

氏名	鈴木久子（すずき ひさこ）
学位の種類	博士（学術）
学位記番号	甲第18号
学位授与年月日	平成26年3月14日
学位授与の要件	学位規則第4条第1項該当
学位論文題目	小学生のストレス軽減と『自己肯定』育成に関する研究
	論文審査委員
	主査 教授 稲森 義雄
	副査 教授 林 泰資
	副査 教授 石原 金由
	副査 教授 平松 清志

### 論文の内容の要旨

小学校でのストレス状況が増し、学校不適応行動が増加しつつある。それに対し、現場の教師であった鈴木は、教師がどう対処していくかを問題として捉え、方法として、AT（自律訓練法）の活用が有効ではないかと考えた。そして、以下の研究でストレス軽減と「自己肯定」向上の関係を検討した。

研究の具体的目的は、学校不適応行動減少に向け、次の4つの方法で検討することであった。①「イメージ遊び」、②バイオフィードバック法、③エゴグラム、④「学校生活指導目標」である。また、①～③に共通した自己コントロール法の一つであるATは、多くの練習時間を要する。教育現場のニーズからは、できるだけ効率的なATの練習方法が必要とされる。そのための習得方法も同時に探るものである。

論文の第1章では、上記の目的の詳細を述べ、学校不適応ストレスモデルを想定し、その対処法について述べ、第2章では、全体的な方法を記述した。

第3章では、イメージのATへの影響を見るため、小学5年生にAT練習を実施する際、AT公式のみの群、イメージの生起を中心とする群、AT公式+イメージの群を比較検討した。実施回数12回であった。その結果、AT習得状況はAT公式のみの群よりもその他のイメージを付加した群が有意に大きな効果を認めた。また、それらの群はより高いストレス軽減、「自己肯定」向上効果も認められた。AT公式群でも自分を自己コントロールすることを練習し、その積み重ねによって効果が得られたが、ATだけでなく、「イメージ遊び」を付加した方が有効であることを検証した。

第4章では、生体反応をフィードバックするバイオフィードバック法（BF）を用い小学校3年生を対象に集団でAT習得練習を12回試み、皮膚表面温度の変化とストレス軽減の関係を確認した。方法はストレスの生理的指標としての皮膚表面温度を測定し、その値をその場で提示し動機づけを高めた。その結果、BFを伴うATを練習した群は有意にストレスが軽減され「自己肯定」が向上した。その群は最終的に皮膚表面温度が平均2.3°C上昇したのに対し統制機群は温度差もなく、ストレス軽減も見られなかった。毎回実施された自己評価における自由記述の文面から、イメージの豊かさがAT習得促進や皮膚表面温度上昇効果に寄与していると考えられた。

第5章では、エゴグラムを活用した効率的な集団AT指導について検討した。そして、集団AT練習が及ぼすストレス反応軽減効果とエゴグラムとの関連を明らかにした。集団AT練習によりストレス軽減効果が見られ、エゴグラムでは、FC（自由な子供の部分）が増加しAC（適応したこどもの部分）が低下しており、バランスのとれた自他肯定型に変化したと言えた。

第6章では、公立小学校2年～6年生（1253名）を対象として調査し、「学校生活指導目標」と「ストレス反応」の関係、さらに、その媒介としての「個人的特性」が、どのように働いているかを多変量解析により検討した。その結果、ストレス軽減に影響する具体的な指導目標は、「睡眠」「(授業中の正しい)姿勢」「清掃」であることが示唆された。こうした点から、日常の学校生活指導の継続により、ストレス軽減および「自己肯定」向上を期待できる指導が可能であることが示された。

上記の一連の実験および調査研究から、学校でのストレスに対処する目的で、集団ATを行うことの効果と、その中身として自己肯定感がたかまることを検証した。さらに、指導上では、学校生活の日常の生活習慣をきちんと実施することが大切であると示唆された。

## 論文審査の結果の要旨

### 〔審査結果の要旨〕

鈴木久子は小学校教員を長きにわたって務め、その経験に基づいて研究を行ない、兵庫教育大学および岡山大学で各々修士の学位を取得し、その研究をさらに発展させる目的で本学に入学した。5年間に渡り、ほぼ毎週主査の稲森の下に通い実験および調査を行い、そのまとめについて討議および指導を受けた。その間に小学校を定年退職したが、なお、スクールカウンセラーなどの活動と並行して、研究をまとめたものである。

研究成果は、論文の第3章の研究が「自律訓練法の効果を促進する『イメージ遊び』の影響」として、2012年度ノートルダム清心女子大学児童臨床研究所年報 第25集に掲載され、第4章、バイオフィードバックによる検討は、2012年 日本バイオフィードバック学会誌 バイオフィードバック研究 39巻に「小学生に適用した集団自律訓練法の皮膚表面温度とストレス軽減に及ぼす効果」として掲載された。第5章、エゴグラムを用いた検討は、2013年 教育カウンセリング学会誌 教育カウンセリング研究 第5巻に「児童における集団自律訓練習得とストレス反応、自我状態との関連」として掲載された。第6章の小学校生活指導目標による検討は、現在投稿審査中である。

こうした点から、稲森は十分に研究成果が達成されたとみなし、論文提出に至った。

2014年1月16日に口述発表を公開で行い、約1時間の発表後に、各審査委員が質問および講評を行った。

主査（稲森）は、全般に指導してきたので、内容は十分に理解しており、意義や経緯もわかっている。論文作成の最終段階で指導したのは、理論展開に独善的なところがあり、科学的に主張出来るあるいは主張すべきところと、自分の主張との間には開きがある点などの指摘を行い、一部改善するように求めた。口頭発表後、副査の林教授は、皮膚温度の測定部位の問題など主に生理学の観点からの指摘を行った。同じく、石原教授は、統計学や実験デザインの組み立てなどでの問題を指摘した。平松教授は、教育および臨床心理学の立場で注意すべき点を指摘した。その他、表現や書式の点で問題箇所の指摘が各副査からあった。

それらの質疑応答後、審査委員のみによる審査結果の検討に入り、各問題箇所は修正可

能なものであり、十分に理解して、修正することを条件とした。鈴木は当日、各指摘をさらに詳しく個別に聞き取り、1週間後に修正した論文を提出し、各審査者が確認した。

〔審査結果〕

2014年 1月16日、審査委員全員出席のもとに、当該論文の審査及び最終試験を行い、論文、最終試験ともに合格と判定した。

〔結 論〕

鈴木久子氏は、本大学院に5年在学し、所定の単位を修得し、かつ、必要な研究指導を受けた上、論文の審査及び最終試験に合格し、課程修了の要件を満たしたので、博士の学位を受ける資格があるものと認定する。