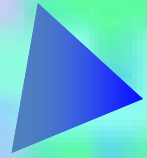


生徒の“生きにくさ”に対処する 方法としての心理教育の活用

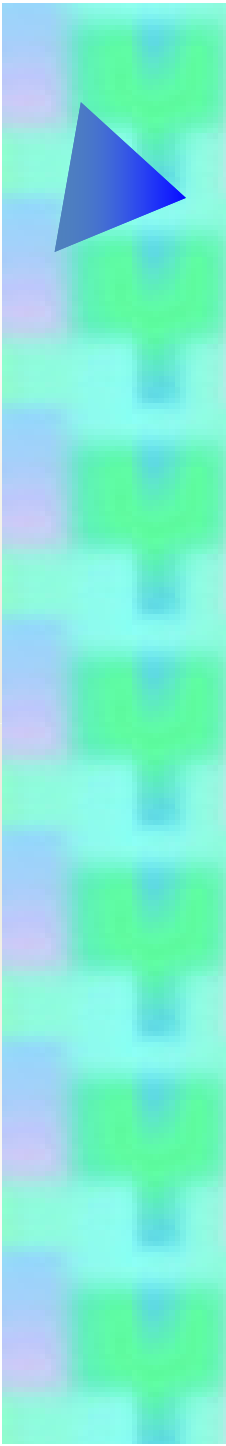


下山晴彦 + 堤亜美
東京大学・臨床心理学コース

<http://www.p.u-tokyo.ac.jp/shimoyama/>



子どものメンタルヘルスの現状



学校で見られる子どもの問題 1

●文部科学省平成22年度調査報告より

・不登校児童生徒数 …**114,971人**/**53,084人**(小中/高等学校)

⇒在籍者数に占める割合は小中学校で合計**1.14%**《前年度1.15%》
高等学校で**1.66%**《前年度1.55%》

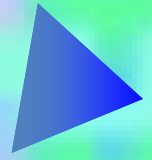
・自殺者数 …**147人**(小中高等学校)《前年度165人》

・暴力行為の発生件数 …**58,999件**(小中高等学校)

⇒児童生徒1000人当たりの発生件数は**4.4件**《前年度4.3件》

・いじめ認知件数 …**75,295件**(小中高等学校、特別支援学校)

⇒児童生徒1000人当たりの認知件数は**5.6件**《前年度5.1件》



学校で見られる子どもの問題2

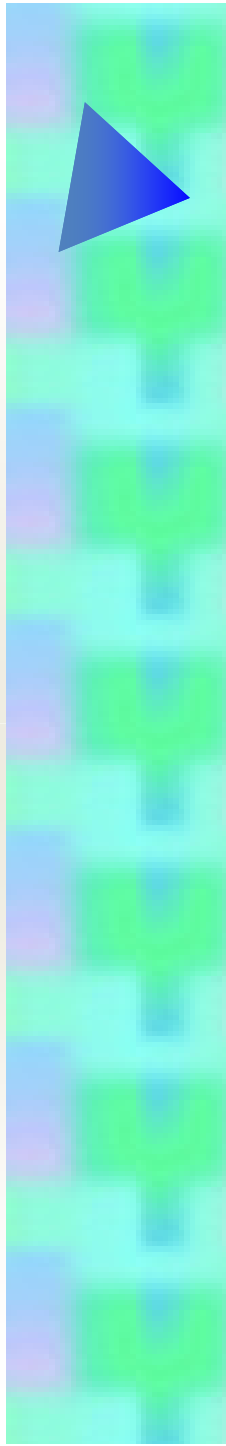
●文部科学省の2002年度調査(小・中学校)によれば、

「知的発達に遅れはないが、学習面や行動面で著しい困難を持っている」と担任教師が回答した児童生徒＝**6.3%**

*「聞く」「話す」「読む」「書く」「計算する」「推論する」に著しい困難を示す生徒(**LD傾向**)＝**4.5%**

*「不注意」又は「多動性－衝動性」の問題を著しく示す生徒(**ADHD傾向**)＝**2.5%**

*「対人関係やこだわり等」の問題を著しく示す生徒(**アスペルガー・高機能自閉症傾向**)＝**0.8%**



子どもの“うつ”の実態と重要性

- 小学生の7.8% 中学生の22.8%が高い抑うつ傾向（傳田他2004）

- ⇒小学生では12～13人に1人、中学生では4人に1人の割合

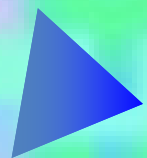
- 小学生の1.6%、中学生の4.6%がうつ病と推定

- 中学後期～高校（15-19歳）の抑うつ傾向はハイリスク（厚労省2012）

- ⇒大人のうつと同様に、子どものうつもまた確実に増加している

- ⇒多様な子ども問題行動の背景に、少なからず“うつ”の影響や“うつ”そのものが存在する可能性

- ⇒問題が起きてからのケアではなく、起きる以前の「予防」の必要性。



KANGAETA-KUN
HONMA KIMITOSHI 2005

今、なぜ“うつ”なのか

子どものうつ病のサイン

元気がない



友達と遊びたがらず
ふさぎこんでいる

突然泣く



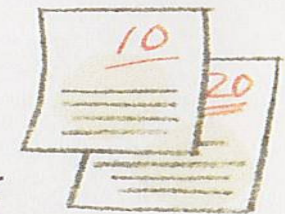
特に理由もなく
突然泣き出すなどする

朝、 起きられない



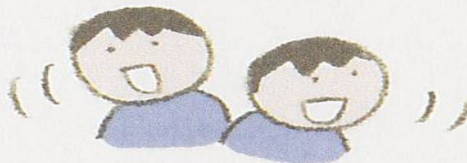
学校に行きたがらず、
遅刻や早退が増える

成績が下降



集中力が低下してきて
成績に影響が出てくる

そわそわ している



いつもじっと
していなくて
落ち着きがない

イライラ している



親の言葉に反発して、
すぐ怒ったりする

情緒不安定

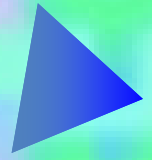


泣いたり怒ったり、
嘆いたりする

頭痛や 食欲不振



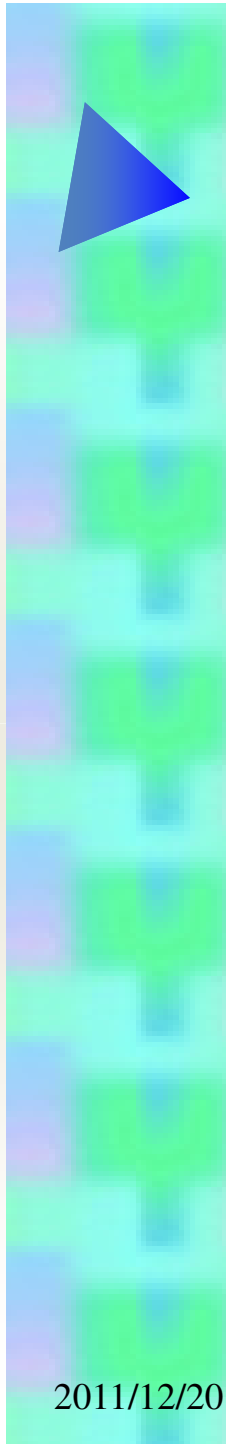
体の不調を
訴える



子どもの“うつ”は見えにくい

- 子どもの“うつ”は、大人の“うつ”とは現れ方が異なっている。
- 大人は、子どもの“うつ”を見逃している。





子どもの“うつ”は、 落ち込みを訴えない。

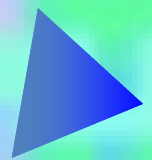
- 身体症状、行動症状が現れやすい

→「甘え」や「さぼり」と周囲も本人も受け取りがち

- 抑うつ気分の訴えが少ない、うまく表現されない

憂うつや悲しみよりも、集中力の低下ややる気の減退などがメイン→「怠け」や「無気力」と誤解

⇒子どものうつが見逃される⇒悪化に繋がる



子どもの“うつ”の症状(1)

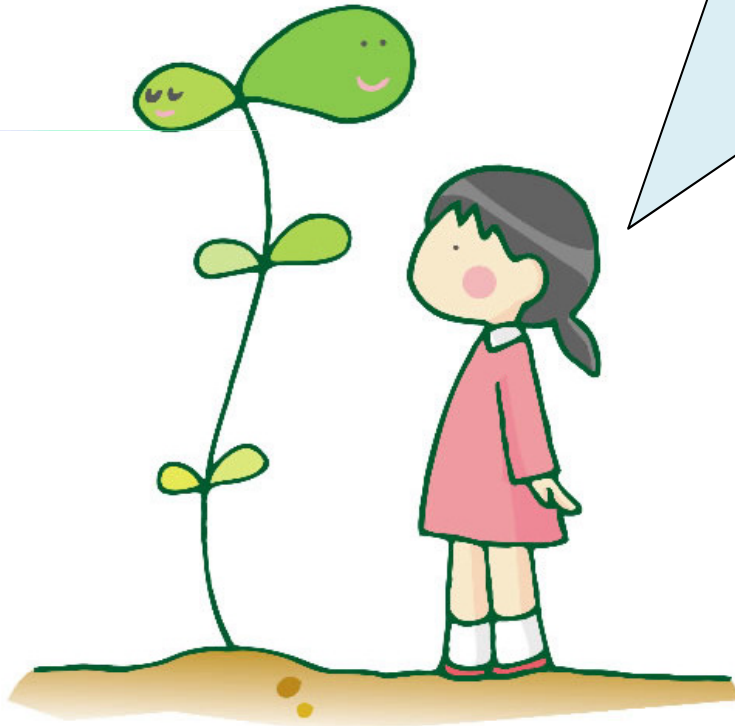
からだ



- * 眠れない
- * 疲れがとれない
- * 頭痛・肩こり
- * 身体がだるい
- * 食欲がない
- * お腹が痛い
- * げり・便秘が続く

子どものうつの症状(2)

こころ



やる気

- * やる気が起きない
- * つまらない
- * 集中できない

気持ち

- * 楽しい気分になれない
- * 不安な気持ち、焦り
- * 不愉快、イライラ、怒り
- * 一日の中で気分が変わる

子どもの“うつ”の症状(3)

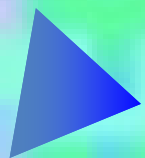
行動

- * 物事を深く考えられない
- * 物事を決められない
- * 行動に移せない
- * 勉強についていけない
- * 暴力をふるう
- * 落ち着きがない

考え方

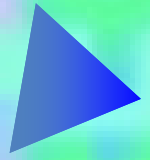
- * マイナス思考
- * 死にたい
- * 自分はダメな人間





© 2005 KIMOTO KIMOTO
KIMOTO KIMOTO

“うつ”を見逃すことの危険性



問題行動の背景にある“うつ”

●不適応の背景にある、“うつ”

- ⇒無気力、疲労、集中力低下、身体症状
- ⇒成績低下、不登校、引きこもりの原因
- ⇒摂食障害、対人恐怖とも密接に関連

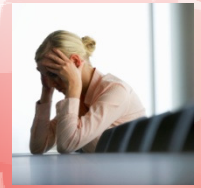
●暴力行為の背景にある、“うつ”

- ⇒イライラが暴力行為に
- ⇒いじめが成立する隠れた要因に

●発達障害の二次症状としての“うつ”

- ⇒自己否定、自信喪失、感情コントロール欠如
- ⇒イライラ、暴力、引きこもり
- ⇒問題を複雑にしている。

“うつ”の悪化の仕組み



気持ち

やる気が出ない
落ち込む

考え方

自分はダメな子

悪循環

うつから抜け
出せなくなる

行動

活動が低下する
現実を避ける

批判される



気付かないとどうなるのか

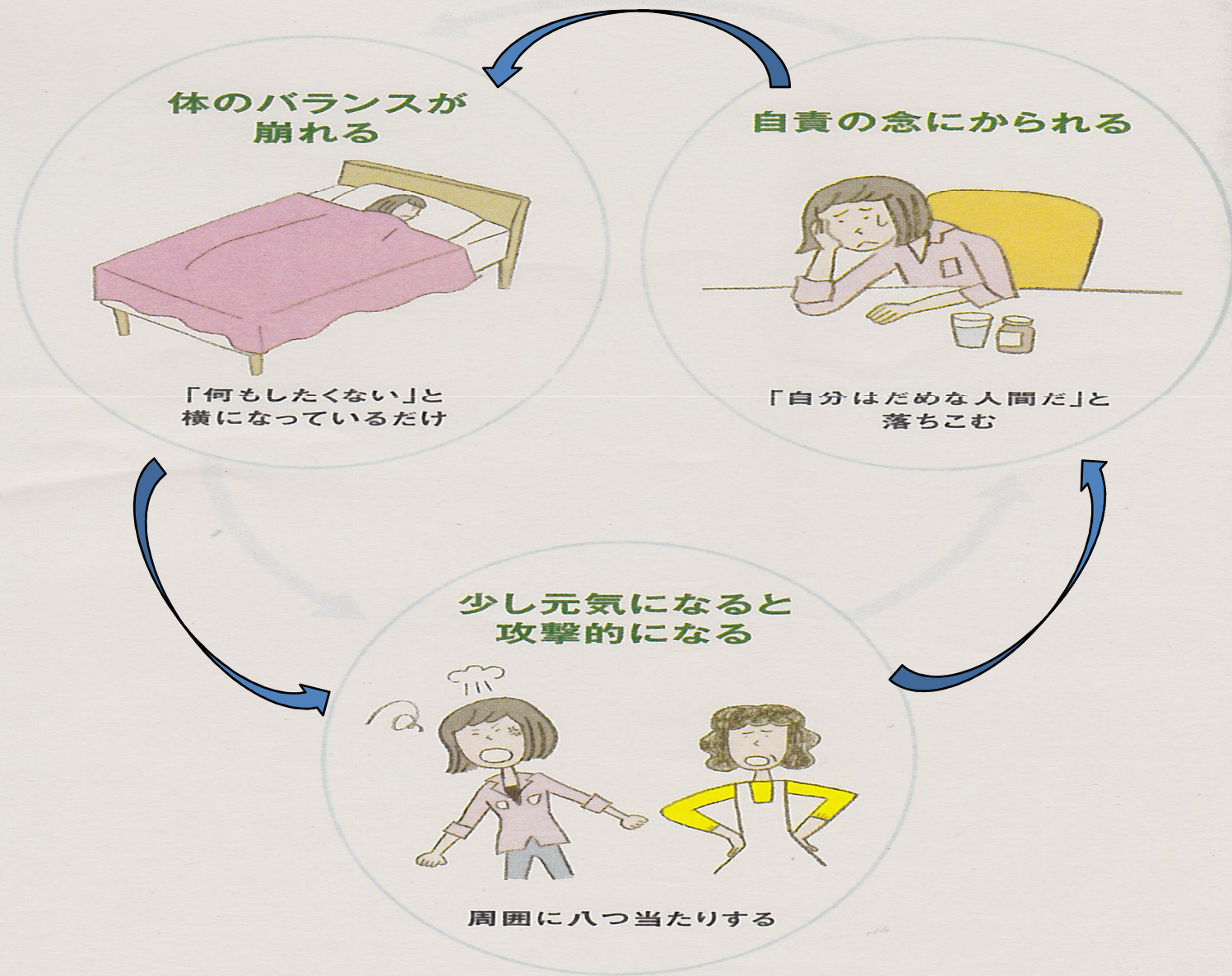


原因
疲労感
結果

結果
叱咤激励
原因

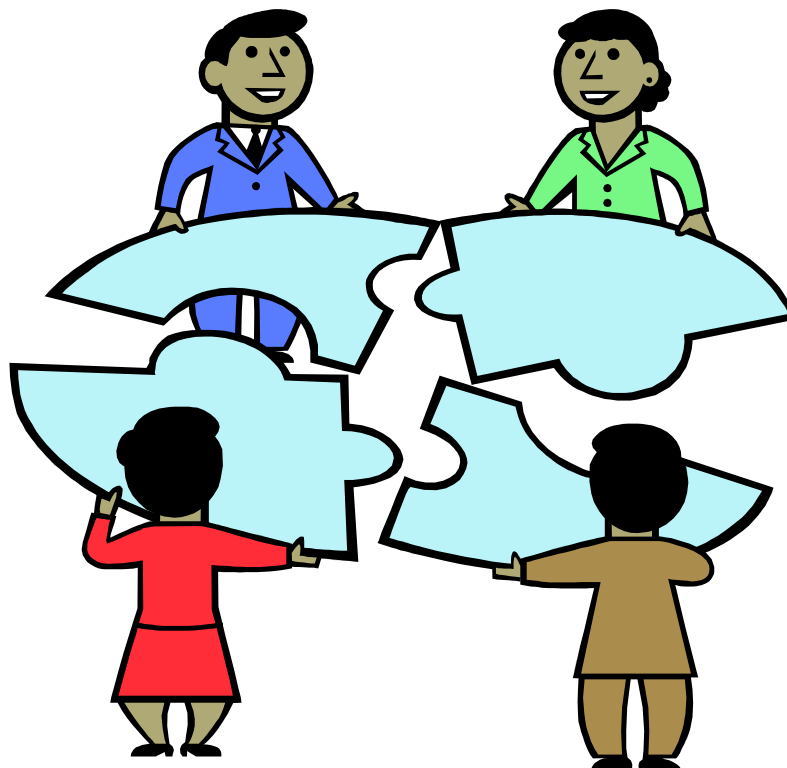


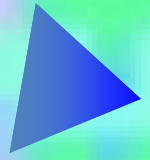
子どもの“うつ”の悪循環



“うつ”を悪化させないために

“うつ”の可能性のある子どもを責めない。教員、保護者、スクールカウンセラー、そして子ども自身が協力して悪循環を変えていく発想へ





“うつ”の状態によって対処法は異なる

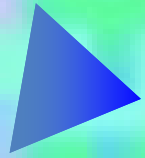
●問題行動の隠れた原因であり、維持要因

⇒どのような“うつ”なのかによって対処法は異なる。

⇒特に自殺危険性をチェックすることが必要

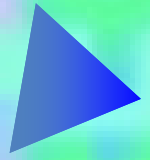
しかも、子ども時代にうつと診断された人は、成人になってからの再発率が高い

⇒今までの待つだけの対応では不適切



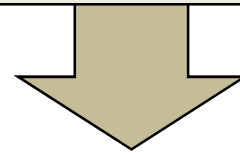
HAHOHUSEK
2005 PHOTOGRAPH AMMOH

“うつ” に気付くことの利点

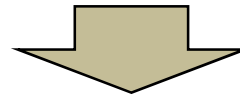


“うつ”の実態を探る必要性

- “うつ”は、背景に隠れているが、実は様々な問題行動の原因や維持要因になっている。
- 気付かないと、問題を悪化させることになる。
- 症状の種類によって対処法異なる。



• **実態を探る必要 ⇒適切な予防と問題解決へ**



- **皆で協働する心理教育やカウンセリングが可能となる。**

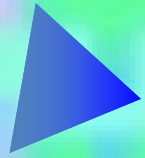
基本的な考え方

ひとりで頑張らない。頑張らせない。
みんなで協力して問題を解決していこう！

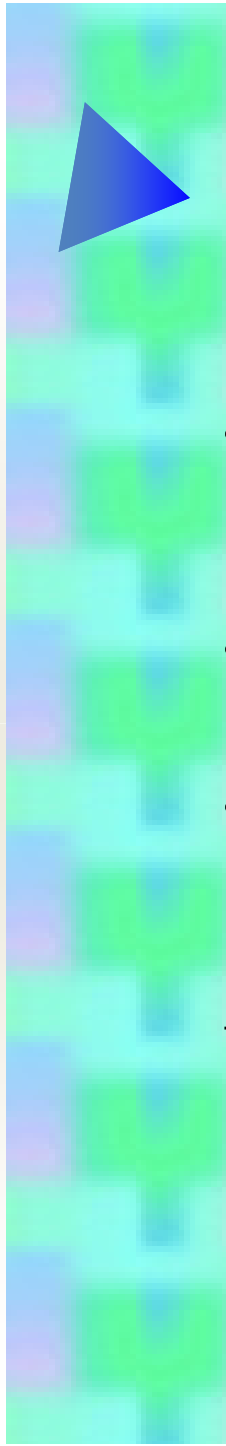


- ⇒まずは、子どもの“うつ”の悪循環に気付く。
- ⇒そして教員、保護者、スクールカンセラーが協力して、悪循環を変える環境調整

実態調査⇒心理教育⇒心理支援＋家族支援



心理教育の機能と意義

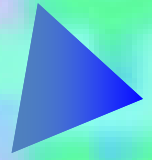


「予防」の重要性と心理教育

- 中高生という世代にうつが増加している現状＝どの生徒もハイリスクの状態といえる
- うつは様々な問題行動として表面化する
- 子どもの場合、本人にも周囲にもうつと気づかれないままになるケースが多い

→問題が起きてからアフターケアも必要だが、問題を未然に防ぐ「予防」の重要性

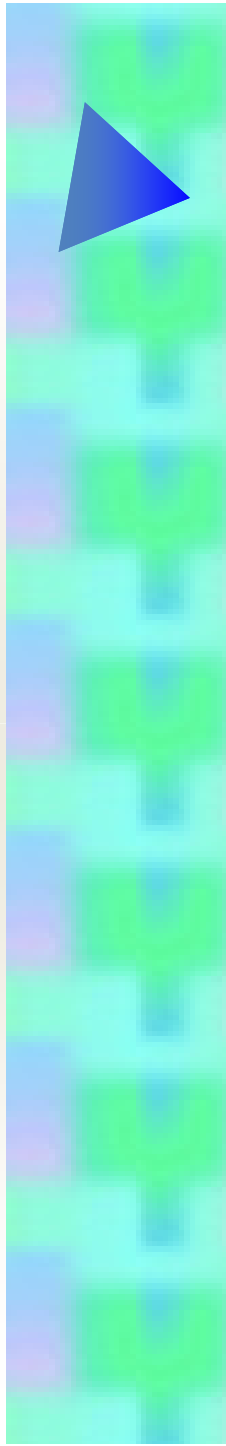
＝全ての生徒に対する一次予防、及び既に抑うつ傾向が高い生徒がそれ以上悪化しないための二次予防へ



予防が必要な事態

- 一次予防の意味

- 眠れない、食欲がない、つらい、でも「自分でなんとかしなくちゃ」→1人でどんどん抱えこむ
- 学校へ行こうとするとお腹が痛くなる、最近すごくだるい、でも「友第・親・先生に心配かけちゃダメだ」→無理して登校する
- 最近全然集中できない、成績も落ちた、でも「自分の努力不足だ」→夜更かしして勉強する



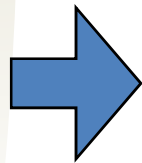
予防が必要な事態と対策

- 色々なストレスでイライラするし、すごく不安になるけど「どうしたらいいかわからない！」

→衝動的に⇒暴力、リスク、いじめetc

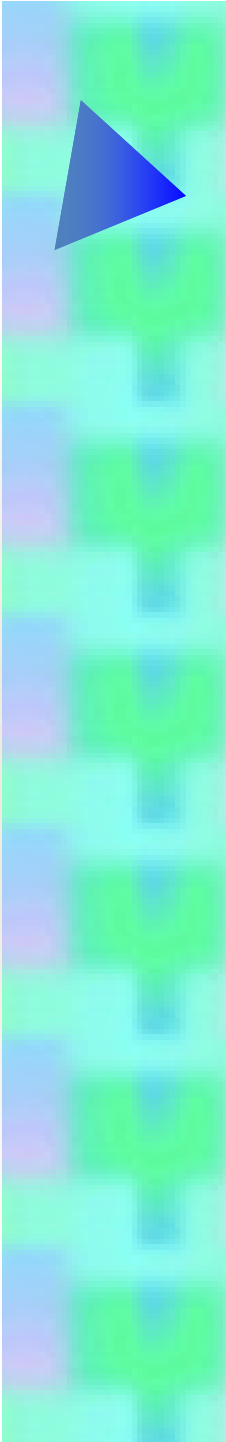
- ・「周囲の人に理解してもらえない！」、「周りの人の期待に応えられない」、「人が怖い」

→現実の関係をたちきる、ネットの世界へ、不登校、引きこもりetc



**“うつ” という概念を本人や周囲が知っていれば
悪化しそうな状況に歯止めをかける**

※安易に「うつ」ということばを持ち出して言い訳にさせないような、
正確な情報伝達・心理教育も重要



学校における心理教育とは

- ・ **問題が起きる前に介入する心理教育授業実践が注目**

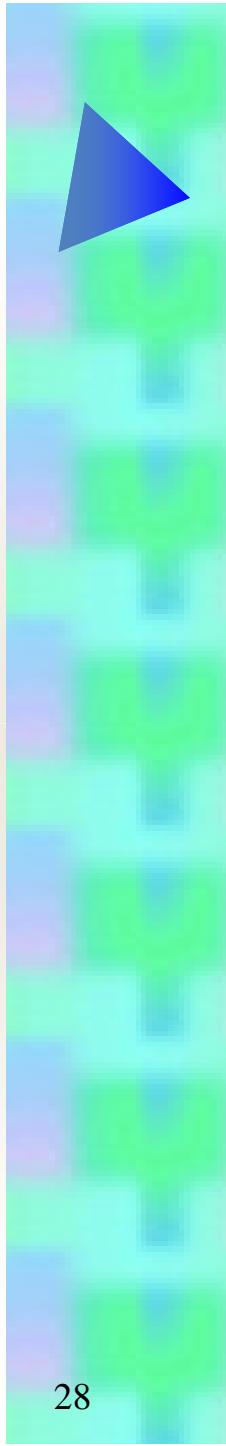
課題解決、ストレス対処法、自他理解の促し、友達関係の構築、
コミュニケーションスキル、リラクゼーションなどを扱う

- ・ **新学習指導要領の「生きる力」育成に活用できる**

⇒ **心理教育的支援**の貢献が期待される

- ・ **心理教育授業の実践研究や報告**

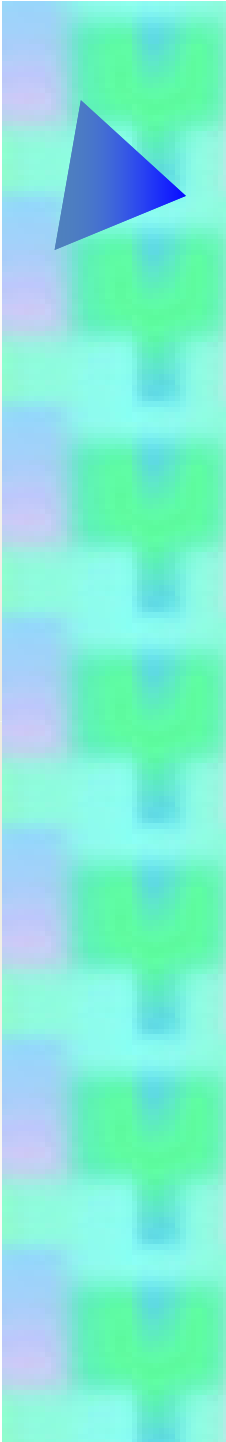
- － 内容:アサーショントレーニング、ストレスマネジメント、うつ予防
- － 対象:小学生～高校生、保護者、PDDなどの特定の集団
- － 実施者:教師、スクールカウンセラー(以下SC)、大学院生など
- － 時間:学活、HR、道徳、特別授業など



心理教育の利点

- ◆ 集団心理教育の利点
 - * より多くの様々な参加者にプログラムを実施することができる
 - * 参加者同士のピアサポートが得られる
 - * 個人で行う場合に比べ抵抗感が少ないため、プログラムに参加者を導入しやすい

(Cardemil & Barber, 2001)
- 欧米の学校現場では、**CBT**的アプローチを用いた集団心理教育の実践は有効との実証結果が出ている。
- (Kazdin & Weisz, 1998)。



心理教育プログラムの応用

- ・暴力行為の背景には**ストレス対処能力や問題解決能力の未熟さ**が存在

- ・自尊感情や自己効力感、感情コントロール、適切な自己主張・自己表現のスキルの不足

→ことばによる解決ではなく、衝動的な行動化に

- ・背景に発達障害などが存在する場合や、基礎学力の不足や学習意欲の低下から学校内での居場所を失いかけている児童生徒も

⇒出席停止という厳しい対応と共に、SCによる学校全体への**ソーシャルスキル教育**や加害児童個人への自己理解・自己コントロールを促す**心理教育的カウンセリング**などが必要か

2011/12/20



心理教育プログラムの紹介

プログラムのアウトライン

お子さんの状態に合わせ、
以下の3つから主な目標を決めて取り組みます

- 色々な考え方を持てるようにする
- 行動パターンの種類を増やす
- 人とのつきあい方を変える



心理教育プログラムの内容

① “うつ” について知る

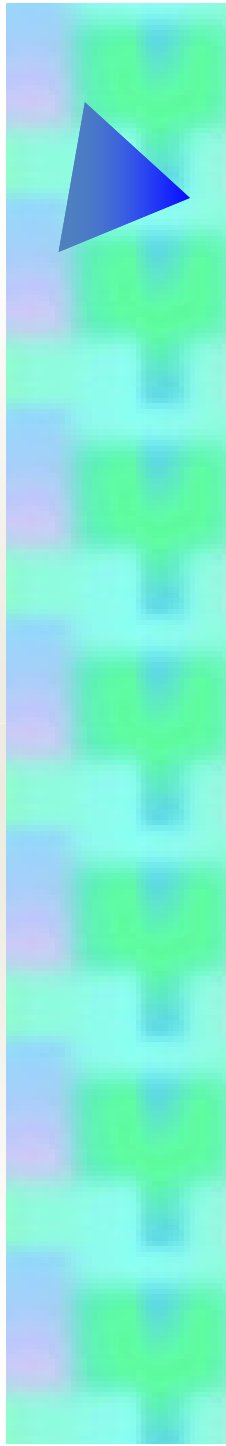


② 自分の気持ちや考え・行動に気づく練習をする

③ 落ち込むと出てくる考え方のクセに気づく



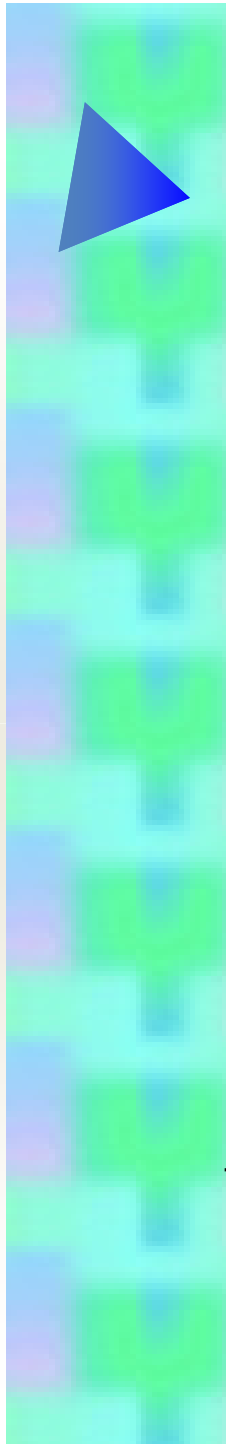
④ 落ち込んでも1人の世界に閉じこもらない



教員からの感想

- 実践校の先生方のコメントから

- ＞“うつ”のようなものを扱うと生徒を不安がらせるのでは思ったが、想定よりも生徒が興味を持ち授業に取り組んでいて意外だった(生徒に対する見方の変化)
- ＞生徒の様子を以前よりも注意深く観察するようになったし、遅刻が多くなった生徒などにうつということも頭にいれて声掛けをするようになった(生徒の状態理解についての視点の拡がり)
- ＞叱ったり発破をかけるだけでなく、理由や最近の状況を聞いたり休ませることも大事だなと改めて...(生徒への対応についての視点の拡がり)



心理教育プログラムの効果

- * 授業を実施した生徒の気分の状態は、実施しなかった生徒に比べ改善がみられた
- * 高校2年生の授業理解度は良好
- * 「うつ予防への効力感」の高まりがみられた
- ※ただし、フォローアップ(継続的な測定)も重要
 - 継続的な測定により生徒の状況を具体的に先生方にフィードバックすることが可能(ご指導のご参考にもなるかと思います)

心理教育プログラムの結果

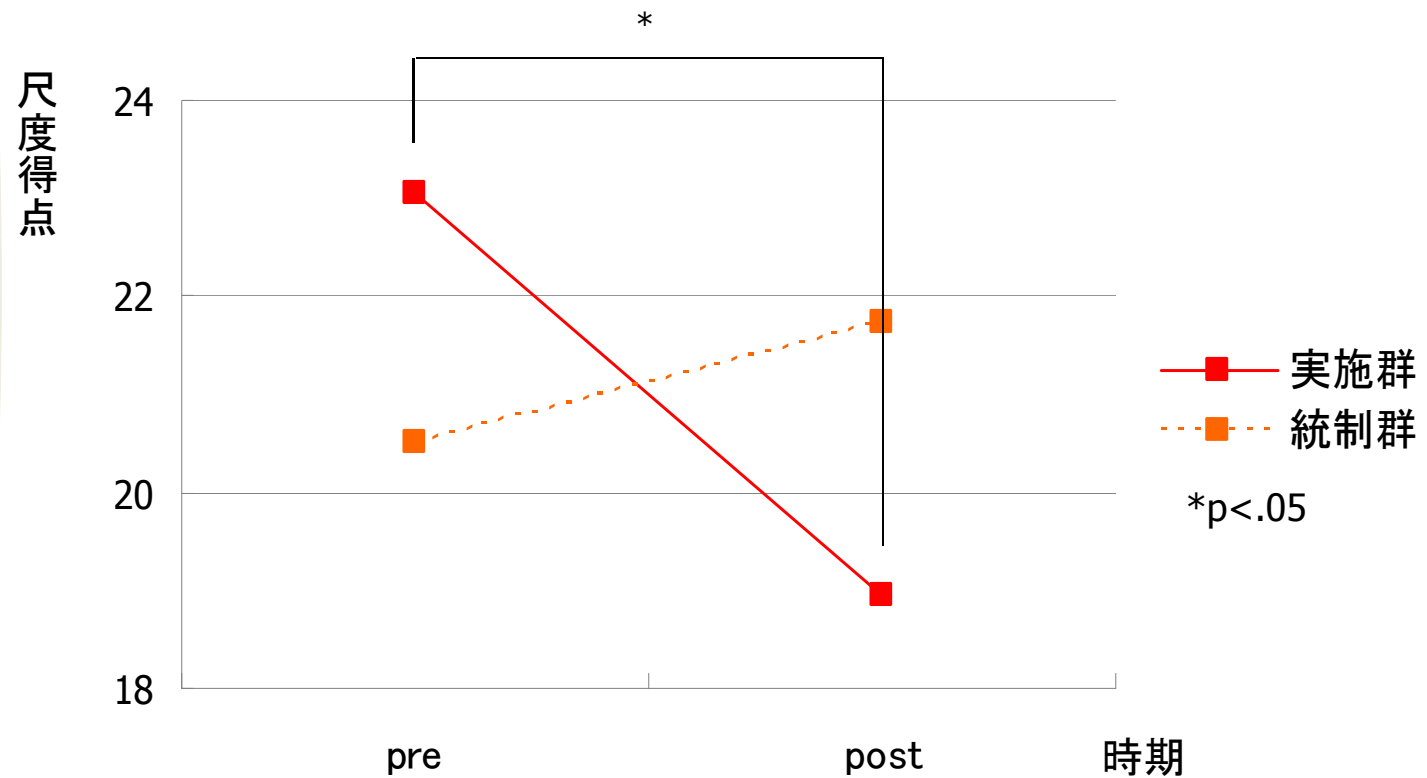


図: 授業前後の抑うつ得点の変化