

研究科内公募プロジェクト要旨

災害対策の心理教育カリキュラム開発の可能性

—子どものトラウマからの回復支援プログラムの最適化をめざして—

代表 大上 真礼（臨床心理学コース）

川崎 舞子（臨床心理学コース）

高木 郁彦（臨床心理学コース）

樋口 紫音（臨床心理学コース）

指導教員 下山 晴彦（臨床心理学コース教授）

1. 問題と目的

2011年3月に起きた東日本大震災が人々の心やコミュニティに衝撃を与えたことは記憶に新しい。我が国は災害大国であり、地震や集中豪雨などの自然災害、事故や犯罪など危機的状況に子どもたちが巻き込まれた場合に、彼らが大きな不安や心の傷を抱えることは想像に難くない。大きなストレスを受けた児童・生徒数が多い場合や広域にわたる場合、あるいは予防教育には、ある程度構造化されたグループワークなどを含む心理教育カリキュラムの施行が有効と考えられる。しかしながら、SCのアプローチが統一されないことなどが理由となり、継続した教育活動、有効な支援カリキュラムについて知見が集約できない現状がある。

現在、世界中で様々な精神的不調に対するアプローチとして効果をあげている精神療法は認知行動療法であるが、トラウマに対する介入についても効果は示されている。また、認知行動療法はその内容が実践的・具体的であることや、実効性が高く短期間で介入を目指す点などから、心理教育などの形態をはじめとした子どもへの適用に向くとされる（Stallard, 2002/2006）。子どものトラウマ症状に対するパッケージ化された認知行動療法プログラムにはヨーロッパで開発されたTRT（Teaching Recovery Techniques: 子どもたちのための集団トラウマ回復プログラム）がある。これは世界の紛争地域や地震・津波などの被害地域の子どもたちに適用されて効果を挙げている（たとえば、Giannopoulos et al., 2006）。

このプログラムは日本語にも訳されているが、被災地への導入・適用に関しては現地に派遣される心理職側の制約や現地での抵抗感などといった要因があり実現に至っていない。

そこで本稿では、トラウマ症状に対する日本での予防的認知行動療法の心理教育授業実施、ひいてはそのカリキュラムへの導入を視野に入れ、文献調査（研究1）と実際の被災地訪問・心理教育授業の実施による情報収集（研究2）を行った。

2. 研究1の概要

本研究では、我が国における最適な予防的心理学カリキュラム導入の可能性やその形態について探ることを目的として、最近のトラウマへの介入法や、関連する日本の心理教育の実態についての知見を整理した。児童～思春期のトラウマや介入プログラム、コミュニティや学校の中でのトラウマからの回復援助などについて述べている最近10年ほどの文献を対象としたレビューの結果、文献は学校現場におけるトラウマからの回復支援の必要性・認知行動療法プログラム実施の有効性と、プログラム実施に際して必要な多職種連携やコミュニティでの協働をはじめとして心理教育をカリキュラムに位置付けるために必要な条件の2つの視点に分けて考えることができた。

学校現場での認知行動療法プログラムによる早期介入は、トラウマから引き起こされる症状や認知機能低下を防ぐために重要であり、実際に行われている子どもを

対象とした介入の有効性も, Cary et al. (2012)をはじめとする多数の文献から確認できた。また, 教師がトレーニングを受けたり(Baum et al., 2013), 子どもの家族に対しても理解を促すこと(Saxe et al., 2012)は, プログラムの効果を促進する要因となっていた。加えて, 子どものトラウマに関する介入は文化的にも考慮する必要がある(Bryant-Davis et al., 2012)。

トラウマ予防/回復支援のプログラムを普及し抵抗感をなくすためには, 明確にカリキュラムとして授業を位置付けることが一つの可能性として考えられた。一方, 我が国の心理教育の現状としては子どもや周囲の大人の抵抗感からトラウマの題材に踏み込んだトレーニングは歓迎されないであろう現状がある。富永(2012)も述べているように科目としてこのころに関する授業を位置付けながら, 子どもを含む関係者やコミュニティに対しては心理職などをはじめとする専門家が認知行動療法に基づいたプログラムの有効性を説明し, 子ども援助のために協働しやすくすることが求められている。

3. 研究2の概要

本研究では現場で具体的にどのように認知行動療法に基づいたスキルが紹介・教授されると良いのかについて, 実際に被災地域の学校で授業を行い, 情報を得ることとした。

授業は2011年3月の東日本大震災の際に町の広域が津波の被害を受けた, 東北地方A県の沿岸部に位置するB町の公立C高等学校に通う高校生を対象として2013年6月と10月の2回の実践, 計4コマで行った。希望した生徒のみが参加し, 途中退席の自由についての周知や援助専門職の立会いなど十分な倫理的配慮を行っている。いずれの実践も2日にわたり1日1コマずつ行っており, 2日目の授業において認知行動療法のスキルの紹介や実践を重視した内容を実施した。

授業について, 参加生徒と実施者である大学院生の感想をもとに振り返った。第1回実践(6月)では問題が100%解決すること・落ち込みが0になることを重視するのではなく自分なりに納得する方法を選んでイヤな気持ちを和らげられるということを生徒たちが新たに学んでいた。10月の第2回実践でも, 授業前後の自尊感情尺度の得点に変化は見られなかったものの, 他の人の意見を知ることでストレス対処について

発見があった生徒もいた。加えて, リラクゼーションという身体面からのアプローチにより気持ちが落ち着き前向きになれた生徒が多く存在し, もしも心理的・精神的サポートという言葉では抵抗がある場合にも取り組みやすかったであろうことがうかがえた。

4. 本稿の課題と今後に向けて

日本における, 認知行動療法を用いたトラウマ予防/回復支援カリキュラムについて, 研究1ではその実践のための文献調査を, 研究2では実際の実践について実施と振り返り・評価をもとに導入の可能性を探った。今後は, TRTをはじめとする心理教育プログラムをどの程度まで文化・地域的背景について合わせて調整するべきかについてさらに具体的な調査や授業の実施, そして適切な評価を行っていく必要があると考えられる。また, 授業実施に際しては教諭や学生の保護者といった関係者の意思も聴取して考慮していくことで, 心理教育カリキュラムをトップダウン的に導入するのではなく, コミュニティ全体で子どもの回復を援助したりそのための理解を深めたりできる可能性があるといえる。

主要な引用文献

- Giannopoulos, J., Dikaiakou, A., & Yule, W. (2006). Cognitive-behavioural group intervention for PTSD symptoms in children following the Athens 1999 earthquake: A pilot study. *Clinical Child Psychology and Psychiatry, 11*, 543-553.
- Stallard, P. (2002). Think Good-Feel Good A Cognitive Behaviour Therapy Workbook for Children and Young People John Wiley & Sons Ltd. (下山晴彦(監訳)(2006). 子どもと若者のための認知行動療法ワークブック 上手に考え、気分はずっさり 金剛出版)
- 富永良喜・三浦光子・山本奨・大谷哲弘・高橋哲・小澤康司・白川美也子・渡部友晴(2012). 特集・東日本大震災-2 大規模災害後の子どものこころのサポート授業 ト라우マティック・ストレス 10, 1, 11-16.