

特別支援学校高等部生徒を対象とした 「不安の感情コントロール」をねらいとした ソーシャルスキルトレーニングの効果

大西 祥弘・荒井 桂子*・白井 佐和**・武藏 博文***

(附属特別支援学校) (香川県立高松養護学校) (東かがわ市立誉水小学校) (特別支援教育講座)

762-0024 坂出市府中町綾坂889 香川大学教育学部附属特別支援学校

*761-8057 高松市田村町1098 香川県立高松養護学校

**769-2605 東かがわ市中筋425 東かがわ市立誉水小学校

***760-8522 香川県高松市幸町1-1 香川大学教育学部

Effects of Social Skill Training to Manage the Feeling of Anxiety Intended for Students in High School Section of Special Needs Education School

Yoshihiro Onishi, Keiko Arai*, Sawa Shirai** and Hirofumi Musashi***

Affiliated School for Special Need's Students, Kagawa University, 889 Ayasaka, Fuchu-cho, Sakaide 762-0024

**Takamatsu School for Special Education, 1098 Tamura-cho, Takamatsu 761-8057*

***Yomizu Elementary School, 425 nakasuji, higashi-kagawa 769-2605*

****Faculty of Education, Kagawa University, 1-1 Saiwai-Cho, Takamatsu 760-8522*

要 旨 特別支援学校高等部の生徒を対象として、不安に対する感情理解及び感情コントロールを中心としたソーシャルスキルトレーニング（以下SSTと示す）を行った。実践前後の評価尺度における評価や「うれしい日記」での評価等、複数のアセスメント結果から、知的障害のある生徒に対して効果があることが示唆された。

キーワード 知的障害 ソーシャルスキルトレーニング 不安 感情理解 感情コントロール

I. はじめに

本研究は、香川大学教員と附属学校園教員との共同研究である。前年度の「怒り」に対する感情理解及び感情コントロールを中心としたソーシャルスキルトレーニング（西村・白井・

武藏, 2010) の継続研究であり、今回は「不安」の感情に焦点を当てる。

特別支援学校の高等部に入学してくる生徒の中には、これまでの学校生活や社会生活の中で失敗経験を繰り返していたり、いじめの対象となったりして、不安感を少なからずもって

る。また、広汎性発達障害のある生徒は、対人関係での緊張感や感覚過敏など障害特性から、不安感を強くもっている場合が多い(Attwood, 2004)。それを解消するためにも、「不安」の感情を理解して、感情コントロールの方法を身に付けるSSTを行うことは価値があると考えられる。

本研究においても、Attwood (2004) のプログラムを参考にSSTを行う。Attwood (2004) のプログラムは、9歳から12歳のアスペルガー症候群等の広汎性発達障害児に対して、認知行動療法の技法を取り入れた演習を行って感情理解と感情コントロールを指導する内容である。今回は、本プログラムを参考にして、知的障害のある高等部の生徒を対象として実施し、その効果を検証する。

II. 目的

本研究では、知的障害のある特別支援学校高等部の生徒を対象に、「不安の感情コントロール」を重点に置いた小集団でのSSTを行う。指導内容については、Attwood (2004) の認知行動療法プログラムに基づいて行い、不安の感情理解とコントロールの変化について検討することを目的とする。

III. 方法

1. 対象

特別支援学校高等部に在籍する知的障害の生徒6名(男子3名, 女子3名)を対象とした。本校中学部から進学した生徒が1名(女子)、高等部より入学した生徒が5名(男子3名, 女子2名)で、知的にはIQ56~78の範囲である。対象生徒の実態について表1にまとめた。

2. 指導目標

初期アセスメントにより、①「自分自身の不安について理解することができる」、②「不安のコントロール方法を学習し、ロールプレイで実践できる」、③「マイナス思考をプラスに変えることができる」を指導目標とした。

3. セッションの指導内容

1回のセッションは100分とし、201X年9月に計6回実施した。内容は「始まりの会」「宿題発表会」「スキルトレーニング」「振り返り」「終わりの会」で構成した。指導は主指導者1名、補助指導者1名で行った。前半2回で不安の感情理解のための情動教育を、中盤3~5回で具体的な不安のコントロール方法を学習し、6回でマイナスの考え方を変える方法の提示と練習を行った。各セッションのスキルトレーニングの内容と目標は表2に示す。

表1 対象生徒

	生徒A	生徒B	生徒C	生徒D	生徒E	生徒F
障害名	MR	広汎性発達障害	広汎性発達障害	MR	自閉性障害	MR
感情表現の様子	・怒りや不安などの感情をあまり表現しない。	・学校では感情をあまり表現しないが、母親に対しては暴言を吐くことが多い。	・「うれしいです」などと感情を言葉で表現するが、形式的なことが多い。	・怒りや不安などの感情を、表情や言葉で素直に表現する。	・注意されて納得できないと、暴言を吐いたり相手を叩いたりする。	・怒りや不安などの感情を抑えて、人前ではあまり表現しない。
行動の様子	・物静かで自分から話しかけることは少ない。 ・発表するなどの自己表現は消極的である。	・失敗経験をすると、消極的になることがある。 ・周りの評価を気にして不安感を示すことがある。	・誰にでも積極的に話しかけるが、一方的な会話が多い。	・明るく誰に対しても積極的に話しかける。 ・友達への行動に対して命令や批判的な言動をすることがある。	・自己主張が強く、思い通りにならないと感情的になることがある。	・明るく誰に対しても積極的に話しかける。 ・未経験のことにに対しては過度に緊張して不安感を示す。

表2 セッションの内容

回数	内 容	目 標
1	①自己紹介 ②係り決め ③「うれしい」情動教育 ④プレジャーブック紹介	・新しいグループでのルールや友達のことを知ることができる。 ・「うれしい」感情を知って、ワークシートに考えをまとめることができる。
2	①「すきなもの探し」発表会 ②「うれしい度」レベルチェック ③「リラックス」情動教育 ④「まるこの気持ち」クイズ ⑤「うれしい日記」紹介	・サーモメーターで感情の大きさを表すことができる。 ・「リラックス」の感情を知って、ワークシートに考えをまとめることができる。 ・「不安」の理由や向き合い方について考えることができる。
3	①宿題発表会 ②「うれしい日記」作り ③「不安」情動教育 ④「カンジョウレンジャー」紹介	・「不安」の感情を知って、ワークシートに考えをまとめることができる。 ・サーモメーターで感情の大きさを表すことができる。
4	①宿題発表会 ②「カンジョウレンジャー」発表 (運動、リラックス) ③「ファンちゃん」レベルチェック	・「不安」への対処法について、「運動」「リラックス」の視点で考えることができる。 ・サーモメーターで感情の大きさを表すことができる。
5	①宿題発表会 ②「カンジョウレンジャー」発表 (交流、自己教示、よい模倣) ③「ファンちゃん」レベルチェック	・「不安」への対処法について、「交流」「自己教示」「よい模倣」の視点で考えることができる。 ・サーモメーターで感情の大きさを表すことができる。
6	①宿題発表会 ②自分のカンジョウレンジャー紹介 ③毒男・げどくマン紹介 ④カンジョウレンジャー攻撃技発表会	・「マイナス思考」とその対処法を知り、考え方を変えることができる。 ・ロールプレイをすることで、「不安」に対するコントロール方法を学ぶことができる。

4. プログラムの指導方法

(1) 自分自身の不安について理解する

①『うれしい』『リラックス』『不安』について、それぞれ表現される体内の変化をワークシートにまとめる

まず、肯定的な感情である『うれしい』『リラックス』を感じているときの自分の体内の状態の変化について、「心拍数」、「呼吸」、「筋肉」、「考えること」、「話し方」、「顔の表情」、「姿勢」の7項目についてワークシートに記入させた。その後、『不安』を感じているときの体内の状態の変化についても、『うれしい』『リラックス』を参考にして考え、ワークシートに記入させた。

②サーモメーターで感情の段階を表し、視覚化して大きさを知る

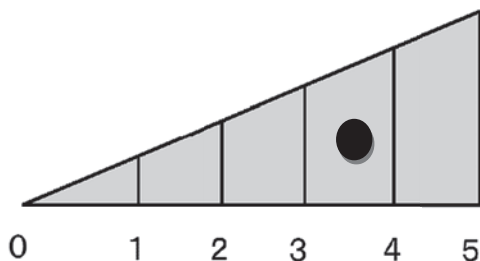


図1 サーモメーター

感情を5段階で表示するツールとしてサーモメーター（図1）を使用した。具体的な状況における個々の感情の段階を数値化しワークシートに記入させた。ホワイトボード上の大型のサーモメーターに印をして視覚化することで、

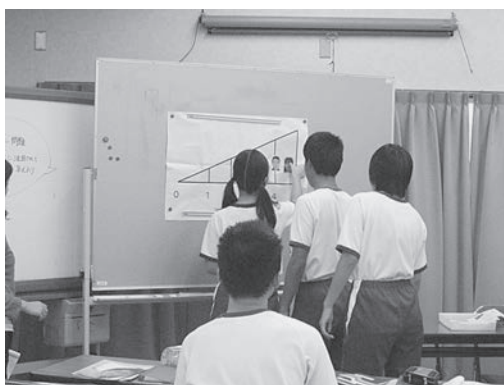


写真1 サーモメーター使用場面

全体で共有した（写真1）。

ここでも、まずは肯定的な感情である『うれしい』『リラックス』について考え、その後に『不安』の感情についても数値化を行った。

対象生徒が日常生活でうれしかったことを記録する「うれしい日記」、自分の好きな物をまとめた「プレジャーブック」についても取り組んだ。以後の指導中は宿題発表会のときに発表

して生徒同士で共有し、さらにプログラム終了後も継続して普段の学校生活において活用した。

(2) 不安のコントロール方法を学習し、ロールプレイで実践する

①コントロール方法を考える

「不安」の感情は、生徒がイメージしやすいように「ファンちゃん」(図2)というキャラクターを使い、「ファンちゃんが大きくなって困った状態になる前に対応を考えよう」という導入で、不安のコントロール方法を指導した。

コントロール方法は「カンジョウレンジャー」



図2 ファンちゃん

の攻撃技として表現し、「運動」「リラックス」「交流」「自己教示」「よい模倣」に分類したキャラクターの特技を紹介し、攻撃技(コントロール方法)を考えさせ、みんなの前で発表させた。それぞれのキャラクター及びコントロール方法について表3に示す。また、最後に自分だけのオリジナルのカンジョウレンジャーを考えさせた。

②ロールプレイで実践する

最初に、不安の生じる具体的な場面を呈示し、サーモメーターで数値化して印をした。「部活動でティーボールの試合をしていた→チャンスで打つ順番が回ってきた→友だちに『アウトになったら負けるぞ』と言われた」「明日から現場実習→初めての場所で知らない人ばかり→先生も時々しか来てくれない」など、実際の学校生活にあてはめて具体的な場面を設定して考えさせた。

次に、自分の考えたカンジョウレンジャーの

表3 セッションで使用したキャラクター(カンジョウレンジャー)

キャラクター名	分類	特技	コントロール方法(生徒の意見)	キャラクター
うんどうマン	運動	たくさんのエネルギーを使って「ファンちゃん」を小さくする	<ul style="list-style-type: none"> ・自転車で突っ走る ・サッカーでゴールを決める ・ダンスをする ・走る 	
リラックスマン	リラックス	気分をリラックスさせて「ファンちゃん」を小さくする	<ul style="list-style-type: none"> ・大きな声で歌う ・飲み物を飲む ・お風呂に入る ・好きな音楽を聴く ・深呼吸をする 	
おはなしマン	人との交流	人や動物(ペット)などと話すことで「ファンちゃん」を小さくする	<ul style="list-style-type: none"> ・相談のってくれる? ・話聞いてくれる? ・みんなで料理をしよう ・一緒にWiiのゲームをしよう 	
かんがえマン	自己教示	考え方を变えて、自分に言い聞かせて「ファンちゃん」を小さくする	<ul style="list-style-type: none"> ・まだいけるよ ・ゆっくりと考えよう ・やるしかない、やればできる ・今度こそだいじょうぶ ・まずは冷静に考えよう 	
いろいろマン	よい模倣	おもしろい、いろんな技(ダジャレ)を考える、誰かになりきる、プレジャーブックを見る)で「ファンちゃん」を小さくする	<ul style="list-style-type: none"> ・ダンスだ、ダンシング! ・ねこがねころんだ ・このハエ、はえーな ・「嵐」になりきる ・「イチロー」になりきる 	



写真2

攻撃技（不安のコントロール方法）の中からいくつかを選び、台本を書いてロールプレイで発表させた（写真2）。

最後に、ロールプレイ後に再度サーモメーターに数値化して印をし、不安の程度が小さくなったかを確認した。

（3） マイナス思考をプラスに変える

マイナスの考え方を「毒男」（図3）、マイナス思考をプラスに変える方法を「げどくマン」（図4）というキャラクターで表現し、パワーポイントで説明した。



図3 毒男



図4 げどくマン

次に、ワークシートを使って、「おちついてがんばるぞ!」「なにをやってもうまいかんわ」など10項目について毒男のマイナスの考え方か、げどくマンのプラスの考え方かを見分ける学習を行い、全体で答え合わせを行い、プラスの考え方を理解させた。

最後に、ワークシートで、「いつもまちがってばかりでだめだ」などの毒男のマイナス思考を提示し、それをプラスの考えに変える練習をした。そして、それをお互いに発表し合っ

た。その考え方を共有した。

5. 教材および支援ツール

教材および支援ツールについては、香川大学「にじいろ教室」で開発したものを基に、アレンジを加えて使用した（白井・武蔵，2010）。指導で使用した主な教材および支援ツールについて表4に示す。

6. 評価と分析方法

感情コントロールの評価として使用した評価尺度は以下の3つである。評価は、セッション開始直後、セッション終了時、セッション終了2か月後（フォローアップ）の3回実施した。対象生徒6名の全体平均としての評価と、個別に特徴のあった生徒の変化について評価を行う。

また、「うれしい日記」の記述の変化についても個別に評価を行う。

（1） マトソン年少者社会的スキル尺度（MESSY）による評定

感情コントロールの評価として、MESSY（荒川・藤生，1999）を用いた。質問項目について「はい」「いいえ」の2段階で回答させる。分析方法は、中学生で行った標準分布に照らし合わせて、「適切な社会性」「不適切な社会性」「感情のコントロール不全」「自己顕示」「孤立」の5項目において変化をみる。

（2） 児童用メンタルヘルス・チェックリスト（簡易版）による評定

学校生活での抑うつ・不安などのストレスの症状、ストレス因の評価として、児童用メンタルヘルス・チェックリスト（簡易版）（岡安・由地・高山，1998）を用いた。質問項目について「全然当てはまらない」「あまり当てはまらない」「少し当てはまる」「よく当てはまる」の4段階で回答させる。分析方法は、MESSY同様に、中学生で行った標準分布に照らし合わせ、「身体的症状」「不機嫌・怒り」「抑うつ・不安」「無力感」の4項目において変化をみる。

（3） 「じろうくんと算数のテスト」による評定

感情のコントロール方法を具体的に記述でき

表4 教材および支援ツール

場面	教材および支援ツール	指 導 方 法
自分自身の不安について理解する	・うれしい日記	・生活の中でうれしかったことや、誰かに喜んでもらったことなどを記述する日記。セッション2で紹介し、その後宿題とした。セッション3以降は宿題発表会という形で発表させ、全員で共有した。
	・ブレジャーブック	・自分の好きな物をまとめたノート。セッション1で紹介し、その後宿題とした。セッション2以降は宿題発表会という形で発表させ、全員で共有した。また、「いろいろマン」の攻撃技としても使用した。
不安のコントロール方法を学習する	・サーモメーター ・大型サーモメーター ・対象生徒の顔写真（磁石付き）	・自分の感情を、「1：少し」から「5：とても」までの5段階で表示するためのツール。感情に段階があることを理解し、現在の位置を確認したり、以前との変化をみたりするなど、感情をコントロールするための指標とする。全体で共有する際には、大型サーモメーターを使用し、自分の顔写真をはって示した。
	・感情を整理するワークシート	・「うれしい」「リラックス」「不安」の状態、体の状態がどうなっているかを「心拍数」「呼吸」「筋肉」「考えること」「話し方」「顔の表情」「姿勢」の7項目について整理して記入した。
マイナス思考をプラスに変える	・アニメの主人公による不安のパワーポイント・ワークシート	・アニメの主人公を題材に、不安に感じる場面をパワーポイントで示し、それについて自分の考えをワークシートに記入した。
	・「ファンちゃん」の紹介パワーポイント ・「カンジョウレンジャー」の紹介パワーポイント・ワークシート	・「不安」の感情を「ファンちゃん」というキャラクターで表現し、「ファンちゃんが大きくなると困った不安になる」と説明した。 ・「不安」のコントロール方法を「カンジョウレンジャー」というキャラクターで表現し、分類ごとに特徴と攻撃技を紹介した。その後、ワークシートに自分が考える攻撃技を記入した。
不安のコントロール方法を学習する	・ロールプレイの台本	・ロールプレイをする前に、自分で考えた攻撃技など「不安」をコントロールするための方法を考えて、台本を作成した。
	・サーモメーター	・同上
	・「毒男」の紹介パワーポイント	・マイナス思考を「毒男」というキャラクターで表現し、「毒男」が心の中にすみつくとダメダメな考えばかりして不安を大きくする」と説明した。
マイナス思考をプラスに変える	・「げどくマン」の紹介パワーポイント	・マイナス思考の「毒男」を減らすことができる攻撃技として「げどくマン」というキャラクターを紹介し、マイナスの考え方をプラスに変える方法を説明した。
	・「げどくマン」の攻撃技チェックプリント	・10項目について毒男のマイナスの考え方が、げどくマンのプラスの考え方を見分けるワークシート。自分が考える方にチェックをした。
	・「げどくマン」攻撃分析プリント	・マイナスの考え方をプラスに変える練習をするワークシート。「毒男」の考えに対して、「げどくマン」の考えを記入した。
	・サーモメーター	・同上

ているかの評価として、「じろうくんと算数のテスト」を用いる。これは、「ジェームズと算数のテスト」(Attwood, 2004)をアレンジしたものである。パワーポイントで内容を示した後、不安になっている友だちへのアドバイスを考えさせ、自由記述させる。その内容は、「じろうくんは算数が苦手です。先生が今度の算数の時間にテストをするよと言いました。じろうくんは点数が悪くて、クラスの人にバカにされるかもしれないと心配でした。テストの日の朝、校長先生がクラスに来て、先生が体調が悪いので、新しい先生が来て、授業をします。テストは予定通りに行きますと言いました。新しい先生にクラスの子どもたちが騒がしくなっています。じろうくんはますます心配です」。分析方法は、記述した内容の変化をみる。

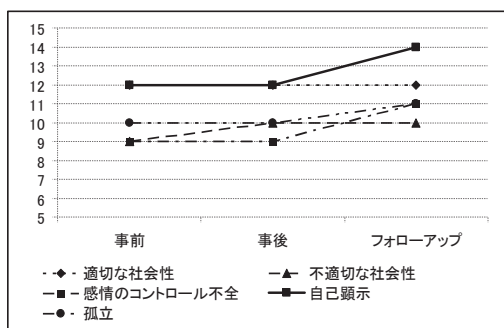


図5 MESSY評価点の変化 (全体平均)

IV. 結果

1. 対象生徒全体の評価尺度による評価

(1) マトソン年少者社会的スキル尺度 (MESSY) による評価

MESSYによる対象生徒全体の評価点の平均値の変化を図5に示す。

分析の結果、「不適切な社会性」、「自己顕示」が2か月後のフォローアップで上昇したが、平

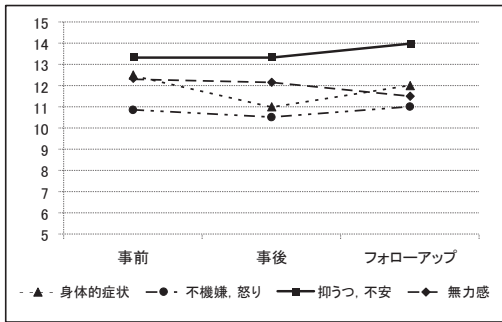


図6 「ストレス症状」評価点の変化 (全体平均)

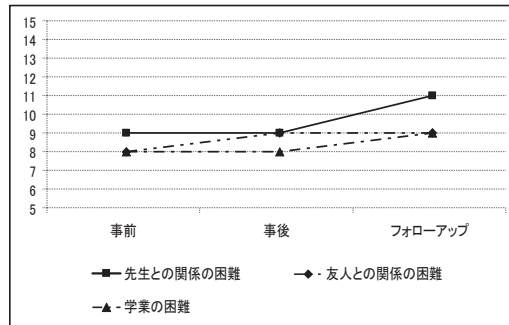


図7 「ストレス因」評価点の変化 (全体平均)

均水準内での変化であった。全体として「自己顕示」が強い傾向にあることが分かった。

(2) 児童用メンタルヘルス・チェックリスト (簡易版) による評価

児童用メンタルヘルス・チェックリスト (簡易版)による対象生徒全員の「ストレス症状」「ストレス因」の評価点の平均値の変化をそれぞれ図6, 図7に示す。

「ストレス症状」として, どの項目も全体的

に高い傾向にあり, 特に「抑うつ・不安」が高い傾向にある。セッション開始時と比較して終了時には「身体的症状」が減少したが, 「抑うつ・不安」「身体的症状」「不機嫌, 怒り」の値が2か月後のフォローアップで上昇した。プログラム実施後に現場実習があったため, ストレスを感じたことが一因であると考えられる。

「ストレス因」についても, フォローアップで「先生との関係の困難」「学業の困難」にお

表5 「じろうくんと算数のテスト」の自由記述

	生徒A	生徒B	生徒C	生徒D	生徒E	生徒F
事前	・新しい先生がきても, いつもどおりいこう。	・自分なりにがんばって, くだらないようにテストにいどんだらいい。	・もっと覚えるまで勉強したい。 ・一生懸命したらいいよ。	・算数が苦手で, いい点をとればいい。 ・じろうくんが新しい先生に注意したらいい。	・不安を減らすために算数の勉強をしたらいいと思うよ。 ・見直しをしてみるといいよ。 ・集中してあきらめないように気をつけて。	・テストの点が悪くても, 他の友達がなんと言おうと, 一生懸命がんばったんだから, 自分に自信をもっていいよ。
事後	・ふだん教えてくれたことを思い出してやったらいいよ。 ・テストの点が悪くて, みんなにバカにされても「自分はがんばったんだ」と思えばいいんだ。	・難しくてもやるしかない。 ・もしテストが悪くてバカにされても気にせず, 今度がんばればいい。	・もっと勉強して覚えるといい。 ・算数が苦手でも, がんばってしたらいいよ。	・難しくても一生懸命勉強したらいい点がとれると思うよ。 ・じろうくんが友達にやさしく注意したらクラスがよくなると思うよ。	・テスト前には家でしっかり勉強したらいいよ。 ・不安を感じないようにがんばってね。	・新しく来る先生だってやさしい先生だよ。 ・他の友達がなんと言おうと, がんばったんだから自信をもってがんばろうよ。
フォローアップ	・テストの点が悪くても自信をもとう。 ・結果が悪くても気にしないでいこう。 ・みんなが暴れたり騒いだりしても, きっと新しい先生がなんとかしてくれるよ。	・とりあえず, わからないところがあれば適当に書けばいい。 ・悪い点をとると思わないで, 落ち着いてテストをしてください。	・じろうくんをバカにしたり騒がしくなったら, どんなに先生が怒って注意をすか心配。 ・体調が良くなった先生が, そのことを聞いたら, どんなに怒るだろう。	・一緒に楽しいことを考えたい。 ・テストの点数が悪くても, がんばってした結果なのがいいです。 ・心配になってみんな注意したりしたいです。	・予習や復習をきちんとしたらテストの点数が良くなるよ。 ・テスト中にあきらめなくて, しっかり見直しをしたらいいよ。 ・間違えたところを復習して次は間違わないように気をつけるんだよ。	・ほくと一緒に算数の勉強しようよ。 ・できるだけのことはしたんだから, 気にしちゃダメだよ。 ・新しく来る先生は, やさしくしてくれるよ。だから元気にしてよ。ファイト!

いて上昇がみられたが、平均水準内での変化である。

(3) 「じろうくんと算数のテスト」による評価対象生徒が自由記述した内容を表5に示す。

セッション開始時の評価では、「がんばろう」「一生懸命したらいい」「良い点を取ればいい」などの抽象的な意見が多かった。事後、フォローアップでは、「自信をもって」「気にしない

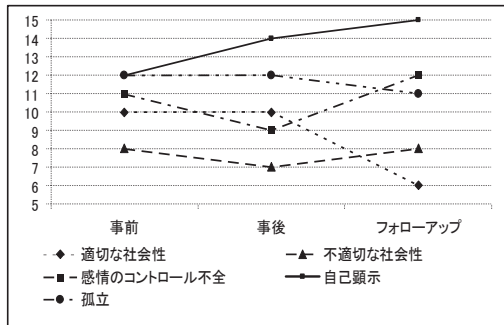


図8 MESSY評価点の変化 (生徒B)

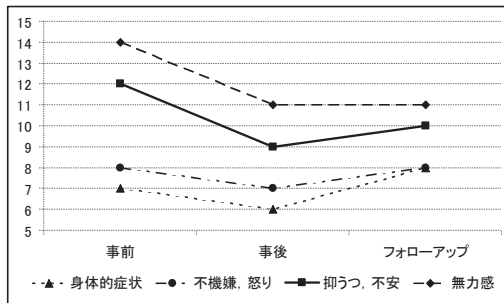


図9 「ストレス症状」評価点の変化 (生徒B)

で」「落ち着いて」「あきらめないで」と不安を解消するための方法を提示できていた。

2. 特徴のあった生徒の評価尺度による評価

個別に特徴のあった生徒Bについて、MESSYによる評価点の変化(図8)及び児童用メンタルヘルス・チェックリスト(簡易版)による「ストレス症状」の評価点の変化(図9)をみていく。

MESSYによる評価点では、セッション開始時に比較して、終了時には「感情のコントロール不全」「不適切な社会性」の値が下降したが、フォローアップでは再び上昇した。また、フォローアップで「適切な社会性」の値が大きく下降した。「自己顕示」がもともと高い生徒であったが、セッション実施によってさらに上昇した。

「ストレス症状」については、セッション開始時に比較して、終了時には、「身体的症状」「不機嫌・怒り」「抑うつ・不安」「無力感」の4項目すべてにおいて評価点が減少したが、フォローアップでは3項目で上昇した。「抑うつ・不安」もフォローアップで評価点が上昇したが、開始前の評価点と比較すると低かった。

3. 「うれしい日記」による評価

生徒Bと生徒Eの日記開始時と終了後の記述内容について、表6に示す。

生徒Bは、失敗経験をしたり心配なことが

表6 「うれしい日記」記述内容

	生徒B	生徒E
日記開始時	<p>9月〇日 今日、部活でプレイヤードを15周しました。あんまり、むりしないようにいつもよりかは、スピードを落としました。でも、いつもどおり、自分の中では100%の力が出しきれなくて、くやしくて、落ち込んでいた時、A先生とY先生が、なぐさめてくれてうれしくて少しだけなみだが出ました。その時にちょうどT先生がおって、「今日、お前速かったぞ。明日もがんばろな!」とあくしゅしてくれて、安心して家に帰りました。</p>	<p>9月〇日 今日の昼、パソコンで英検の勉強をしました。単語が多くてすごく難しかったです。10月に第2回の英検があるので、合格するように頑張りたいです。特に、リスニングや長文のところをいい点を取りたいです。</p>
プログラム終了後	<p>1月〇日 今日は、合宿の最後の日でした。一日目はA競技場で練習しました。とてもえらかったです。あと、もうちょっとでMさんに追いつくところだったけど追いつかなくて残念でした。でも、いつもはめっちゃくちゃはなれすぎてしまうけど、今回はほんの少し近い方だったのうれしかったです。学校に帰ってMさんと話しました。とてもおもしろかったです。</p>	<p>3月〇日 今日は、学校で卒業式がありました。卒業生と一緒に写真を撮ったり、お別れ会をしました。三年生と会えなくなるのは、ものすごく寂しいです。でも、三年生に、「また、いつか会おうね。一緒に遊んだりしようね」と言いました。三年生が卒業しても、どこかで遊んだり、私が卒業してから、仕事をたくさんして、お金をためてから、旅行へ行って、たくさん写真を撮ったりして、いい思い出を作りたいです。</p>

あったりすると、周りの評価を気にして、不安になってマイナス思考になることの多い生徒である。9月の記述では、不安になったときに励まされてうれしかったという内容の記述が多かった。1月の記述では、マイナス思考になりながらも、気持ちを切り替えて、前向きなプラス思考ができるようになってきた。

生徒Eは、自己主張が強く、相手の気持ちを考えた言動の少ない生徒である。9月の記述では、自分自身の内容についての記述がほとんどで、日記の中に家族以外の人物が登場することはなかった。1月頃から先生や友達とのかかわりの中での記述が徐々に書かれるようになった。

以上のように、自分の感情を前向きに表現したり相手とのかかわりの中で表現したりすることなどの変容が見られた。

V. 考察

知的障害のある高等部の生徒を対象として、不安に対する感情理解及び感情コントロールを中心としたSSTを実施した。MESSYや児童用メンタルヘルス・チェックリスト（簡易版）による評価では、感情コントロールやストレス症状の大きな変化はみられず、逆にフォローアップでは上昇する傾向がみられた。SSTの指導期間が1ヶ月弱と短期間であったこと、フォローアップ直前に4週間の現場実習がありストレスの一因となったことが考えられる。この結果からは、今回のSSTによって対象生徒が不安をコントロールしてストレス症状を減少したという明確な効果は示されなかった。しかし、個別の事例における評価点の変化をみると、生徒Bのようにストレス症状が減少した事例もみられ、一定の効果が示された。また、「じろくんと算数のテスト」や「うれしい日記」の記述からも、感情をコントロールし、不安を解消しようとする前向きな考えが述べられるようになるなど変容がみられ、効果が示された。

「不安」の感情は、「怒り」の感情と比較して実感しにくく、SSTをすることでかえって不安感を増長させるのではないかと危惧した。しか

し、抽象的な「不安」の感情を、キャラクターを使って指導したことで、生徒にとってイメージしやすく、抵抗なく取り組むことができ、理解を深める効果があったのではないかと考える。

今後の課題として、対象生徒に対して継続して指導を行い、経過を観察することでSSTの効果を確認していくことがあげられる。短期間の指導ではあるが、1年後、2年後と指導を継続して変容をみていくことが必要であると考えられる。

また、不安の一因であり、ほとんどの生徒が経験しているいじめ問題についても今後検討が必要である。周りからの刺激に対して感情をコントロールし、自分の身を守るための対処について今後検討していく。

謝辞

本研究に協力していただきました対象生徒に改めて感謝をいたします。また、本研究の実践や集計等に協力していただきましたスタッフの方々へも深くお礼申し上げます。

付記

本研究の一部は、2011年9月に日本特殊教育学会第49回大会（弘前大学）で発表した。

本研究は、平成21年度科学研究費補助金（基盤研究（C）「発達障害の社会参加を促進するソーシャルスキル支援ツールの試行」（研究代表者：武蔵博文，課題番号：21531028）を受けて行った。

参考文献

- ・荒川郁子・藤生英行（1999）日本版マトソン青少年用社会的スキル尺度の作成。教育相談研究。37巻，pp1-8。
- ・Attwood, T. (2004) Exploring Feelings: Cognitive Behaviour Therapy To Manage ANXIETY. Future Horizons. トニー・アトウッド（著），辻井正次・東海明子（訳）（2008）アトウッド博士の〈感情を見つけにいこう〉2不安のコントロール。明石書店。
- ・西村健一・白井佐和・武蔵博文（2010）広汎性発達障害のある生徒への「怒りの感情コントロール」

をめざした教育プログラムの開発. 香川大学教育実践総合研究, 21号, pp15-24.

- ・岡安孝弘・由地多恵子・高山巖(1998) 児童用メンタルヘルス・チェックリスト(簡易版)の作成とその実践的利用. 宮崎大学教育学部教育実践研究指導センター紀要, 第5号, pp27-41.
- ・白井佐和・武藏博文(2010) 広汎性発達障害児を対象としたソーシャルスキルトレーニングの効果 - 怒りに対する感情理解及び感情のコントロールを中心として. 香川大学教育実践総合研究, 21号, pp35-46.