

学位論文内容の要旨

愛知学院大学

論文提出者 近藤 充代 (心身科学研究科健康科学専攻 博士後期課程)

論文題目

ピア・サポート・プログラムの長期的実践が男子高校生の
対人関係能力, 自尊感情, 精神的健康度へ及ぼす影響

(論文内容の要旨)

1 目的

ピア・サポート研究の課題は, 長期的実践が比較対照群を設けて効果検証した研究がないことと, 男子の効果を量的に検証した研究が少ないことであった。男子の適応が良くないのは, ピア・サポート・プログラムの支援活動に対する男子特有の心理的特性が影響しているが, この問題を克服するためには, 支援活動への工夫が必要とされていた。

これらの課題に資することを目的として, 男子高校生を対象に, 支援活動への心理的負担に配慮した実践を, 長期にわたって継続して取り組み (2005 年～2011 年), 対照群を設けて比較することで効果を検証し, 男子への適応についての可能性を検討した。

2 方法

1) 対象

対象は地方都市の大規模公立工業高校 (定員数 840 名, 男女共学で男子の在籍率 95%) の男子高校生である。ピア・サポート・プログラムに参加した 1～3 年生の保健委員を介入群, 同時期に美化委員となった高校生を対照群とした。調査期間は 2005 年～2011 年の 7 年間である。但し 2006 年は活動が続けられていたが, 対照群を設けた調査はしていなかったため分析対象から除外した。よって, 6 年間分のデータを分析した。分析対象は各年度において初めて参加した者とした。6 年間の延べ参加人数は, 介入群 138 名, 対照群 119 名で, 分析対象の初回参加者は介入群 121 名, 対照群 108 名であった。また, 介入群でトレーニング参加 3 回未満は 6 名 (4.3%) であった。

2) ピア・サポート・プログラムの PDCA サイクル (plan-do-check-act cycle)

トレーニングは, 基礎コース 10 セッション (4～10 月), レベルアップコース 3 セッション (11～1 月) の 13 セッション行い, トレーニングと並行して支援活動に取り組んだ (表 1)。振り返りは二回行われ, 一回目は 11 月の文化祭で, 基礎コースで学んだスキルを生かした文化発表を行うことで, これまでの活動を振り返

り評価した。二回目は、全セッション終了の1月に、全活動を振り返るためのアンケートを実施した。

3) 支援活動の工夫

従来から行っていた生徒保健委員会活動をピア・サポート・プログラムの支援活動としてシフトさせた。また、自分でプランを立てて支援活動を行なう際には、身近で自分でできそうなことから始めることを奨め、授業での取り組みや学校行事も、支援活動の一つとして関与させた。

4) 効果測定

対人関係能力として人間関係尺度6領域、自尊感情としてローゼンバーグ自尊感情尺度10項目版(RSES10: Rosenberg Self Esteem Scale 10 items)、精神的健康度として精神健康調査票短縮版(GHQ28: General Health Questionnaire 28 items)を用いて効果測定した。

(1) トレーニング実施時期に伴う変化の比較

トレーニング実施前(4月)、トレーニング基礎コース実施後(7ヶ月後)、レベルアップコース実施後(10ヶ月後)の三時点を、各年度と全体(総経年と記載)について時系列で分析した。

(2) 高適応群と低適応群の変化の比較

介入群を適応の高いグループと低いグループに分け、両群に差があるか比較検証するために、3つの尺度それぞれにおいて、介入群の実施前の得点について平均値折半を行い高適応群と低適応群に分けて分析した。

3 結果

1) トレーニング実施時期に伴う変化の比較(表2)

人間関係尺度で、交互作用が認められたのは2005年($F(2, 35)=8.96, p<.05$)、2007年($F(2, 37)=5.79, p<.01$)、総計年($F(2, 227)=9.99, p<.01$)で、時期の主効果が認められたのは、2005年($F(2, 35)=8.96, p<.01$)、2007年($F(2, 37)=2.87, p<.10$)、2008年($F(2, 32)=5.06, p<.01$)、2009年($F(2, 32)=8.34, p<.01$)、2010年($F(2, 33)=5.88, p<.01$)、2011年($F(2, 48)=4.30, p<.05$)であった。この内、介入群は全ての年度で有意な上昇が認められ、対照群では2009年、2010年に有意な上昇があり、総計年は有意傾向を認めた。

RSES10で、交互作用が認められたのは2005年($F(2, 35)=8.25, p<.01$)、2011年($F(2, 48)=3.85, p<.10$)で、時期の主効果が認められたのは2005年($F(2, 35)=3.39, p<.05$)、2009年($F(2, 32)=7.66, p<.01$)、2011年($F(2, 48)=7.5, p<.01$)、総計年($F(2, 22)=10.22, p<.01$)であった。この内、介入群に有意な上昇が認められたのは2005年、2009年、総計年で、対照群に有意な上昇が認められたのは2009年、2011年、総計年であった。

GHQ28では、交互作用はすべての年度で認められなかった。時期の主効果は2007年($F(2, 37)=3.55,$

$p < .05$), 総計年 ($F(2, 227)=3.21, p < .05$) で認められた. 両年とも介入群で有意に下降しており, 対照群に変化は認められなかった.

2) 高適応群と低適応群の変化の比較 (表 3)

人間関係尺度では, 交互作用 ($F(2, 119)=16.36, p < .01$) 及び, 時期の主効果 ($F(2, 119)=48.16, p < .01$) が認められ, 低適応群は 7 ヶ月後 ($p < .01$), 10 ヶ月後 ($p < .01$) で有意に上昇し, 高適応群は, 7 ヶ月後 ($p < .01$) で有意に上昇していた.

RSES10 では, 交互作用 ($F(2, 119)=14.97, p < .01$) 及び, 時期の主効果 ($F(2, 119)=5.01, p < .01$) が認められ, 低適応群の 7 ヶ月後 ($p < .01$), 10 ヶ月後 ($p < .01$) が有意に上昇していた. 対して高適応群では, すべての時期で有意な変化は認められなかった.

GHQ28 では, 交互作用 ($F(2, 119)=20.33, p < .01$) 及び時期の主効果 ($F(2, 119)=8.35, p < .01$) が認められ, 低適応群で 7 ヶ月後 ($p < .01$), 10 ヶ月後 ($p < .01$) でトレーニング実施前より有意に下降していた. 対して高適応群は, すべての時期で有意な変化は認められなかった.

4 考察

1) トレーニング実施時期に伴う変化の比較

人間関係尺度では, 対人関係能力の向上に肯定的な効果があった. 対照群も上昇を認められており, ピア・サポート・プログラム以外の影響もあったと考えられる. ピア・サポート・プログラムは, 学校に潜在する教育効果を補強する構成になっており, しかも PDCA サイクルの「トレーニング」－「プランニング」－「支援活動」－「振り返り」(それぞれが, act, plan, do, check に相当) が, 7 ヶ月後の時点で一巡する構成になっているため, 学校機能とピア・サポート・プログラムの相乗効果で, 介入群は早期に変化が現れ, 対照群は通常の学校教育効果の影響で得点が増加した年度があったと推察する. また, 介入群の活動が, 対照群に影響を与えていた可能性もある.

RSES10 では, 自尊感情への影響を論じた国内外の短期縦断的研究において, 向上が認められなかったケースは, PDCA サイクル全般への介入が不十分な傾向があった. 本研究では, 初年度はイギリスの女子中等学校生を対象にした研究と同レベルの向上があり, その後は充実した活動が行われた年度でも向上に至らなかった. これらの事実から考えられるのは, PDCA サイクルを円滑に回すことのできているピア・サポート・プログラムは自尊感情を高める効果はありそうだが, 恒常的なものではなく, また積極的に活動すれば向上するものでもない. 自尊感情は学習に因る行動変容が, 評価を受けることによって育っていくものであるから, 活動の都度きちんとした振り返りを行い, 十分な PDCA サイクルを回すという意識が指導者に求められると

推察した。

GHQ28 では、なんとなく効果はありそうだ程度の、三尺度の中で最も低い分析結果であった。精神的健康度が比較的高い集団であったため、変化が出にくかった可能性がある。GHQ28 は精神疾患を早期に発見するために開発された尺度であるため得点が低くなったと考えられる。また、下位尺度の「身体症状」の質問内容から類推すると、季節性感染症の流行の影響を受けて、年度によってばらつきが出てしまった可能性もある。

2) 高適応群と低適応群の変化の比較

対人関係能力の低い者は大きく能力が向上し、能力の高い者も向上することがわかった。また、自尊感情、精神的健康度については、低い者は向上するが、高い者には反映されないことが示された。

3) 支援活動の工夫

保健委員の仕事を、日常の身近なことを支援活動したことで心理的負担が軽減された。学校資源に連動させてトレーニングを行い、支援活動として関与したことで、支援のプランが立てやすくなった上に教育活動の質が上がり、対外的な幅広い支援活動が可能になった。保健委員を指導する立場の養護教諭が主にピア・サポート・プログラムの PDCA サイクルを回したことが、高いトレーニング出席率を生み、活動が長続きする基になった。この積み重ねが、ピア・サポーターの能力を向上させることにつながったと考えられた。

4) 課題

- (1) 保健委員とよく似た委員会活動を行う美化委員を対照群に設定したが、対照群の変化も確認されており、その変化が介入によるものなのか、介入がなくても学校生活を送っていればおきてくる変化なのか、研究者の情熱によっておきる Hawthorne 効果なのか判断しがたいところがあり、学校環境のなかで適切な対照群を設ける困難さがあった。
- (2) 青少年の精神的健康度を評価するにふさわしい尺度を検討する必要がある。
- (3) RSES10, GHQ28 で統計的に有意な変化があまり出なかったのは、変化の大きい低適応群のデータと、ほとんど変化のない高適応群のデータを合算して分析しているために、低適応群の変化が、高適応群のデータによって消されてしまった可能性がある。低適応群に絞って分析を試みれば、鮮明な結果が出る可能性があり、稿を改め研究を進める必要がある。

5 結論

男子高校生の特性を考慮して活動計画を立てた長期間にわたるピア・サポート・プログラムの実践は、対人関係能力を早期に改善させる可能性があったが、自尊感情、精神的健康度については恒常的に能力を向上させるには至らなかった。また、対人関係能力は能力の高低に関わらず効果があり、自尊感情、精神的健康度では、

低い者は、より改善が大きくなり、高い者には反映されないことが示唆された。

表1 ピア・サポートトレーニングプログラム			
コース	セッション	題目 (目的)	実施月
基礎 コース	1	ガイダンス(活動の理解), バースデーチェーン (仲間づくり) エゴグラム (自己理解)	4月
	2	呼吸法(リラクゼーション) 理想のエゴグラム (自己理解), 描画 (他者理解)	5月
	3	トラストウォーク(サポートの理解) アサーション (応答スキル)	
	4	呼吸法 (リラクゼーション), 瞑想 (心の集中) 聴く練習(1): 積極的な話の聴き方 (傾聴スキル)	6月
	5	呼吸法(リラクゼーション), 瞑想 (心の集中) 聴く練習(2): 思い出の1シーン, イメージキャッチ (傾聴スキル)	
	6	同じグループ集まって, 絵文字しりとり (ノンバーバル) 聴く練習(3): 気持ちを聴きとる (表情から感情を読み取る)	7月
	7	質問バトル, 開かれた質問/閉ざされた質問 聴く練習(4): 一方通行・双方向のコミュニケーション (質問の仕方)	9月
	8	呼吸法 (リラクゼーション), こんなときあなたならどうする(自己決定) 聴く練習(5): 救護活動 (レスキューとサポート)	
	9	呼吸法(リラクゼーション), 気質チェック, ストレスチェック(自己理解) 気質チェック, ストレスチェック(自己理解)	10月
	10	呼吸法 (リラクゼーション) ストレス対処法とレジリエンス (自己理解, ストレス対処, 精神的回復)	
レベル アップ コース	11	同じグループ集まって(ノンバーバル) 謎の宝島 (情報伝達力, 協力)	11月
	12	フォーリングバック(信頼感の醸成) 聴く練習(6): 問題解決5つのステップ (課題解決, 相談にのるプロセス)	12月
	13	私のハート(自己開示) 聴く練習(7): 対立解消 AL' Sの方式(対立調停), 守秘義務(サポートの限界)	1月

表2 ピア・サポートトレーニング実施時期に伴う人間関係尺度, RSES10, GHQ28の変化

尺度	年度	A: 群		B: 時期						分散分析		多重比較	
		対象	n	実施前		7ヶ月後		10ヶ月後		F			
				M	(SD)	M	(SD)	M	(SD)				
人間関係尺度	2005	介入群	19	20.4	(3.5)	25.0	(3.7)	23.3	(3.6)	A	10.25***	1<2*** 1<3*	
		対照群	18	19.5	(3.0)	20.2	(3.4)	19.9	(4.4)	B	8.96***		
	2007	介入群	18	19.0	(4.8)	22.1	(4.0)	21.3	(4.1)	A×B	8.96*	1<2*** 1<3†	
		対照群	21	22.3	(3.7)	21.7	(3.8)	22.1	(3.8)	A	1.19		
	2008	介入群	17	19.7	(5.7)	23.3	(3.4)	23.2	(4.0)	B	2.87†	1<2*** 1<3†	
		対照群	17	21.3	(4.3)	22.9	(4.4)	21.9	(5.7)	A	.00		
	2009	介入群	21	19.9	(5.4)	23.0	(4.6)	22.8	(4.8)	A×B	5.06**	1<2** 1<3*	
		対照群	13	21.8	(4.4)	22.5	(4.9)	24.8	(3.9)	A	.57		
	2010	介入群	23	19.6	(5.7)	22.4	(4.8)	22.7	(5.4)	B	8.34***	1<2* 1<3*	
		対照群	12	21.4	(3.6)	23.5	(4.7)	24.0	(4.7)	A×B	2.00		
	2011	介入群	23	20.2	(2.7)	22.8	(3.5)	21.5	(3.2)	A	.94	1<2*** 1<3†	
		対照群	27	21.3	(4.0)	22.0	(3.6)	22.7	(4.7)	B	5.88***		
	総計	介入群	121	19.8	(4.7)	23.1	(4.1)	22.4	(4.2)	A×B	.10	1<2*** 1<3***	
		対照群	108	21.3	(3.9)	22.0	(4.1)	22.4	(4.7)	A	31.19***		
	RSES10	2005	介入群	19	27.6	(6.3)	31.1	(6.2)	33.2	(6.0)	A×B	8.25***	1<2** 1<3***
			対照群	18	29.1	(6.0)	29.0	(5.7)	27.7	(5.7)	A	.12	
		2007	介入群	18	30.6	(6.0)	31.6	(6.9)	29.4	(7.1)	B	2.38	1<3*
			対照群	21	31.2	(5.1)	31.7	(5.6)	30.4	(4.9)	A×B	.16	
		2008	介入群	17	31.5	(7.2)	31.5	(7.8)	31.1	(9.3)	A	.84	1<3*
			対照群	17	32.8	(5.2)	33.0	(7.1)	34.6	(6.3)	B	4.0	
		2009	介入群	21	30.8	(4.8)	32.8	(4.8)	33.6	(6.1)	A×B	1.00	1<3*
			対照群	13	31.2	(6.3)	32.8	(6.3)	34.2	(5.7)	A	.04	
		2010	介入群	23	32.3	(6.1)	33.1	(5.6)	32.5	(5.1)	B	7.66***	1<3*
			対照群	12	31.7	(2.2)	33.7	(3.9)	33.4	(4.3)	A×B	.08	
2011		介入群	23	29.8	(3.5)	30.6	(4.0)	30.2	(3.7)	A	.04	1<2* 1<3***	
		対照群	27	31.0	(4.0)	33.3	(4.4)	34.3	(4.8)	B	1.22		
総計		介入群	121	30.4	(5.7)	31.8	(5.8)	31.7	(6.3)	A×B	7.27*	1<2* 1<3*	
		対照群	108	31.1	(4.7)	32.2	(5.6)	32.4	(5.8)	A	7.05***		
GHQ28		2005	介入群	19	7.8	(6.6)	5.8	(5.1)	5.1	(6.2)	A×B	3.85†	1>3*
			対照群	18	8.8	(5.9)	6.3	(6.1)	8.7	(7.7)	A	.78	
		2007	介入群	18	6.5	(4.4)	4.3	(4.0)	6.5	(4.4)	B	10.22***	1<2* 1<3*
			対照群	21	5.1	(3.9)	3.3	(3.0)	3.4	(3.4)	A	0.89	
		2008	介入群	17	5.6	(7.1)	3.1	(4.0)	3.9	(3.6)	A×B	1.66	2<3*
			対照群	17	3.7	(3.6)	4.8	(3.9)	3.1	(4.0)	A	4.14*	
		2009	介入群	21	4.0	(4.9)	4.9	(4.6)	4.5	(5.5)	B	3.55*	1<3*
			対照群	13	5.2	(7.0)	7.0	(5.9)	7.4	(6.4)	A×B	1.11	
		2010	介入群	23	6.9	(5.1)	6.1	(4.8)	4.6	(4.7)	A	.12	1>3*
			対照群	12	3.7	(4.8)	2.6	(3.0)	3.0	(4.3)	A×B	1.92	
	2011	介入群	23	2.8	(3.2)	3.0	(3.8)	1.9	(3.3)	A	1.61	2>3*	
		対照群	27	3.6	(3.7)	4.0	(4.2)	3.9	(3.9)	B	1.65		
	総計	介入群	121	5.5	(5.5)	4.6	(4.5)	4.3	(4.8)	A×B	.52	1>3*	
		対照群	108	5.0	(4.7)	4.6	(4.6)	4.8	(5.4)	A	4.09†		

† p<.10 * p<.05 ** p<.01 ***p<.001

多重比較 : Bonferroni

1: トレーニング実施前 2: 7ヶ月後 3: 10ヶ月後

表3 人間関係尺度, RSES10, GHQ28 高適応群, 低適応群の変化の比較

尺度	A: 群		B: 時期						分散分析		多重比較
	対象	n	実施前		7ヶ月後		10ヶ月後		F		
			M	(SD)	M	(SD)	M	(SD)			
人間関係尺度	高適応群	65	23.0	(2.6)	24.6	(3.3)	23.8	(3.9)	A	76.337***	1<2***
	低適応群	56	16.4	(2.8)	21.3	(4.2)	20.7	(4.0)	A×B	16.36***	1<2*** 1<3***
RSES10	高適応群	56	34.7	(4.7)	33.7	(5.6)	34.0	(6.0)	A	40.20***	
	低適応群	65	26.6	(4.5)	30.2	(5.6)	29.8	(6.0)	A×B	14.97***	1<2*** 1<3***
GHQ28	高適応群	70	1.9	(1.7)	3.0	(3.3)	2.4	(3.1)	A	95.66***	
	低適応群	51	10.4	(5.0)	6.8	(5.0)	7.0	(5.5)	A×B	20.33***	1<2*** 1<3***
*** p<.001					多重比較 : Bonferroni						
1: トレーニング実施前			2: 7ヶ月後			3: 10ヶ月後					
人間関係尺度: 高適応群 ≥ 20 > 低得点群			RSES10: 高適応群 ≥ 31 > 低適応群			GHQ28: 高適応群 < 6 ≤ 低適応群					

本要旨は、ピア・サポート研究 第13巻: 11-23, 2016に基づくものである。