





審査結果報告書

平成 30 年 9 月 3 日

主査	氏名	岩瀬 優美	
副査	氏名	堀 明純	
副査	氏名	山下 拓	
副査	氏名	生地 新	

1. 申請者氏名 : 大石 智

2. 論文テーマ : Web-Based Training Program Using Cognitive Behavioral Therapy to Enhance Cognitive Flexibility and Alleviate Psychological Distress Among Schoolteachers: Pilot Randomized Controlled Trial.
(学校教員を対象とする認知行動療法を用いた Web-Based プログラムの認知柔軟性と心理的苦痛の改善に関するパイロットランダム化比較試験)

3. 論文審査結果 :

ストレスマネジメントスキルを高める方法として、認知行動療法を実施し、その有用性について検討した研究は多数ある。また最近の研究では、集団教育やインターネットなどを用いた簡便な認知行動療法の実施が、認知柔軟性の改善やストレスの軽減をもたらすことを示唆している。本研究では、様々なストレスを抱えやすい学校教員を対象に、120 分の集団教育と 3 か月間の Web-Based CBT プログラムを実施し、コントロール群と比較検討した。その結果、認知柔軟性である「困難な状況でも制御できる認識」と「困難な状況でも複数の解決策を検討できる認識」、さらに主観的ストレスが有意に改善することがわかった。

本研究の特徴は、教員を対象に実施したことである。これまで、一般労働者を対象に Web-Based CBT プログラムによるストレスマネジメント教育に関する研究はみられるものの、教員を対象とした研究はなく、その点において非常に意義がある研究である。本研究で実施した Web-Based CBT プログラムは簡便で利用しやすく、今後、様々な学校教員を対象に実施されることが期待される。

審査会では議論が活発になされ、質問に対しては適切に応答していた。以上より、本研究は論文博士にふさわしいと判断します。