

認知行動療法による不安対処教育と発達障害への支援

千葉大学大学院医学研究院子どものこころの発達研究センター

不安症（不安障害）は、子どもの心理的問題の中でも特に多い問題の1つとされていますが、中でも自閉症スペクトラム（autism spectrum disorder）の子ども（以下 ASD 児）の4割程度に不安症の併発があると報告されており（英国 2008 年のデータ¹）、ASD 児の抱える問題の多くが、不安に基づくことが知られています。不安の問題が持続することにより、不安症以外にも様々な問題行動や二次障害へ発展する場合があることから、ASD 児が抱える不安に対する早期の適切な支援が求められています。しかし現在のところ、わが国の ASD 児に対する支援は問題行動の変容や向社会的行動の獲得に主眼が置かれており（川端ら,2011²）、彼らの不安に焦点を充てた支援は殆ど行われていません。

子どもの不安症に対しては、認知行動療法(Cognitive Behavior Therapy; 以下 CBT)の有効性が、多くの研究によって示されています。それに伴い最近では、治療だけでなく予防にも CBT を用いる動きが高まっています。すでに複数の先行研究で、心理的問題の予防を目的とした CBT プログラムの有効性が報告されており³、オーストラリアやカナダなどでは、小学校のメンタルヘルス教育の中にも積極的に取り入れられています。しかし、日本ではまだ CBT に基づく不安予防教育の実践例はほとんどなく、有効性も確認されていません。そこで、千葉大学子どものこころの発達研究センターでは昨年度、CBT に基づく日本の子ども向け不安予防プログラムを開発し、本年度はプログラムの効果検証のための研究をスタートしました。

千葉大学が開発している予防プログラムは、ASD 児を含む子ども達の将来的な不安症罹患予防を主な目的としており、子どもが不安の問題を抱えた際に、自分の力で対処できるようになることを目指しています。子ども達は、全 10 回のプログラムを通して、不安という感情を正しく理解し、不安に伴って生じる認知や行動の傾向を客観的に捉え、不安が大きくなりすぎないためにはどうすれば良いのかという対処法を学んでいきます。プログラムは 1 回約 45 分、ワークブック（図 1）を用いた授業形式で行われます。各回、前半部分で不安に対する CBT の理論や技法を学び、後半部分で子ども達それぞれが、自分自身の中にある不安と結びつけて CBT の理論や技法を理解するためのワークを行う、という形で進められます。更に学習効果を維持強化するため、学んだことを実生活の中で活用してみるというホームワークに取り組んでもらいます。

本年度は、小学校 4 年生～6 年生までの 13 名の児童（以下；介入群）に対してこのプログラムを実施し、実施前後における不安低減効果を、SCAS（スペンス児童用不安尺度）を用いて、プログラムを受けていない児童 16 名（以下；統制群）と比較するという研究を行いました。その結果、プログラムを受けた介入群の不安は、統制群の児童と比べて有意に低減しました（図 2）。介入群の児童の中には、ASD と診断を受けている児童も 3 名含まれていましたが、ASD 児の不安も同様に低減しており、保護者による評価でも、ASD 児及び健常児の不安は低減したと評価されました（図 3）。

プログラム終了後の感想からは、「自信や勇気が持てるようになった」「色々なことに挑戦できるよう

¹ Simonoff E, Pickles A, Charman T, Chandler S, Loucas T & Baird G.: Psychiatric Disorders in Children With Autism Spectrum Disorders: Prevalence, Comorbidity, and Associated Factors in a Population-Derived Sample. *J. Am. Acad. Child Adolesc. Psychiatry*, 47(8); pp921–929. 2008.

² 川端康雄, 元村直靖, 本村暁子, 二宮ひとみ, 原祐子, 石川信一, 田中英高, 米田博: 不安障害を有する広汎性発達障害児に対して認知行動療法が効果的であった 2 例. *学校危機とメンタルケア*(3); 107–117, 2012.

³ Daniela Teubert & Marthin Piquart,(2011). A meta-analytic review on the prevention of symptoms of anxiety in children and adolescents. *Journal of anxiety disorders*, 25, 1046-1059.

になった」という ASD 児の感想や、「とても自己肯定感を持つようになった様子」などという ASD 児保護者の感想なども聞かれました。以上の結果から、CBT に基づく不安予防プログラムは、ASD 児を含む日本の小学校高学年児童の不安予防にとって有効である可能性が示されました。

今回、プログラムの有効性が示唆されたことから、現在千葉大学子どもこころの発達研究センターでは、県内にある小学校 5 年生の通常学級においてプログラムを実施しており、今後その効果を検証していく予定となっています。学校現場において、ASD 児を含めた学級全体でプログラムを実施することで、子ども達同士や子どもと教員との相互作用にも良い影響があると考えられ、不安予防プログラムを学級全体で実施することのメリットは大きいと思われます。また今後は、このプログラムをベースにしながら、特別支援学級に通う ASD 児に特化した不安予防プログラムを開発し、ASD 児やその保護者が抱えている不安の問題を予防・軽減していくことができると考えています。

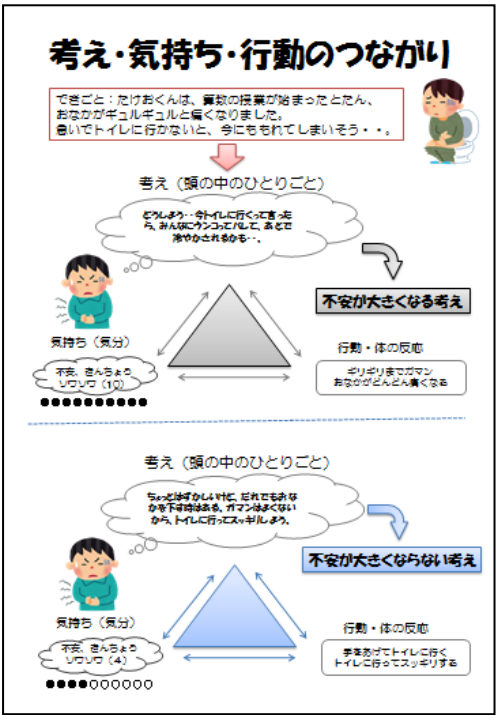


図 1 ワークブックの例 (第 5 回)

