

日本認知・行動療法学会
利益相反（COI）開示
筆頭発表者：大橋 将一

演題発表に関連し、開示すべきCOI関係
にある企業などはありません。

児童生徒向けメンタルヘルス教育プログラムの e-learning版開発と学校での実装に向けて



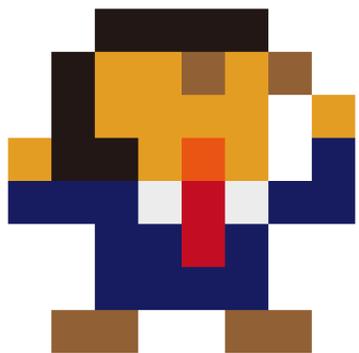
2023年10月9日

千葉大学子どももののこころの発達教育研究センター

特任研究員：大橋 将一



● 自己紹介



おおはし しょういち

大橋 将一

出身： 札幌市

資格： 公認心理師

高校教諭一種免許（公民・美術）

経歴： 商社営業（SIer）

➔ 高等学校教員

➔ 千葉大学子どもまのこころの発達教育研究センター特任研究員・

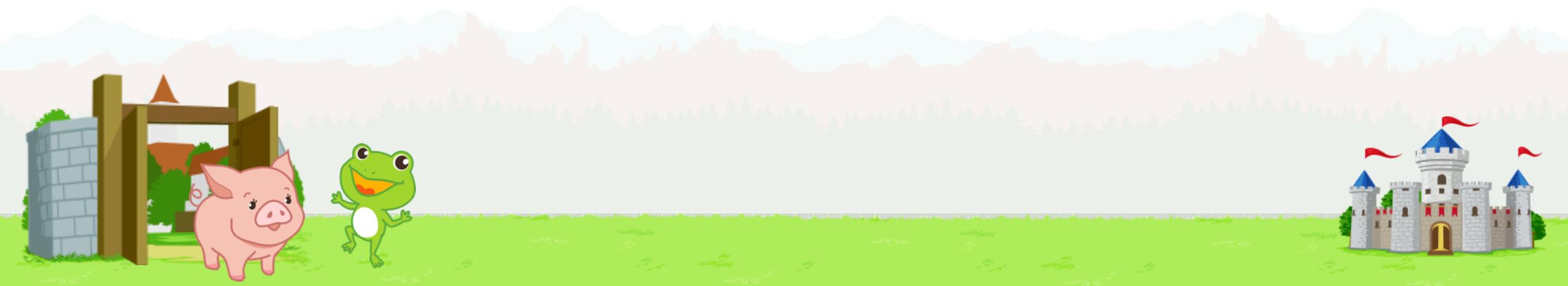
大阪大学連合小児発達学研究科博士課程後期3年

● 本日の話題

- 「勇者の旅」eラーニング版とは
- 実施可能性研究の進捗について
- 学校におけるオンラインメンタルヘルス教育の受容性について



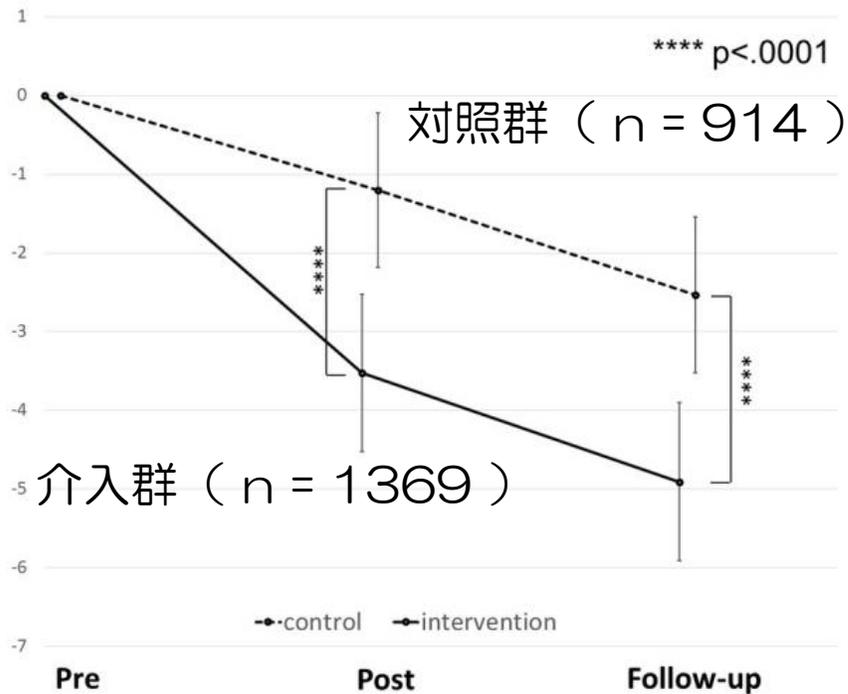
「勇者の旅」eラーニング版について



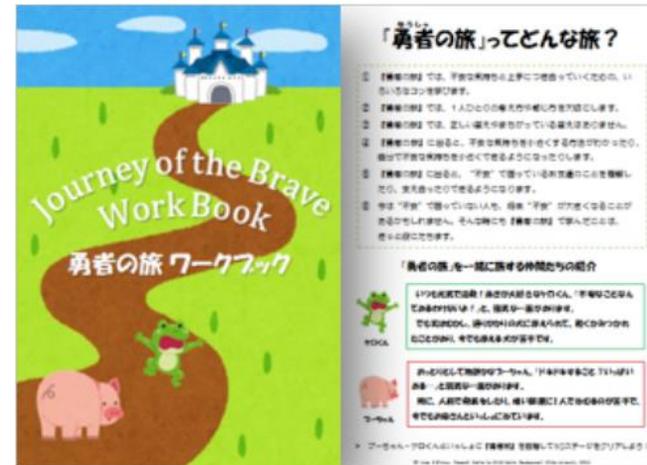
● 「勇者の旅」とは

先行研究

- 「勇者の旅」は不安の問題の予防を目的としたCBTベースの子ども向け教育プログラム。
- 小学5～6年生を対象とした複数の研究で不安低減効果が確認されている (Urao et al., 2018, 2021, 2022)



▲ 介入群と対照群の不安スコア (SCAS) の変化 (Urao et al., 2021)



▲ 「勇者の旅」ワークブック



- これまでに延べ100校以上の学校で「勇者の旅」の授業が実践されている。

● 学校における「勇者の旅」実践の課題

導入したい学校現場にとっての課題

- 8～10コマの授業時間を確保できない
- 授業時間が確保できても馴染みのない内容の授業には心配や抵抗も・・・
- コロナ禍では休校により授業実践が中止される学校も多くあった・・・

ステージNo.	テーマ
ステージ1	いろいろな気持ちについて考えよう
ステージ2	どんな場面で不安な気持ちになるかを考えよう
ステージ3	リラックスのやり方を知ろう
ステージ4	不安を小さくする方法を考えよう
ステージ5	頭にかぶ『考え』について知ろう
ステージ6	不安を大きくする『考え』について知ろう
ステージ7	不安を小さくする『考え』を見つけよう
ステージ8	人間関係で不安にならないための話し方のヒケツを知ろう
ステージ9・10	これまで学んできたことをふりかえろう

心理教育

行動面

認知面

認知・行動面

復習

- いつでも適切かつ効果的に実践できるようにしたい

研究者から見た課題

- 介入の質を均質にするのが難しい・・・

● 課題解決の選択肢としてのeラーニング版

先行研究

- インターネットで提供されるCBT (iCBT) 介入は不安症に中程度の効果がある。(Grist et al., 2019)

- 対面授業で実践を重ねてきた「勇者の旅」の授業をそのままコンピュータ上で受けられるように



- プロローグ+9ステージ 各45分程度 (動画+ワーク)
- ステージ間で行う「自主トレ」 (ホームワーク) を用意

1つのステージ

ホームワーク
(復習・練習)

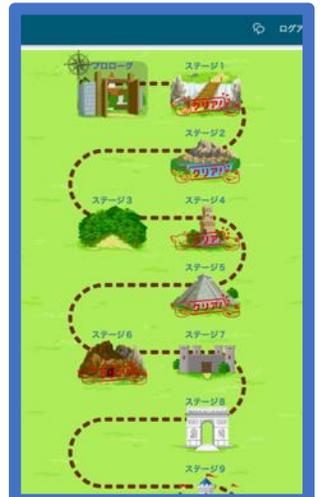
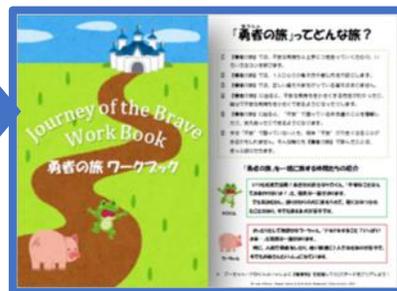
次ステージ

動画の視聴

手元でワークに記入

まとめ (確認テスト)

自主トレ



- 動画を視聴しながらワークに取り組む

- 主なワークは手書き (ICTスキルの個人差/個人情報への配慮/ふりかえりのしやすさ)

● 画面イメージ



百聞は一見にしかず・・・ [デモ画面があらわれた！！](#)

※ネットワーク環境等によってはご覧いただけない場合があります

● 画面イメージ

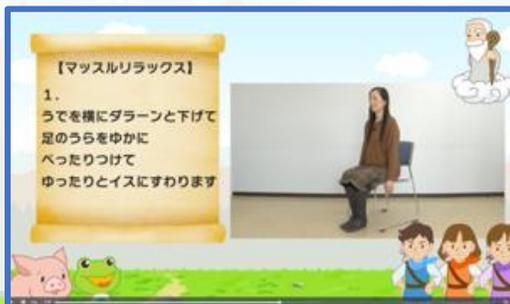
■ ログイン画面



■ HOME画面



■ 学習動画

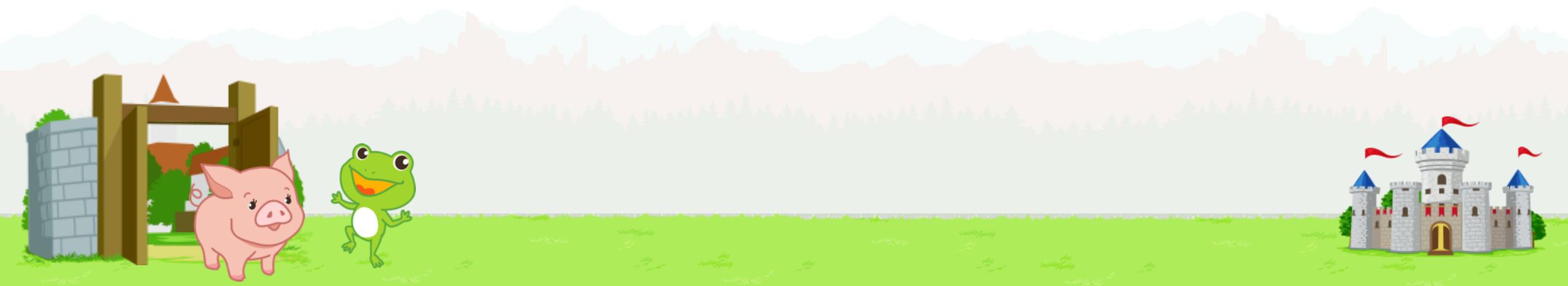


■ 画面入力ワーク





実施可能性研究の進捗について



● 実施可能性研究（データ解析中）

募集方法

「勇者の旅」ホームページ
学校を通じたチラシ配布



参加者

通常学級に通う小学5・6年生の
子どもとその保護者1名

【除外基準】

精神疾患（発達障害含む）の診断がある場合
通級、特別支援学級等で学習している場合
不登校の場合

研究方法

6ヶ月間の学習期間内に「勇者の旅」
eラーニング版を実践（子どものみ）

学習開始前（T1）、学習終了時（T2）、
学習終了3ヶ月後（T3）の3時点で
本人と保護者がアンケートに回答

個人単位での募集

自宅学習として実施

● 評価指標

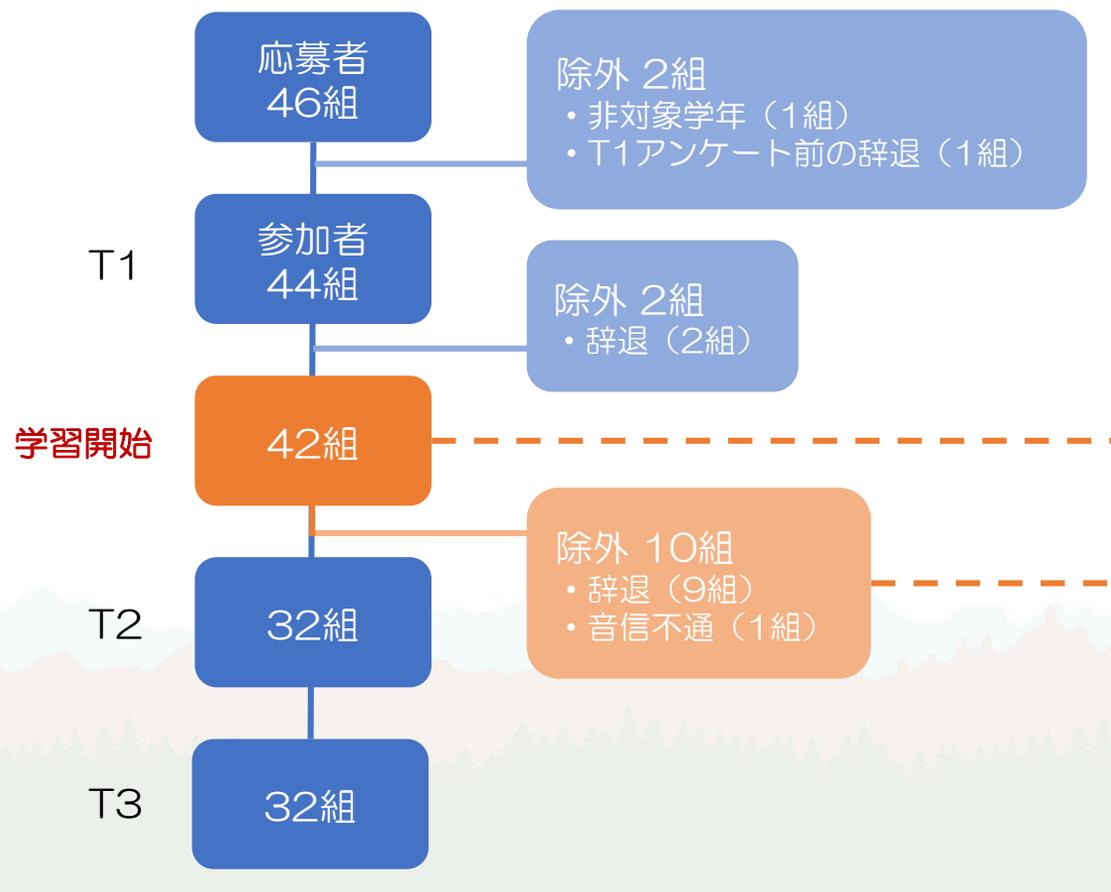
- ドロップアウト率 学習を開始したものの学習の途中で離脱した割合
- 満足度 4件法のアンケートに回答（そう思う、ややそう思う、あまりそう思わない、そう思わない）

	心理評価尺度
子ども	<ul style="list-style-type: none">▪ スpens児童不安尺度 子ども版 : Spence Children's Anxiety Scale (SCAS-C)▪ 感情調節スキルアンケート : Emotion-Regulation Skills Questionnaire (ERSQ)
保護者 (による子どもの評価)	<ul style="list-style-type: none">▪ スpens児童不安尺度 親版 : Spence Children's Anxiety Scale (SCAS-P)▪ 子どもの強さと困難さ尺度 親版 : Strength and Difficulties Questionnaire (SDQ)▪ 日本語版自閉スペクトラム指数 : Autism-Spectrum Quotient (AQ-J)

- その他社会経済的背景（SES）、学習ステージや自主トレの完了回数などのデータも含め総合的に実施可能性を評価

● 結果：参加人数

・ フローチャート



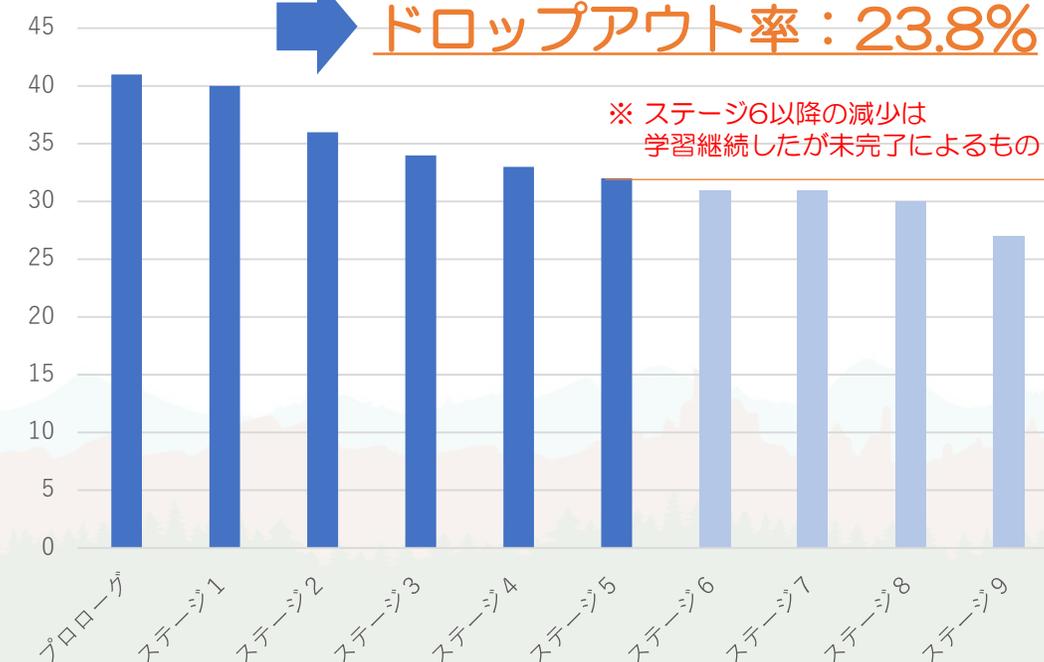
・ ステージ別完了者数

研究参加者：44名

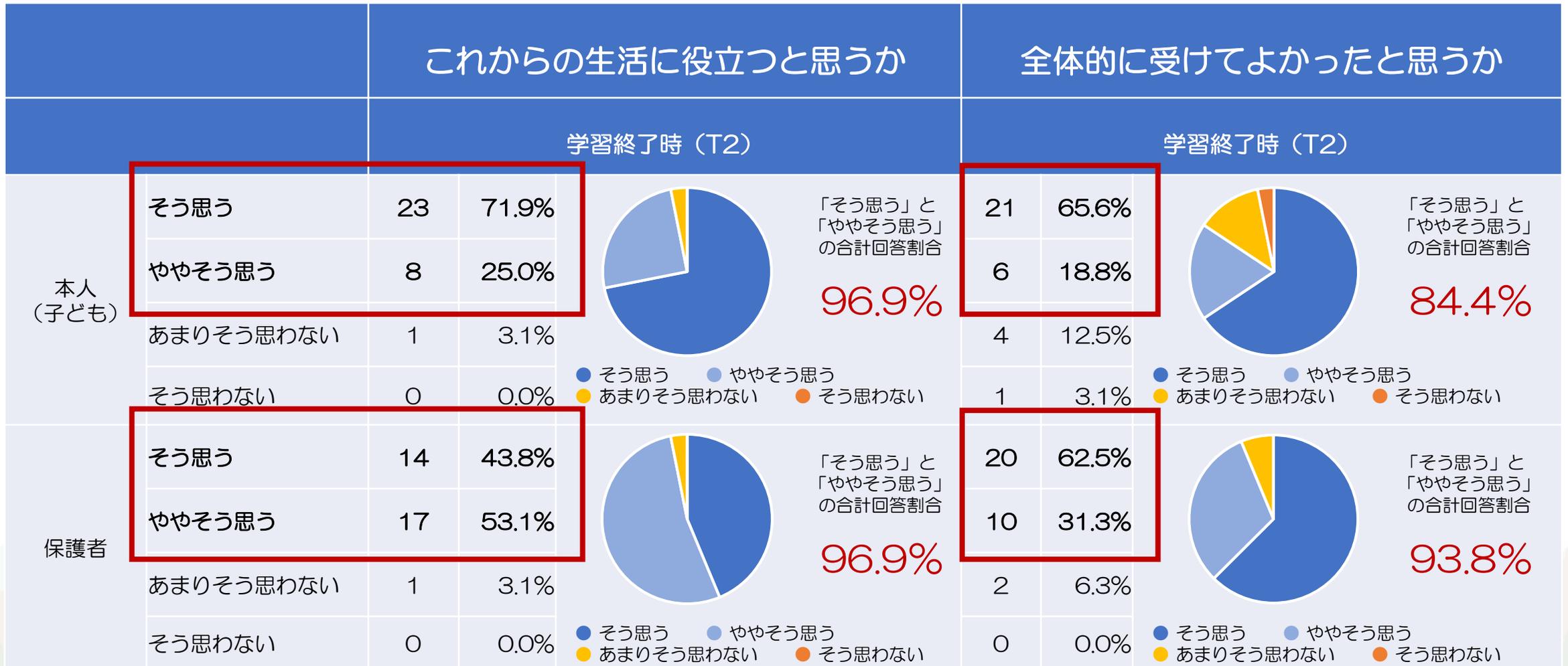
受講者：42名 (学習開始した人数)

受講開始後のドロップアウト：10名

ドロップアウト率：23.8%



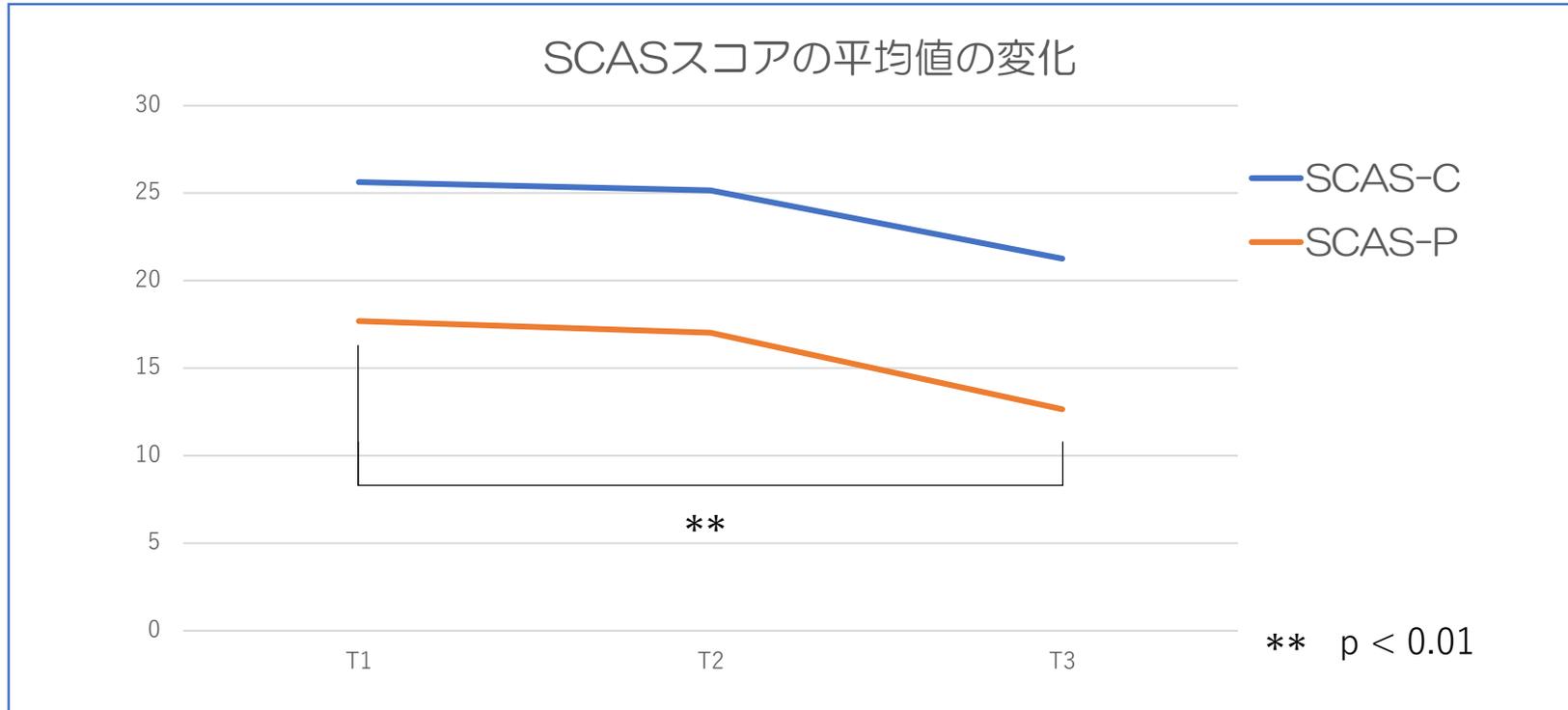
● 結果：感想アンケートからみる満足度



先行研究

- ・ iCBTのアドヒアランスの中央値は 66% (Q1 52%、Q3 80%)、満足度は86% (Q1 62%、Q3 100%) (Andrews et al., 2018) ※対象の研究は全てうつまたは不安障害の臨床域の患者へのiCBT

● 結果：SCASスコアの変化

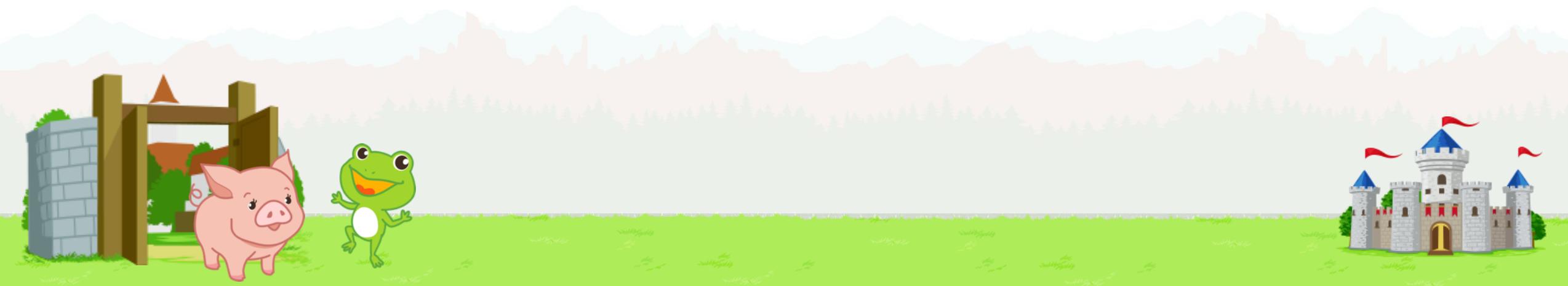


評価指標	n	T1		T2		T3	
		平均値	標準誤差	平均値	標準誤差	平均値	標準誤差
SCAS-C	27	25.63	2.36	25.15	2.79	21.26	2.51
SCAS-P	32	17.69	1.02	17.03	1.04	12.66	0.95

- 反復測定分散分析により、SCAS-Pは3時点スコアの平均値の間に有意差あり。（ $p = 0.002$ ）
SCAS-Cは有意差なし。（ $p = 0.086$ ）



学校における オンラインメンタルヘルス教育の受容性について

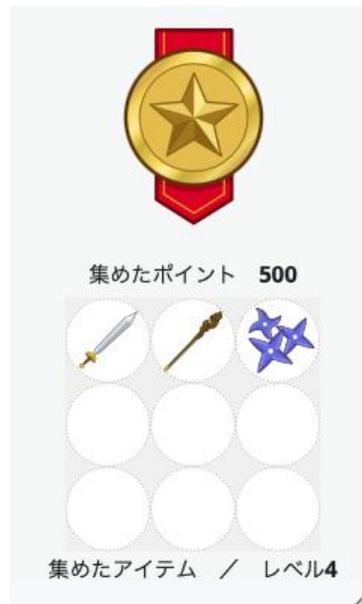


● 子どもたちに受容してもらうための機能開発

パーソナライズ機能



報酬機能



リマインド機能



質問機能



先行研究

- ・ iCBTプログラムのシステムデザインにおいて、パーソナライズ、報酬、リマインドなどの機能や、保護者やセラピスト等からサポートが得られる環境は、子どものプログラム使用を促す要素である (Radomski et al., 2019)

● 参加者の声（一部抜粋）

子どもの感想（T3自由記述）

ちょっと動画がながかったから、短くするといいかもしれ
ません。嫌な気持ちとうまく付き合っています。

今でもたまに不安になることはあるけど前よりは結構
自分の気持ちを理解し不安な気持ちと上手に付き合
えるようになって来たかなと思います。

基本的に自分は大丈夫と思っていたのですが考えて
みたら意外と苦手なことが見付き、驚きました。あり
がとうございました。

eラーニングをして不安な気持ちへの対処の仕方が
わかってすごく助かっています

保護者の感想（T3自由記述）

題名から、もっと自分が勇者となって旅を楽しめるもの
と思って取り組みましたが、ゲームのような感覚はなく、
あまり楽しめなかったようです。
もっとアニメーションを増やして欲しかったです。

緊張する場面の前に勇者の旅で学んだことが生かさ
れていると思いました。

子どもが、リラックス法をテストの時とか緊張する場面
で試している話をしたので、受講してよかったです。
学校ではこのようなことを習うことはないので、良い機
会でした。ただ、eラーニングを子どもが自分から集中
して実施するのは正直難しい。気づくとながら受講に
なっていることもありさらに継続の難しさを感じました。

- ・ 役だった、学んだことが生かされている、というポジティブな評価の一方、
子どもが自ら能動的に学習する、という運用には現実的な難しさを感じられるケースもあった。

● 学校におけるeラーニングの受容性と意義

予防教育を学校で実施することのメリット

- 不安の問題に関心のない子どもにも提供できる → 予防教育をより広く届けることができる
- 受講時や受講が滞った時に子どもたちをサポートしてもらえる → ドロップアウトを最小にできる

対面授業のメリット

- 教師が児童生徒の理解に応じて柔軟に授業を展開できる
- 子どもが、他の児童生徒の取り組みを参考にしたり、話し合いながら学習しやすい

eラーニング版のメリット

- 授業の実施や準備における学校教員の負担を軽減しつつ一定の質の担保ができる
- 授業時間の確保が難しい場合に、短学活や家庭学習としての実施を検討できる

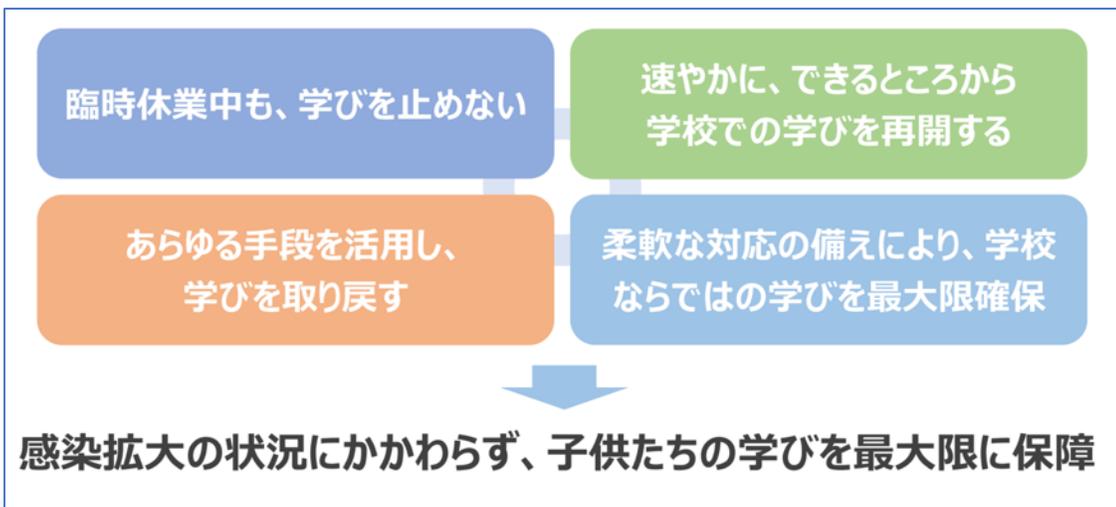
- 教員の負担軽減などの文脈では、対面版よりも受容される可能性がある

● 学校環境の変化：コロナ禍におけるICT環境の急進

- 緊急時における「学びの保障」の重要性が強調



- GIGAスクール構想に追加予算がつき加速
- 家庭や学校におけるオンライン学習環境が充実



『新型コロナウイルス感染症対策に伴う児童生徒の「学びの保障」総合対策パッケージ』より抜粋（令和2年、文部科学省初等中等教育局）

GIGAスクール構想の加速による学びの保障

追補版

目的 「1人1台端末」の早期実現や、家庭でも繋がる通信環境の整備など、「GIGAスクール構想」におけるハード・ソフト・人材を一体とした整備を加速することで、災害や感染症の発生等による学校の臨時休業等の緊急時においても、ICTの活用により全ての子供たちの学びを保障できる環境を早急に実現

令和2年度補正予算額 2,292億円

<p>児童生徒の端末整備支援</p> <p>➢ 「1人1台端末」の早期実現 1,951億円</p> <p>令和5年度に達成するとされている端末整備の前倒しを支援 令和元年度補正措置済（小5,6,中1）に加え、残りの中2,3,小1~4すべてを措置</p> <p>対象 国立・公立・私立の小学校・中学校・特別支援学校等 補助率 国立・公立：定額（上限4.5万円）、私立：1/2（上限4.5万円）</p> <p>➢ 障害のある児童生徒のための入出力支援装置整備 11億円</p> <p>視覚や聴覚、身体等に障害のある児童生徒が、端末の使用にあたって必要となる障害に対応した入出力支援装置の整備を支援</p> <p>対象 国立・公立・私立の小学校・中学校・特別支援学校等 補助率 国立・公立：定額、私立：1/2</p>	<p>緊急時における家庭でのオンライン学習環境の整備</p> <p>➢ 家庭学習のための通信機器整備支援 147億円</p> <p>Wi-Fi環境が整っていない家庭に対する貸与等を目的として自治体が行うLTE通信環境（モバイルルータ）の整備を支援</p> <p>対象 国立・公立・私立の小学校・中学校・特別支援学校等 補助率 国立・公立：定額（上限1万円）、私立：1/2（上限1万円）</p> <p>➢ 学校からの遠隔学習機能の強化 6億円</p> <p>臨時休業等の緊急時に学校と児童生徒がやりとりを円滑に行うため、学校側が使用するカメラやマイクなどの通信装置等の整備を支援</p> <p>対象 国立・公立・私立の小学校・中学校・高等学校・特別支援学校等 補助率 国立：定額（上限3.5万円）、公立・私立：1/2（上限3.5万円）</p> <p>➢ 「学びの保障」オンライン学習システムの導入 1億円</p> <p>学校や家庭において端末を用いて学習・アセスメントが可能なプラットフォームの導入に向けた調査研究</p>
<p>学校ネットワーク環境の全校整備 71億円</p> <p>整備が可能となる未光地域やWi-Fi整備を希望し、令和元年度補正に計上していなかった学校ネットワーク環境の整備を支援</p> <p>対象 公立の小学校・中学校・高等学校・特別支援学校等 補助率 公立：1/2</p>	
<p>GIGAスクールサポーターの配置 105億円</p> <p>急速な学校ICT化を進める自治体等を支援するため、ICT関係企業OBなどICT技術者の配置経費を支援</p> <p>対象 国立・公立・私立の小学校・中学校・高等学校・特別支援学校等 補助率 国立：定額、公立・私立：1/2</p>	

施策の想定スキーム

文科省 → 申請(補助) → 都道府県 → 申請(補助) → 市町村(小中学校等)・学校法人

※上記は公立及び私立のイメージ、国立は国が直接補助

『GIGAスクール構想の加速による学びの保障』（令和2年、文部科学省初等中等教育局）

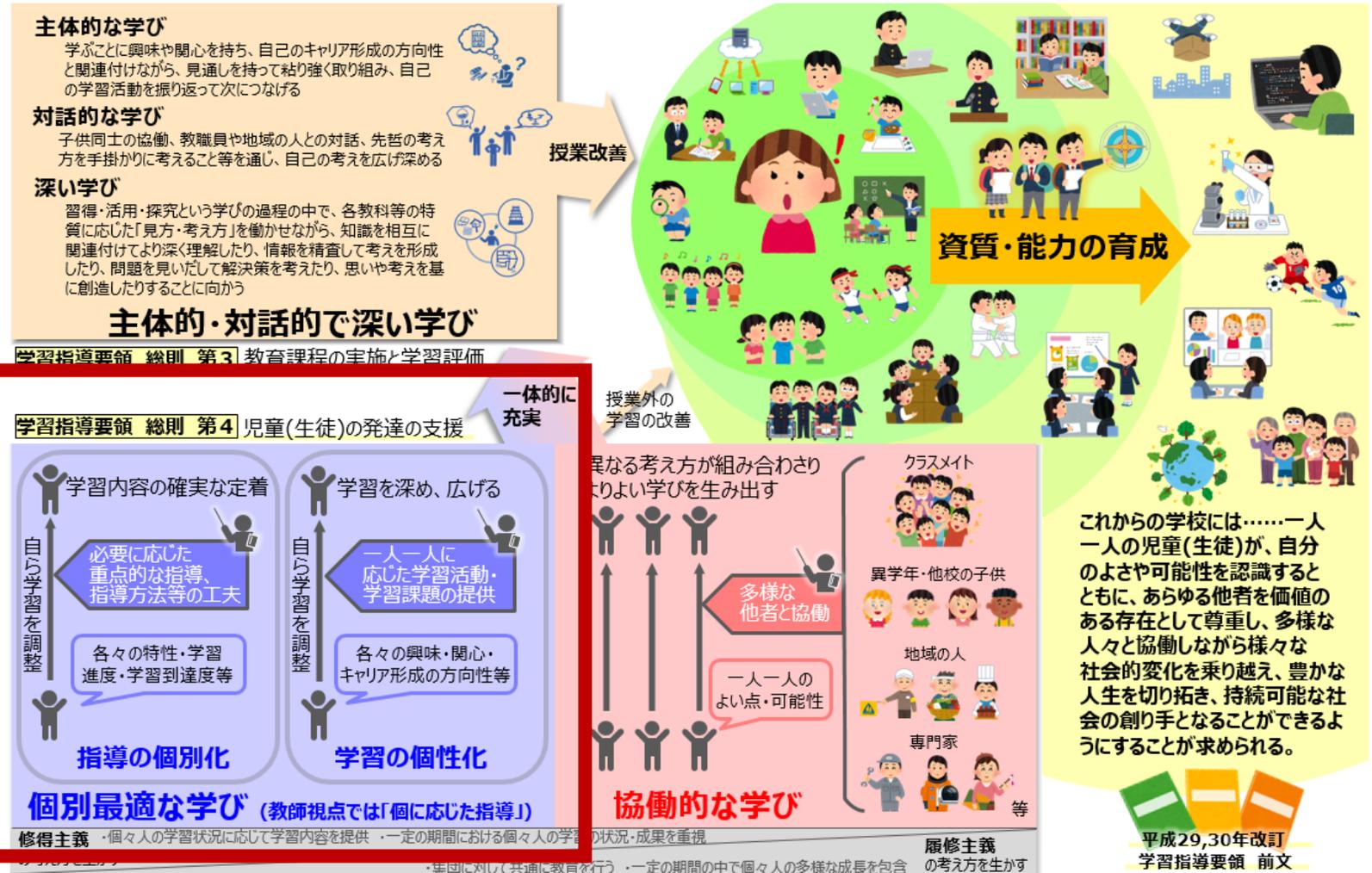
● 教育指針の変化：ICT活用による「個別最適な学び」の実現

- 学習指導要領における「個別最適な学び」の実現のためにもICTは有効な手段のひとつ

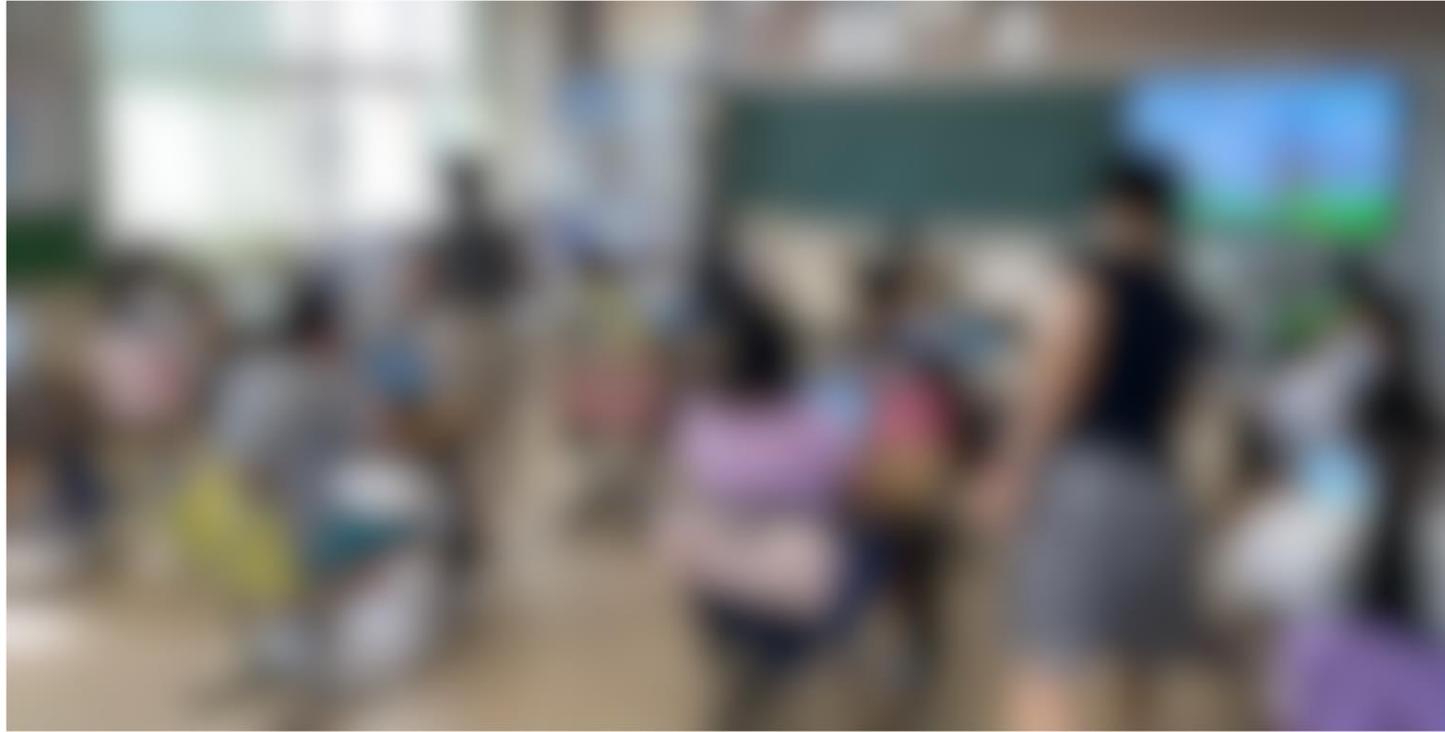
「指導の個別化」は一定の目標を全ての児童生徒が達成することを目指し、個々の児童生徒に応じて異なる方法等で学習を進めることであり、（・・・中略・・・）ICTを活用することで得られる新たなデータも活用し、きめ細かく学習の状況を把握・分析したり、個々の児童生徒に合った多様な方法で学んだりしていくことで、確実な資質・能力の育成につながっていくことが期待されます。また、学習履歴（スタディ・ログ）、生活・健康面の記録（ライフログ）等、児童生徒に関する様々なデータを可視化し、学習方法を提案するツールなど、新たな情報手段の活用も考えられます（・・・以下略）

『年学習指導要領の趣旨の実現に向けた個別最適な学びと協働的な学びの一体的な充実に関する参考資料』（令和3年、文部科学省初等中等教育局）

「個別最適な学び」と「協働的な学び」の一体的な充実（イメージ）



● 現在の研究 ～学校現場での実践と効果検証～



実践校での実事例

- 1人1台のノートPCと無線ネットワーク
- PC授業に慣れた教員と児童、ICT支援員
- 不足する授業時間は朝学活を併用
- 動画中心なので不慣れな教員も安心
- 欠席者や配慮が必要な児童への個別対応



授業やショートホームルーム（朝学活）の時間を活用した学校での実践研究を開始。

- eラーニング版だからこそ「勇者の旅」の取り組みを開始することができた

● まとめ

社会に受容されるオンラインメンタルヘルス相談支援にとって重要なこと

- 利用する人にとって受け入れやすい設計
(対象が子どもであれば、楽しみながらできることやサポートを得やすい設計)
- 利用者に提供する側にとっても導入する意義が感じられること
(今回の例で言えば、開発者の想いや子どもにとってのメリットだけでなく、学校や先生たちの課題解決に直結すること)
- インフラや、制度も含めた環境の変化に即したかたち・タイミングで提供すること



ご清聴ありがとうございました！

