

# 学位論文要旨

氏名 大石 智



論文題目

**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)

指導教授承認印

宮岡 智



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)

氏名 大石 智

背景:教員は業務の中で数多くのストレスに直面する。日本の教員は、授業の他に生徒の生活指導や保護者からの相談対応、放課後の部活の顧問、教育効果を向上させるための様々な活動、各種報告書の作成など数多くの業務を一人で担っているため、様々な場面で多様な苦痛を感じるが多い。また、日本の公立学校教員の精神疾患による病気休職者数は、ほぼ一貫して増加傾向にあり、全病気休職者のうちで精神疾患による休職者の占める割合はおよそ半数を占める。教員の精神的不調は、本人だけでなく生徒にも影響するため、社会的に重要な問題である。教員のストレスマネジメント能力を高める簡便で負担の少ない効果的な介入手法が求められている。

先行研究において、労働者の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 (Cognitive Behavioral Therapy: CBT) が有用と報告されている。これまで、健常者を対象とした研究において、認知柔軟性の個人差が、注意深さを要する作業において良好なパフォーマンスを有意に予測したという報告や、認知柔軟性は流暢な創造性や新しいアイデアに関与したという報告がある。また、感情的に幸福感の高い者は認知柔軟性が高く、より創造性の高いタスクを遂行したという報告もある。そのため、CBT は認知柔軟性を向上させることで、教員のストレスマネジメントスキルを改善させる他、教員のパフォーマンスを向上させる可能性もある。

現在、CBT では、治療場面以外でも幅広く活用しようという目的のため、集団教育やインターネット、書籍などを用いて簡便な方法で CBT のエッセンスを提供する Low-intensity CBT が広がっている。また、インターネットのウェブ上で行う CBT (以下 Web-Based CBT) を使ったストレスマネジメント教育が、一般労働者の心理的苦痛を改善し認知柔軟性を高めたという報告もある。しかしながら、これまで、教員を対象に Low-intensity CBT を用いた教育が、教員の認知柔軟性を高め、ストレス軽減に役立つかを調べた研究はない。

目的:Web-Based CBT プログラムを利用した簡易なストレスマネジメント教育が、教員の認知柔軟性と主観的ストレスを改善する効果があるかを調べることを目的とした。

方法:神奈川県相模原市の公立小学校に勤務するキャリアが 5 年目でメンタルヘルスに関連した教育に参加予定となっている教員 241 名を対象に無作為割り付け研究を行った。介入群は 120 分の集団教育と、3 ヶ月間の Web-Based CBT プログラムを用いたホームワークを行った。アウトカムの評価項目は、認知柔軟性と主観的ストレスで、自記式質問票によって調査され、効果の評価は介入 3 か月後に行った。

結果: 241 名のうち、研究参加を拒否した 1 名を除いた 240 名から研究への同意が得られた。240 名は、ランダムに、介入群とコントロール群それぞれ 120 名に分けられた。介入群 120 名中、117 名が集団教育を受けた。集団教育を受けなかった 3 名は、介入後 3 か月目のフォローアップ調査にも回答しなかったが、その理由については調べられていない。Web-based program を何回実施したかについても調査はされていない。コントロール群では、介入後のフォローアップ調査に 99 名が回答したが、21 名からは回答は得られなかった。Intention to treat の原則に基づいて介入前後の変化量を一般線形化モデルにて比較した結果、認知柔軟性に関連するアウトカムである「困難な状況でも制御できる認識」のスコアと「困難な状況でも複数の解決策を検討できる認識」のスコアは介入群で有意に改善していた(それぞれ Mean difference 0.29 [95% CI:0.02-0.56];  $d = 0.29$  と Mean difference 0.57[0.27-0.86];  $d = 0.52$ )。また、主観的ストレスの得点は、介入群においてコントロール群より有意に改善した(Mean difference 0.66 [95% CI: 0.04-1.28],  $\text{cohen's } d = 0.28$ )。

結語:小学校の教員を対象とした、Web-Based CBT プログラムを利用した簡易なストレスマネジメント教育は、教員の認知柔軟性と心理的苦痛を改善する効果があることが示唆された。