

2002年7月12日

人間科学研究科委員長 殿

大野 太郎 氏 博士学位申請論文審査報告

大野 太郎 氏 学位申請論文の審査委員会は、人間科学研究科の委嘱を受けて審査を行ってまいりましたが、2002年7月12日に審査を終了しましたので、ここにその結果を御報告します。

記

1. 申請者名 大野 太郎

2. 論文題名 包括的ストレスマネジメント教育実践に関する研究

3. 本論文の主旨、概要、評価

1) 本論文の主旨

本論文は、主に、中学生を対象として、ストレスに「備える」、すなわち予防措置としてのストレスマネジメント・プログラムを開発し、その評価を行うことを研究の目的にしている。従来、臨床場面を中心に発展してきたストレスマネジメントは、いまや予防措置の観点から注目をあびている。しかしながら、ストレスマネジメントの実践に関して、研究面ではいくつかの試みが行われているものの、学校や地域で行う実践では系統的に配慮されたプログラムが十分開発されているとは言えない。本論文においては、著者が従来から行ってきた学校におけるストレスマネジメント教育の実践をプログラム化し、その実践について、プロセス評価およびアウトカム評価を行うことで効果の検証を行っている。また、ストレスマネジメント教育の二次・三次予防への適用に関しても、阪神・淡路大震災における被災者を対象に実践されており、その際の評価も交えて紹介が行われている。

2) 本論文の概要

学校や地域で行うストレスマネジメント教育は、ストレス対処に関して、一次予防から三次予防までを可能とし、ストレスに関する知識やコーピング・スキルの修得に着目した健康教育のひとつである。一次予防は、多人数を相手に集団で実践ができ、また予防は早期から行うことが望ましいことから、学校における実践が効果的と考えられている。しかし、学校で行う場合、また教師が教育を実践する場合には、解決しなければならない課題がいくつか存在する。その課題とは、(1) 教育プログラムの作成、(2) 教材の作成、(3) ストレス関連の評価尺度の作成、および(4) 共通テキストの作成である。本論文は、上記の4点に焦点をあてて研究を行っている。

本論文は、8章から成っている。1章においては、ストレスマネジメントの意義と現状について解説がなされ、現代社会におけるストレスへの対処の必要性と、従来、行われてきたストレス研究のモデルが解説されている。また、ストレス・コーピングの種類やそれらの学校における適用を論じている。

2章においては、研究1として、実施可能なストレスマネジメント教育プログラムと教育を支援する教材を作成し、中学生に対して、実践を行った経過を説明している。その際、プログラムは、Greenbergのストレス発生モデルをもとに、3つのステージに分けて作成さ

れており、各ステージに対応した内容が盛り込まれた。ここでは、プログラムが包括的であるために、教授する内容が多岐にわたり、生徒の動機づけが低下することが予想される。そのため、生徒の興味を引きつけ、教師も教育実践を楽しめるような教材を作成している。また、ストレスマネジメント教育プログラムのプロセス評価として、実施可能性に関わる評価が行われ、その結果、中学生にとって、授業の内容はおおむね理解されており、リラクゼーションの効果も実感されていた。3章では、研究2として、研究1で検証できていなかったリラクゼーションによる生理的反応と気分の変化を検討し、より有効なコーピング方法の導入を図る可能性を検証している。中学生を対象にストレスマネジメントを実施したところ、リラクゼーションによる脈拍の減少が認められ、気分においては不安と緊張感に有意な低下が見られた。以上、研究1と研究2の結果から、中学生が理解でき、興味を維持する包括的ストレスマネジメント教育のプログラムが提供できることが示された。

4章においては、研究3として、ストレスマネジメント教育のアウトカム評価を行うために、日常イライラ尺度（ストレッサ）、ストレス反応尺度、およびストレスマネジメント自己効力感尺度を開発している。5章—研究4においては、4章—研究3で開発された尺度を用いて、統制群を設定した実験デザインによって、ストレスマネジメント教育のアウトカム評価が行われた。その結果、特に、ストレスマネジメント自己効力感尺度の下位尺度である感情統制とストレス緩衝要因のそれぞれにおいて、教育を受けた群は、統制群と比較して、教育終了後に有意に高い点数を示した。教育効果を評価する場合には、プロセス評価とアウトカム評価の違いを区別して議論する必要性が論議されている。

6章においては、研究5として、ストレスマネジメント教育用テキストの開発経過および内容が示されている。このテキストの内容は、研究1から研究4までの実践および評価をまとめ、その有効性について解説を行っている。7章においては、研究1から研究5の内容を外観し、ストレスマネジメント教育実施者の役割やプロセス・アウトカム評価の重要性、およびストレスマネジメント教育実践の将来について論じている。

最後に、8章では、二次予防におけるストレスマネジメント教育の効果として、阪神・淡路大震災後において、被災者を対象としたプログラムの実践および評価を紹介されている。対象者は、被災後、仮設住宅や復興災害住宅に転居した中高年であり、包括的ストレスマネジメント教育プログラムを実施した結果、教育内容の理解度が高まり、ストレスマネジメント教育を受けたことでストレス対処に関する自己効力感も高まったことが報告された。以上の研究結果によって、包括的ストレスマネジメント教育が二次予防においても機能することが確認された。

3) 本論文の評価

本論文において評価できる点を、以下の5点にまとめる。

まず、第一に、本研究は、もともと論文作成を目的とした研究ではなく、豊富な実践活動を積み上げた結果として、完成した研究であるという点である。著者は、現在、ストレスマネジメント教育の研究者でもあり、また精力的な実践者でもある。特に、彼は、公共保健施設および教育組織への実践・指導だけでなく、学校現場における多くの要請のもとに、小学校、中学校、および養護学校におけるストレスマネジメント教育の授業を長期間担当し、多くの実践経験を積んできた。本論文では、彼が過去10年間に行ってきた実践活動で得た経験とプログラム開発に関わる経過および種々のデータが系統的にまとめられている。本論文は、科学論文としての体裁を保ちながら、彼の実践経験から積み上げたスト

レスマネジメント教育のプログラム開発が十分に紹介されており、内容は教育関係者に大きな影響を与えることと思われる。

第二には、本論文において、ストレスマネジメントの役割として、予防措置の観点を強調して研究を進めている点である。従来、ストレスマネジメントは、臨床場面において用いられており、ストレスによる様々な反応および症状の緩和を目的としていた。本論文では、従来の対症療法的対処としてのストレスマネジメントから、児童・生徒におけるストレスに関わる予防措置を強調し、学校で行えるプログラムに仕立てた功績は高く評価できる。

第三に、論文題名にも記されているように、「包括的ストレスマネジメント教育」のプログラム開発を行い、それらの評価を系統的に行った点である。Greenbergのトランスアクションモデルを基に、ストレス反応の内容に応じたコーピング・スキルを適用し、包括的で教育効果のあがるプログラムの開発を行っている。また、これらストレスマネジメント教育では、学校における実践者として、教師を想定しており、教室において実践できるプログラム作りを行っている。

第四に、ストレスマネジメント教育プログラムの評価を、プロセス評価とアウトカム評価に分け、プロセス評価においては教育効果のチェックを、一方、アウトカム効果においては、ストレス反応の低減などを示す実際のコーピング能力の測定を行っている点である。従来、学校で行われてきた健康教育プログラムの評価は、教科目と同様に、学習効果のみが評価されていた。たとえば、性教育では、教授された知識獲得の程度のみで評価しか行われず、現実面への応用的な評価は行われていなかった。その点、本論文では、コーピング能力が高まった結果、何が変化したかを想定したアウトカム評価にまで言及している点は評価に値する。

最後に、二次・三次予防、すなわち阪神・淡路大震災の被災者を対象に新たな不安・適応障害の予防のために、これらストレスマネジメント教育を適用し、その成果を確認し、ストレスマネジメント教育の適用範囲の広さを示した点である。

本論文は、最初にも述べたように、実践活動の積み重ねから生じている。そのため、従来の科学研究と比較して、方法論や実験デザインなどに厳密さに欠ける印象を受けることは事実である。しかし、それらのことを差し引いても、教育現場で積み上げてきた何百という実践活動から得られた方法論や経験は貴重なものであり、またそれらの実践活動を学位論文としてまとめた功績は大きいと思われる。以上の点を評価して、本論文は、博士（人間科学）の学位を授与するに値すると判断した。

4. 大野 太郎 氏 博士学位申請論文審査委員会

主任審査員 早稲田大学 教授 Ed.D. (ボストン大)
審査委員 早稲田大学 教授 文学博士 (早稲田大)
審査委員 早稲田大学 教授 博士 (医学) (東京大)

竹中 晃二
春木 豊
野村 忍

