

ポジティブ心理学を用いた心理教育の試み

尾野明美 (小田原短期大学)

キーワード: ポジティブ心理学 こころの ABC 活動 レジリエンス

目的

保育施設入所待機児童は解消されず、保育士の人材確保が社会問題となる中、保育士の離職率は 10.3% と高い。保育士の就業環境・待遇などの改善が注目される一方で、厚労省の保育人材確保の調査によると、仕事とそれ以外の時間の ON・OFF の区別がしにくい、精神的な疲労・心労などが離職の意向理由に挙がり、生活の見直しやストレス対処について学ぶことが必要であるといえる。

そこで、保育者養成課程の学生を対象に、より良い生き方、成功や幸福などについて扱ったポジティブ心理学の初歩的概概念と、強いストレスに柔軟に適応していく精神力であるレジリエンスの理論を学習した上で、具体的にポジティブ心理学を実践する方法として、こころの ABC 活動を紹介し、これらを活用することをねらいにした授業を展開し、ポジティブ心理学介入の心理教育を試みることを研究の目的とする。

方法

期間は 2017 年 9 月から 11 月、実施の方法は後期授業科目「生活実践」の選択授業として「ポジティブ心理学」を毎週 90 分 8 回実施した。対象者は A 市の保育者養成課程の短期大学に在籍する 2 年生 15 名 (平均年齢 19.2 歳, $SD=0.45$)。授業の効果評価として、①レジリエンス尺度(森・石田・清水・富永; 2001), ②特性的自己効力感(成田・下仲・中里・落合・佐藤・長田; 1995), ③ローゼンバーグ自尊感情尺度日本版(桜井, 2000), ④GHQ 短縮版(中川・大坊, 1985)を、初回授業開始前と最終授業終了時に質問紙を配布しその場で回答を求めた。なお、発表に関連し、開示すべき利益相反関係にある企業はな

く、調査協力者には、調査目的、個人情報保護、自由意思での参加、及び不参加による不利益をこうむることのないこと、調査結果を研究目的以外に使用しないことを文書により説明した。本研究は短期大学研究倫理委員会の承認を得た。

1 回	ポジティブ心理学と、こころの ABC 活動の理解
2 回	ストレスのしくみと 認知変容の理解
3 回	認知と感情の関連の理解
4 回	認知の歪みに気づく
5 回	ストレスコーピングを広げる
6 回	他者評価から自己理解を深める
7 回	グループワークを通して自己の強みの再確認
8 回	こころ ABC 活動の視点から自己の可能性を広げる

結果

授業開始前と 8 回の授業終了後において各評価尺度の得点の差を求めたところ、レジリエンスの「I am」($t=-2.73$, $p<.05$)と「I can」($t=-2.29$, $p<.05$)において統計的に有意差が認められた。また GHQ12($t=1.76$, $p<.10$)において有意傾向が認められた。

考察

レジリエンスの「I can」が高まったことから、心理教育介入により人と話しをする、気晴らしの活動をする、認知の変容を試みるなどのストレス対処法を広げることができたといえる。また最終授業後の感想に、辛いときや悩みがある時は友人に相談する、物事の捉え方を変えるというコメントが寄せられたことから、こころの ABC 活動を用いた心理教育の有効性を確認することができた。

Table.1 介入前後における尺度の平均と標準偏差、およびt検定の結果

	介入前		介入後		t値	有意確率
	平均	SD	平均	SD		
レジリエンス I am	19.33	4.85	22.33	6.37	-2.73	.02 *
レジリエンス I have	28.00	3.84	27.73	4.64	.38	.71
レジリエンス I can	23.07	4.03	25.13	5.25	-2.29	.04 *
レジリエンス I will /I do	26.27	3.22	27.00	4.05	-.92	.37
自己効力感	68.60	11.05	68.67	11.47	-.03	.97
自尊感情	22.93	4.71	23.47	4.76	-.84	.41
GHQ	28.47	4.41	25.47	6.05	1.76	.10 †

* $p<.05$ † $p<.10$

(ONO Akemi)