不安への対応

- 抵抗反応を抑制しようとするより大きな抵抗が生じる
- 本人にとって予測が可能になる刺激の提示
 - 表情や身振りの付与
 - 視覚刺激の提示
 - 予定の提示
 - 予測が可能になる行動の形成 ex.時計を読む
- どうすれば「良いか」の指導
 - 出来ないと予測されることには回避が生じる

15

行動実験

- 「やれそうなこと」を試してみる
- 「やれそうなこと」をやってみて、できたことの確認
 - やれそうなこと（少し抵抗があること）への曝露
 - できた状態での強化
 - できたことによる、「無理かも」という認知の変容

16

がまんの問題

- 思春期以降の問題
 - ひきこもり
 - 強い抵抗
 - 攻撃行動
- ストレスに対処できない
- がまんすることを教える－必要ではある
 - but 強化のない我慢は単純な抑制
- がまんすればよいことがあることを教える－強化されるまでの時間的遅延→衝動性のコントロール

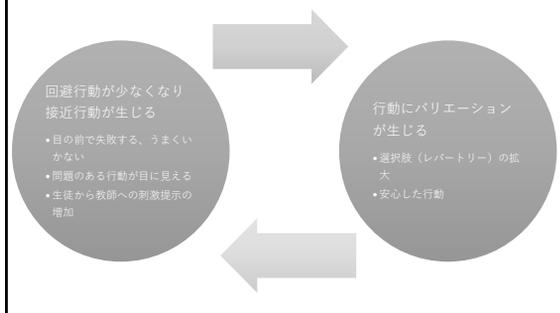
17

何が目標？

- 生徒は変化していく対象
- 自発的自立的なコントロールへ
 - 同じ事がいつでもできるのは目標ではない
 - 変化することが目標
 - 言われて出来ることが目標ではない
 - 言われない状況で行動の選択肢が生じる…失敗も生じる
 - 向社会的行動

18

よくなった？



19

改善のために

- セルフコントロールの重要性
- 動機づけの重要性

- 社会的な接近行動の重要性
 - 特に学校内での対応

20

改善のために

- セルフコントロールの重要性
- 動機づけの重要性

- 社会的な接近行動の重要性
 - 特に学校内での対応

21

教師の評価

従う、問題を起こさない **positive**に評価
抵抗する、主張する **negative**に評価
(教師にとって) 望ましくない行動が生起すると、
結果として嫌悪的な対応
教師からの嫌悪的な状況の提示は子どもの回避
(逃避) 反応を生起させそれに関して教師が反
応するという連鎖あるいは相互作用

22

教師から見た問題

- 問題が生じていないことより、生じていることに強く反応する
- 問題の生起は強く機能する「大きなこと、高頻度のこと」として評価しやすい
- 教師の提示する刺激の単純な変数としてとらえやすい
- 問題が減少することに強化される
- 罰刺激の提示、それによる回避反応の増加を招きやすい

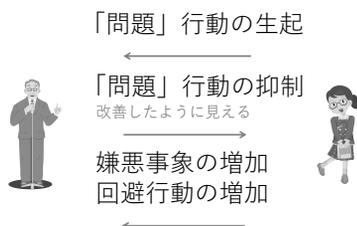
23

罰の問題

- 1 罰はその行動を「抑制」する。但し、消去するわけではない。
- 2 罰が生じないような状況では、その行動は元の状態あるいはそれ以上の水準になる。
- 3 罰を与えられた行動のみではなく、生体の活動全体が抑制される。
- 4 嫌悪刺激を避け得る行動は強化される (but 回避 (逃避) 学習によって形成された行動は、変化が困難)
- 5 マイナスの情動が生じ、緊張が生じる

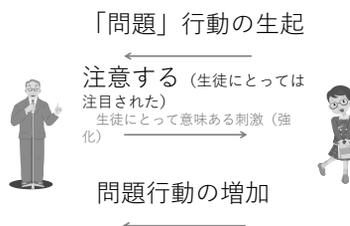
24

相互作用としての問題



25

生徒にとって意味ある刺激



26

評価の機能

- やれば出来る
- 嫌悪的コントロール
- 放っておいても大丈夫、問題は起こさない
- 社会的対応の不足
- 反省をする
- 逃避or/and回避的
- 個々に言わなくても大丈夫
- 相互作用の低下

27

ストレスはあっても良い

- 慢性化あるいは過剰な状態が心理的なバランスを崩す
ex. 疲れによる反応の低下
過剰な緊張 (いらいら) のによる暴力傾向
but ストレスは行動の動機づけにもなる
- ストレスそのものが問題ではない
 - 対処することによる低減
 - 対処するための行動のレパトリーが広ければ問題にはならない
 - 対処できるような受け止めが出来れば消失する

28

行動問題が生起しやすい生徒

- 嫌悪的な環境に過剰に反応する
 - 行動レパトリーが狭い
 - 対処行動のレパトリーが狭い
 - 周囲からの社会的アクセスが少ない
 - 主張性は低い
 - いうことはよく聴く
 - 行動に抑制がかかっている

29

学校でのよい子の問題

- 教師にとってよい子はむしろ望ましい存在
 - 問題を起こさないことの問題
- 目に付くことに反応することの意味
 - 教師は学校から問題をなくすために努力している
- 問題が起こらないことで教師は強化される
 - 社会もそれを要求する

30

キレルというストレス反応

- 日常的なストレスラーの存在
- ストレスに関して対処できないという問題
- 「無理だろう」という認知
- 何らかのきっかけ

31

「暴力行為」予防のための対応

- 本人が納得のいく受容、確認
 - 本人にとってうれしい認め方
- 自発性
 - 任せたら文句は言わない
- 効力感、自尊感情の上昇
 - 「出来たこと」の確認
 - 本人の決定

32

教師の対応と問題の変化

- 問題行動の生起
↓
- 問題行動の（改善）抑制－罰刺激の提示
 - 教師には改善したように見える
↓
- 生徒側にとっての嫌悪事象の増加
 - 教師や学校場面に関する回避行動
 - 新たな問題の生起

33

不良行為改善の方法

- 社会的状況に関する接近－適切な状況への強化
- 周囲の状況に関する評価（あるいは認知）の変容「悪かねーぜ」－過剰な罰を提示しない、適切な状況への強化、強化の言語化
- 周囲の評価の改善、強化される機会－自然な状況での社会的スキルの形成、うまくいったときの強化（分化強化）、社会的な接近の強化（周囲の再モデル化）

34

少年非行の問題

- 問題の予防と再発の防止
- 問題の予防
 - 少年の検挙数は減少
 - 学校での不良行為（特に器物破損）は増加
- 再発の防止
 - 再犯の可能性は若年ほど高い
 - 少年の場合、保護観察処分中に再処分－保護観察処分少年17.9%，少年院仮退院者22.2%
 - 日常での再発防止策の必要性

35

問題の分析

- 環境が変わって比較的短い時間で問題が生じている。少年院、鑑別所は基本的にはルールにコントロールされ、嫌悪統制が成立していると考えられるしたがって環境が変化する（統制が変化）すると、行動が維持されない（般化が生じにくい）と言えよう
- 家族関係が問題となるということは家庭場面の嫌悪性が高まり、回避行動が生じやすくなることを意味する。

36

保護者の「心配」の問題

- 保護者は子どもに関する指導は受けているが、「具体的にどうすればよいか」に関する把握は十分ではない。
- 不安のレベルが高く、状況に過剰に反応しやすい状況であると言える。このことは「帰ってくる」子どもに関してネガティブに機能する可能性があろう。

37

保護者の不安

- 問題が生じたのは親に責任があると思うし、指導されたように真剣に向かい合わなければいけないと思う。しかし、具体的にどうしたらいいかが分からない。
- また同じことが起こると思う、そうすると今度はひどいことになると思う。うまくいくという見通しがもてない、退院の時期が近づくにつれて不安が強くなる。

38

保護者への対応

- 子どもに関して
 - 現在の子どもは落ち着いてはいるが、仮退院すれば緊張興奮のレベルは上昇する
 - 周囲の対応が変化すると抵抗が生じやすい
 - 周りの対応が不明確だとストレスになるだろう
- 両親自身に関して
 - 具体的な対応のイメージがないため不安が強くなっている
 - 子どもに関して明確に対応する（スキル提示）
 - 判断の基準を変えない
 - 対応に伴伴する子どもの行動のイメージ提示

39

では何を検討すべきか

- 非行問題は勿論本人の問題ではあるが、家庭、社会を背景にした問題
- 家庭内相互作用を改善するためには家族へのアプローチが必要
- しかし、保護者を含む周囲の人も傷つき不安になっている、保護者にとって不安が軽減できる対応（サポート）
- 何がサポートになるか

40

周囲へのサポート

- 周囲の人は「うまくいく」ために心配になっている
- （納得できる）状況の提示と見通し
- （納得できる）今の自分たちの状況の説明
- プラスの情動と判断が得られる具体的な対応法

41



自分を傷つけずにはいられない! 自傷行為の理解と援助

松本俊彦
国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター
精神保健研究所 薬物依存研究部 部長
薬物依存症センター センター長

1

自傷とは?

- 故意による行動
- 自殺以外の意図
- 非致死性の予測
- 直接的損傷



2

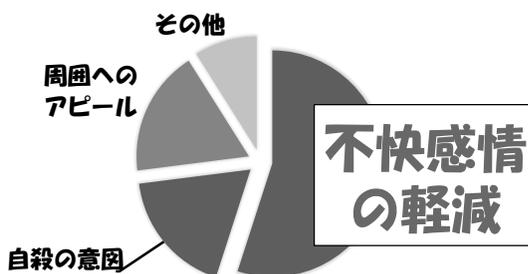
10代の **1割** に
リストカットの
経験がある

経験者の6割は10回以上
開始年齢は12~13歳
大人が気づけるのは
30分の1



3

なぜリストカットするの?



4

からだの痛みが
「**鎮痛効果**」をもたらす?
~「切るとホッとする」「スーッとする」~



5

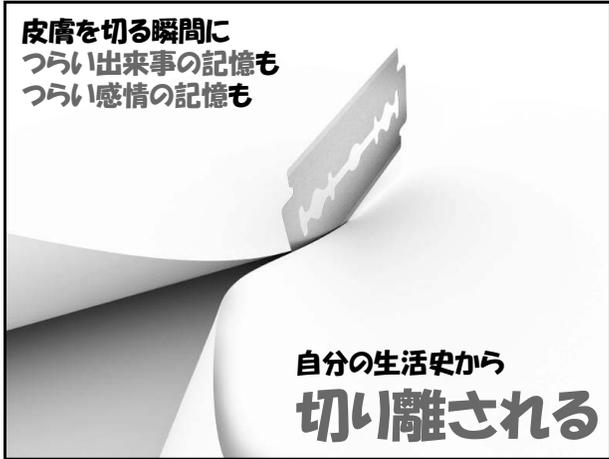
「からだの痛み」で「こころの痛み」に
フタをする

「コントロールできない、
説明できない痛み」

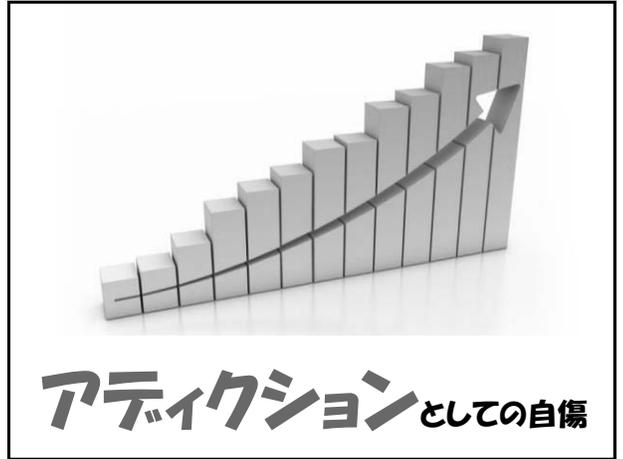


「コントロールできる、
説明できる痛み」

6



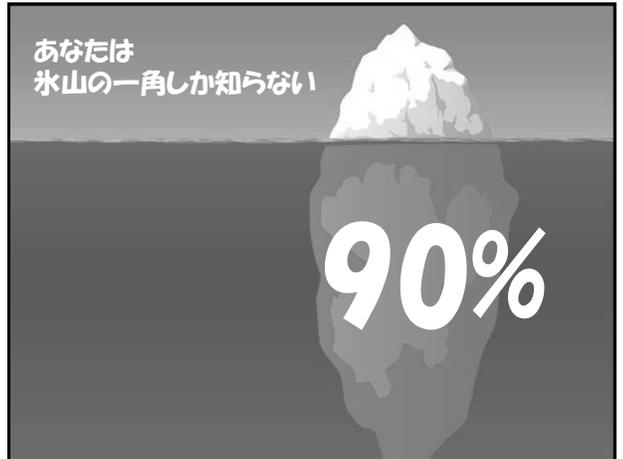
7



8



9



10



11



12

切りたい
切りたくない
両価性に共感せよ



13

「見える傷」の背後にある
「見えない傷」を考える



14

「死にたい」に
マイ人生哲学はいらない



15

口癖のような
「死にたい」
にかりかしない
～「死にたい」といえる関係性が大事～



16

怒るのは、
あなたが
怖くない
からです



17

嘘は
自分を守る能力です



18

「お願い！
親には
内緒にして」

19

子どもは**親の何を**恐れているか？

過剰な反応
叱責・禁止
親の自責

過小な反応
誰かのマネ
関心を惹こうとして

20

自殺の危険因子にして防御因子

21

「いのちを大切に」？
「自分を大切に」？

22

最大の「自分を大切にしないこと」は、
援助を求めないこと、
安心して**人に依存できないこと**

23

子どもは**友人**には告白する
自傷経験のない**9割**に何を伝えるか？

伝える相手	割合
友人	35%
家族	8%
その他	7%
電話相談	6%
教師	5%
カウンセラー	5%
医師	3%
保健所	2%

24



✓ 気づき **A**cknowledge

✓ かかわり **C**are

✓ つなぎ **T**ell

あなたは「3人に1人」の
信頼できる大人ですか？

第25回広島大学心理臨床セミナー

新しい学びのスタイルを求めて 「広島みらい創生高等学校」の挑戦

平成31年1月13日(日)
ワークピア広島

1

本校の概要

学校名：広島市立広島みらい創生高等学校
課程名：フレキシブル課程 平日登校コース
フレキシブル課程 通信教育コース
学科名：キャリアデザイン科
所在地：広島市中区大手町四丁目4番4号
開校：平成30年4月

↓
全国初の県市の共同整備による高等学校

2

本日の内容

- 1 設立の経緯
- 2 本校の特色

3

1 設立の経緯

4

定時制・通信制をめぐる課題

不登校など様々な背景を持つ生徒の増加
定時制・通信制の入学者数の増加
生徒のニーズと既存校とのミスマッチ



生徒のニーズに応じた新しい学びの場の必要

5

県市の対応

○平成26年9月

広島県教委・広島市教委

「新しいタイプの高等学校整備に係る
基本構想」を発表



県市がそれぞれ設置している定時制・
通信制の高等学校を共同で再編整備!

6

「基本構想」の中での再編整備の対象校

<p><定時制課程></p> <p>県立広島国泰寺高等学校</p> <p>県立広島観音高等学校</p> <p>県立海田高等学校</p> <p>市立大手町商業高等学校</p> <p>市立広島工業高等学校</p>	<p><通信制課程></p> <p>県立西高等学校</p>
--	-------------------------------------

7

○平成29年4月
広島市立広島みらい創生高等学校 設置

○平成30年4月
広島市立広島みらい創生高等学校 開校

所在地
広島市中区大手町4-4-4

4年後の定員
2,560人

8

2 本校の特色

9

1 2つのコース（課程）

- 平日登校コース（定時制の課程）
毎日登校して学習
- 通信教育コース（通信制の課程）
2週間に1度程度登校して学習

2つのコースの選択・併修が可能

☆生徒のフレキシブルな学び方を支援

10

平日登校コースでの学習

時限	学習時間帯
1時限	8:50 ~ 9:40
2時限	9:50 ~ 10:40
3時限	10:50 ~ 11:40
4時限	11:50 ~ 12:40
昼休憩	
5時限	13:25 ~ 14:15
6時限	14:25 ~ 15:15
7時限	15:25 ~ 16:15
夕休憩	
夜1時限	17:20 ~ 18:10
夜2時限	18:20 ~ 19:10
夜3時限	19:20 ~ 20:10
夜4時限	20:20 ~ 21:10

朝8:50~夜21:10の中から科目を選択
〔4年卒：4時間/日〕
〔3年卒：6時間/日〕

学習する時間帯等は入学後に選択！

11

通信教育コースでの学習

時限	学習時間帯
1時限	8:50 ~ 9:40
2時限	9:50 ~ 10:40
3時限	10:50 ~ 11:40
4時限	11:50 ~ 12:40
昼休憩	
5時限	13:25 ~ 14:15
6時限	14:25 ~ 15:15
7時限	15:25 ~ 16:15
夕休憩	
夜1時限	17:20 ~ 18:10
夜2時限	18:20 ~ 19:10
夜3時限	19:20 ~ 20:10
夜4時限	20:20 ~ 21:10

○2週間に1度日、火曜日の昼間に登校して学習
または、
○毎週木曜日の夜間に登校して学習

登校する曜日は毎回変更することも可能

12

2 多様な選択科目

キャリアデザイン科（総合学科）

- 工業科目：電気実習、電気製図など
- 商業科目：商品開発、簿記など
- 福祉科目：介護福祉基礎
フードデザインなど

☆生徒の学びたい科目にフレキシブルに対応

13

3 学び直しの科目

ステップアップ国語
ステップアップ数学
ステップアップ英語

中学校段階の学習
内容からスタート

⇕ 選択

国語総合
数学Ⅰ
コミュニケーション英語Ⅰ

高校の学習内容か
らスタート

☆生徒の学ぶ意欲にフレキシブルに対応

14

4 ソーシャルスキルトレーニング

「産業社会と人間」の授業の中で、対人
スキルを高める取組を計画的に実施！



☆MIRaES（ミライズ）プログラム
広島大学 尾形准教授、上手准教授のご指導
のもと大学院生・学部生等の協力で実施

15

5 その他

細かな校則なし

茶髪OK 制服なし スマホ持ち込み可

あいさつをする

みらいを創る礎

時間やルールを守る

(=指導の基本)

自分も他人も大切にする



☆生徒の個性にフレキシブルに対応

16

本日の振り返り

- 1 設立の経緯
生徒のニーズに応じた新しい学びの場の必要
- 2 本校の特色
定通併修、多様な科目選択、学び直しなど、
従来の全日制、定時制、通信制の枠組みに
捉われない様々な取組を推進

17

本校の教育目標

生徒一人一人の個性を最大限に伸長させ、
社会の発展に貢献できる人間性豊かな活
力ある人材を育成する。



この目標のもと、新しい学びのスタイル
を求めて「広島みらい創生高等学校」の
挑戦はこれからも続きます。

18

ご清聴ありがとうございました。



広島市立広島みらい創生高等学校

**定時制・通信制高校で行う
こころのスキル向上のためのプログラム
(MIRaESプログラム)
—開発編—**

吉良悠吾
広島大学大学院教育学研究科

第25回 広島大学心理臨床セミナー
—青年期の問題行動の理解と支援—
ワークピア広島

1

発表内容

1. 定時制高校生が抱えるこころの問題と必要なスキル
2. こころのスキル向上のためのプログラム (MIRaESプログラム) の開発

2

発表内容

1. 定時制高校生が抱えるこころの問題と必要なスキル
2. こころのスキル向上のためのプログラム (MIRaESプログラム) の開発

3

定時制高校とは

- 1970年代頃までは、勤労のために全日制に行くことのできない青年が多く在籍 (前田, 2009; 高橋, 2013)

↓

近年では、
学校不適応や経済的・家庭的要因を抱えた青年が多く所属 (島根, 2009; 田中, 2012)

4

定時制高校生のこころの問題

- 定時制高校生はいじめ被害や不登校の経験多 (島根・和田, 2009; 高等学校教育振興会, 2012)

⇒高い抑うつを抱えている可能性 (Zwierzynska et al., 2013; Honjo et al., 2001)

中退や不登校



食行動の異常

薬物乱用

自殺関連行動

(Sinclair-McBride & Cole, 2017; 島根, 2009; Thapar et al., 2012; Zubrick et al., 2017)

5

定時制高校生に必要なこころのスキル

【ソーシャルスキル】

- 他者と良好な関係を築く“技術” (相川, 2009)

⇒適応感を高め、抑うつを低減させる (今津, 2005; Nilsen et al., 2013; Segrin et al., 2007)

6

定時制高校生に必要なこころのスキル

【定時制高校生のソーシャルスキル】

- 集団生活になじんでいないため、対人関係をうまくとれない生徒が多い (磯田, 2009)
- 高校に入学してからも集団生活に適応しにくい (紅谷, 2001)



ソーシャルスキルを身につけることで
学校生活に適応し、健康に過ごしやすくなる

7

定時制高校生に必要なこころのスキル

【出来事の捉え方】

- 出来事を過剰にネガティブに捉える傾向は主観的なストレスを高め、抑うつを悪化させる (ベック他, 1992; 黒田, 2011; Marcotte et al., 2006; 岡安, 2009)
⇒ソーシャルスキルの発揮も阻害 (加計他, 2008; 溝石他, 2018)

8

定時制高校生に必要なこころのスキル

【定時制高校生の捉え方】

- 不登校やいじめを経験し、継続した友人関係を構築できていない生徒が多い
⇒他者への不信感が強く、対人的な出来事をネガティブに捉えやすい可能性 (磯田, 2009; 西田, 2002; 田中, 2012)



自身の出来事の捉え方 (クセ) に気づき、
柔軟な考え方を身につけることで、ストレスに強くなる

9

発表内容

1. 定時制高校生が抱えるこころの問題と必要なスキル
2. こころのスキル向上のためのプログラム (MIRaESプログラム) の開発

10

MIRaESプログラムの開発

- 授業時間を用いた介入は多くの生徒を対象にでき、生徒の精神的健康を促進 (Werner-Seilder et al., 2017)
- 複数の要素からなる構造的プログラムが有効 (石川他, 2006)

11

定時制高校生の抑うつと関連要因の特徴

分析対象者

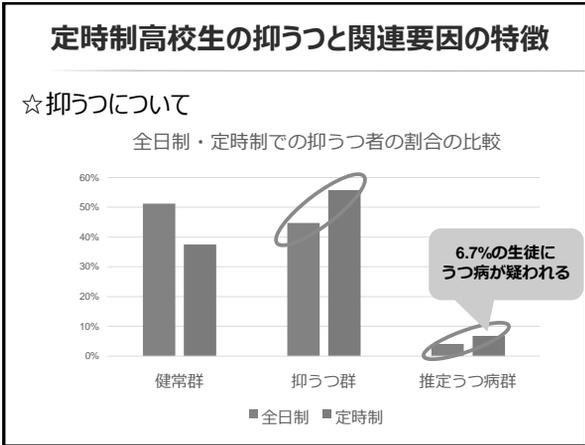
- 定時制：3校の1年生398名 (男性212名, 不明12名; Mage = 15.43歳)
- 全日制：3校の1年生425名 (男性233名, 不明1名; Mage = 15.14歳)

尺度

- 抑うつ：CES-D (Radloff, 1977; 島他, 1985; 20項目, 4件法)
- ソーシャルスキル：ソーシャルスキル自己評定尺度短縮版 (吉良他, 2018; 20項目4件法)
- 出来事の捉え方：高校生用対人場面の認知のゆがみ尺度 (岡安, 2009; 16項目 4件法)

吉良他 (2017). 定時制高校生の抑うつとそのリスク要因の検討—全日制高校生との比較を通して— 日本認知・行動療法学会第43回大会発表論文集.

12



13

定時制高校生の抑うつと関連要因の特徴

☆ソーシャルスキルについて

- 相手の行動の背景にある気持ちを読み取ることや、自分の気持ちを表現することが苦手
⇒他者との関係性を形成・維持することに難しさ

↓

相手の気持ちを推察したり、
気持ちの表現の仕方を学ぶといった
基本的なスキルのトレーニングが必要

14

定時制高校生の抑うつと関連要因の特徴

- 感情をコントロールするスキルは高い
⇒感情をコントロールするスキルの高さは、適切な社会的行動を促進 (Fehlinger et al., 2013; 吉良他, 2018)
⇔定時制高校生は関係の形成・維持が苦手

↓

自身の気持ちを抑え込んでしまいやすいことによって、
対人行動の発揮が阻害されている？

15

定時制高校生の抑うつと関連要因の特徴

- 高校生は、相手の気持ちを尊重しながらも、自身の気持ちを伝える意欲が高まる時期 (榎本, 2000)
- 感情を適切にコントロールしながら気持ちを伝えることでストレスが低下 (渡部, 2010; 吉良他, 印刷中)
- 「怒り」は多くの青年が日々経験しやすい感情 (Kassinive et al., 1997)

↓

怒りをコントロールしつつ、
適切な表現の仕方を身につけることが必要

16

定時制高校生の抑うつと関連要因の特徴

☆出来事の捉え方について

- 出来事を自己卑下的に捉えやすい
☞自己肯定感の低さが影響？ (磯田, 2009; 西田, 2002)
- 自己卑下的な捉え方は抑うつとも強く相関

↓

「自分のせい」「自分がダメだから」と捉えやすいことに
気づかせ、事実に沿って考えるスキルも有効

17

MIRaESプログラムの構成

- 以上から

1. ソーシャルスキルトレーニング (SST)
2. 認知再構成法
3. アンガーマネジメントトレーニング
4. 問題解決訓練 (まとめと応用練習)

で構成されるプログラムを開発

18

MIRaESプログラムの構成

・プログラム構成

セッション名	授業回	授業名
SST	1回目	人との基本的な関わり方を身につけよう！
	2回目	上手な関係作りができるようになろう！
	3回目	自分も相手も大切にしたい伝え方をしよう！
認知再構成	4回目	「感情」を生み出すものを知ろう！
	5回目	「心のつぶやき」について知ろう！
	6回目	「新しい考え」をする練習をしよう！
アンガー マネジメント	7回目	怒りについて知ろう！
	8回目	怒りの爆発を止めよう！
	9回目	怒りを落ち着かせよう！
問題解決 訓練	10回目	問題が生じた時の解決方法の考え方を知ろう！
	11回目	問題が生じた時の解決方法を決定できるようになろう！
	12回目	日常生活で今まで習ったスキルを使えるようになろう！（総まとめ）

19

To be continued...

実践編へ

20

定時制・通信制高校で行う こころのスキル向上のための プログラム (MIRaESプログラム)

-実践編-

第25回広島大学心理臨床セミナー
「青年期の問題行動の理解と支援」
2019年1月13日

広島大学大学院 教育学研究科
神原広平

1

発表内容

◆MIRaESプログラムの実際について

1. MIRaESプログラムの実践概要
2. 実際のプログラムの流れ
3. 実施の効果、生徒の反応
4. 実施の工夫
5. まとめ

2019/1/13

2

2

広島市立みらい創生高等学校

◆定時制（昼間・夜間）・通信制課程

▶1年生に実施

- ✓定時制240名 昼間8クラス・夜間1クラス
- ✓各クラス20名程度

◆生徒さんの特徴

▶得意なこと、苦手なことに幅が大きい

2019/1/13

3

3

プログラムの流れ

◆全12回のプログラム

セッション名	授業回	授業名
SST	1回目	人との基本的な関わり方を身につけよう！
	2回目	上手な関係作りができるようになろう！
	3回目	自分も相手も大切にしたい伝え方をしよう！
認知再構成	4回目	「感情」を生み出すものを知ろう！
	5回目	「心をつぶやき」について知ろう！
	6回目	「新しい考え」をする練習をしよう！
アンガーマネジメント	7回目	怒りについて知ろう！
	8回目	怒りの爆発を止めよう！
	9回目	怒りを落ち着かせよう！
問題解決法	10回目	問題が生じた時の解決方法の考え方を知ろう！
	11回目	問題が生じた時の解決方法を決定できるようになろう！
	12回目	日常生活で今まで習ったスキルを使うようになろう！（総まとめ）

2019/1/13

4

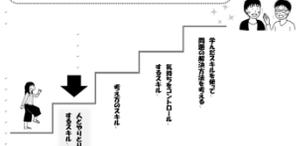
4

プログラムの紹介

◆“高校生活をより良くするスキル”を学ぶための授業であると紹介

*MIRaESプログラムでは、4つのステップで学んでいます！

1. 人とやがどいするスキル
2. 考え方のスキル
3. 気持ちコントロールするスキル
4. 学んだスキルを使って、問題の解決方法を考える



2019/1/13

5

5

授業のルール

◆授業に参加しやすいような、意見を言いやすい雰囲気づくり

★授業のルール

- 話す人の方を見る
- 批判をしない
- 積極的に参加する

2019/1/13

6

6

“困り事”場面を提示

- ◆身近な“困り事”について考えるきっかけを与える



7

スキルのポイントを紹介

- ◆頭に残りやすいフレーズを使う

◆「ちょっとまって！」トーク

怒りが爆発しそうになった時、『「ちょっとまって！」OO』と自分に声かけをする！

コツ

- ①怒っている友達をなだめるとしたらどんな言葉をかけるか考えてみる
- ②怒りを抑えることができなかったときの最悪の事態を考えてみる



2019/1/13

8

スキルの練習

- ◆体験的に理解できるようなワーク



2019/1/13

9

ホームワークの導入

- ◆日常生活でのスキルの活用を促す



★この1週間でネガティブな感情を生み出す「心のつぶやき」を見つけて、「新しい考え」を出してみよう

1. この1週間の中で起きたネガティブな感情になった出来事と、その時の「心のつぶやき」「感情」の種類と大きさを書いてみよう。

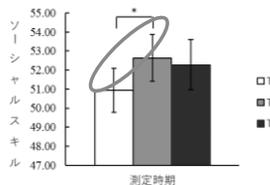


2019/1/13

10

実施の効果

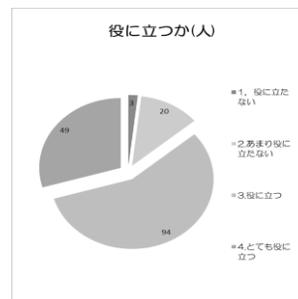
- ◆アンケート調査の結果



介入前後でソーシャルスキルが向上

11

生徒さんの反応



授業が「役に立つ」と思っている生徒が多い

2019/1/13

12

生徒さんの反応

◆感想

- 自分はこういう風に言うと思ったけど、他の人が言うことを聞くと こういう言い方もあるんだと思った。
- 相手を大切にするのはもちろんだけど、自分を大切にすることも大事だなと思った。

2019/1/13

13

13

生徒さんの反応

◆感想

- 最後のほう 少しだけ難しかったと思いました。
- 人と接するのが苦手なので、ペアでやり取りとか、できるだけやめて欲しいなーと思いました。

多くの生徒は「役に立つ」と評価しているが、一部、授業へ抵抗がある生徒もみられた。

14

14

実施の工夫

◆批判されない授業の雰囲気づくり

- ルールの徹底
- 本人なりの考えや感じ方を認める

自分の感情や認知に気付く練習を促す

自己理解につながる可能性

2019/1/13

15

15

実施の工夫

- ◆定時制高校生の学校適応には 教師との関係性が重要 (松井・阿形, 2014)

教員との連携や協働が重要

16

16

まとめ

- ◆生徒の高校生活をより良くするスキルを提供する授業
- ◆生徒のニーズにマッチした授業づくり
- ◆生徒が自身を振り返りやすくなるような授業の工夫が必要

2019/1/13

17

17