

養護教諭志望学生の精神健康度に関する研究

—SAT「未来自己イメージ法」とSKP 養育者代理表象の実施効果—

A Study of the Mental Health of University Students who want to be *Yogo* Teachers: The Effects of SAT (Structured Association Technique) *Personal Image of Future* and Parental Surrogate Representation of SKP (Spiritual Key Person)

高橋澄子 石田妙美 佃 和奈

Sumiko TAKAHASHI Taemi ISHIDA Kazuna TSUKUDA

東海学園大学 人間健康学部 人間健康学科

Department of Human Wellness, School of Human Wellness, Tokai Gakuen University

キーワード：精神健康度、SAT「未来自己イメージ法」、SKP 養育者代理表象、養護教諭

Key words : Mental Health, SAT (Structured Association Technique) *Personal Image of Future*, Parental Surrogate Representation of SKP (Spiritual Key Person), *Yogo* teacher (School Nurses)

要約

養護教諭は子ども達の心身の健康問題に関わるにあたり、自らの精神健康度を高め、日常のストレスを上手く処理する能力を身につけておくことが必要である。

養護教諭志望女子学生を対象に、SAT (Structured Association Technique) 「未来自己イメージ法」とSKP 養育者代理表象を実施し、それぞれの効果を精神健康度、TAC-24、KISS-18、他尊感情、対人的感受性の5つの尺度で調査したところ、以下の結果が得られた。

1. SAT「未来自己イメージ法」の実施後、ストレスコーピングTAC-24の放棄・諦めが有意に上昇した ($P<0.05$)。対人的感受性の被影響化の得点も有意に上昇した ($P<0.05$)。
2. SKP 養育者代理表象の実施後、対人的感受性の解読の得点のみ有意に上昇した ($P<0.06$)。

Abstract

Yogo teachers (School nurses) need to obtain the ability to improve their own mental health and to maintain control of their daily stress when dealing with children's psychosomatic health. We conducted a SAT (Structured Association Technique) *personal image of future* and parental surrogate representation of SKP (Spiritual Key Person) on female students who wanted to be *Yogo* teachers and their effectiveness was investigated using five questionnaires: mental health, TAC-24, KISS-18, self-esteem, and the perceived

coding ability scale. The following results were obtained.

1. The “Abandonment and give-up” form of stress coping TAC-24 increased significantly after conducting SAT (Structured Association Technique) *personal image of future* ($P<0.05$). Influence points of the perceived coding ability scale also rose remarkably ($P<0.05$).
2. Only points of decoding the perceived coding ability scale went up prominently after running parental surrogate representation of SKP (Spiritual Key Person) ($P<0.06$).

1. 緒言

子どもの心身の健康問題には多くの課題がある。中でも学校現場ではいじめや虐待、自殺、保健室登校などの心の健康問題は喫緊の課題である。子ども達に直接関わる養護教諭は、これらについて健康相談活動を通して課題解決をしていく責務がある。

そのため中教審答申では、課題解決において児童生徒へのストレスを緩和する手だてとして、養護教諭による健康相談活動の重要性（中教審答申，2008）を言及している。さらに、平成20年の新学習指導要領では不安や悩みへの具体的な対処法の例をあげ、それらを授業で実践し、児童が自らストレスマネジメントをできるよう期待している（日本学校保健会，2009）。

一方、養護教諭は、日々の学校生活の中で児童生徒の身体観察および身体的訴えを聞きながら潜んでいる心の問題に気づくこと、いわゆる観察能力やコミュニケーション能力、アセスメント能力、対応能力などが求められている。このため、養護教諭自身が心身の健康を保ち、良好な精神健康度と高い感受性を維持していることが重要となる。

しかしながら、養護教諭を目指す学生の中に、自分自身が心の問題を抱え学校保健室で養護教諭に接したのがきっかけで、養護教諭志望で当大学に入学した学生もいる。また、一般的に大学生は多くの生活上の変化を経験し、大学生時代はストレスの多い時期である（Jerrold, 2006）。これらのことから本学の養護教諭志望学生の精神健康度は、不安や抑うつが高く、決して良好とは言えなかった。特に2年次の自己価値感が低く、自己抑制型行動尺度が高かった（石田ら，2010）。また、ストレスコーピング TAC-24（以下、TAC-24 と略す）で低いのは責任転嫁と放棄・諦めであった（高橋ら，2009）。この結果から、養護教諭志望学生を対象に精神健康度などを高める一助として、SAT「未来自己イメージ法」（宗像，2007）を実施し、実施後の調査をしたところ自己価値感尺度が高まる傾向が見られた。また、家族外の情緒的支援認知尺度が上昇し、对人的感受性尺度のうち解読と符号化が上昇する傾向が認められた（石田ら，2011）。

しかし、SAT「未来自己イメージ法」は、本人が持つ養育者イメージに相関しやすい。つまり、父親や母親のイメージが悪い人は自己イメージが悪く、ウェルビーイングも悪いとの報告（宗像，2009）がある。したがって、実際の養育者を見るよりも、その本来の養育者イメージと仮定された「自分を守護してくれるひと、あるいは自分が守護したい共依存関係になるひと（親

族)」をスピリチュアル・キーパーソン (Spiritual Key Person 以下、SKP と略す) と呼び、そのひとの顔表情を持つ写真、絵画、仏像、漫画などの代理表情を毎日見るようにして、改善された養育者イメージの表象を固定化し、その代理表象との愛着関係を形成することで、爽快になり、気分がよく、身体もリラックスできるという報告 (宗像, 2010) もある。

そこで、本研究では SAT「未来自己イメージ法」と SKP 養育者代理表象を実施し、それぞれの効果を、精神健康度、TAC-24、KISS-18、他尊感情、対人的感受性という 5 つの尺度により検討した。

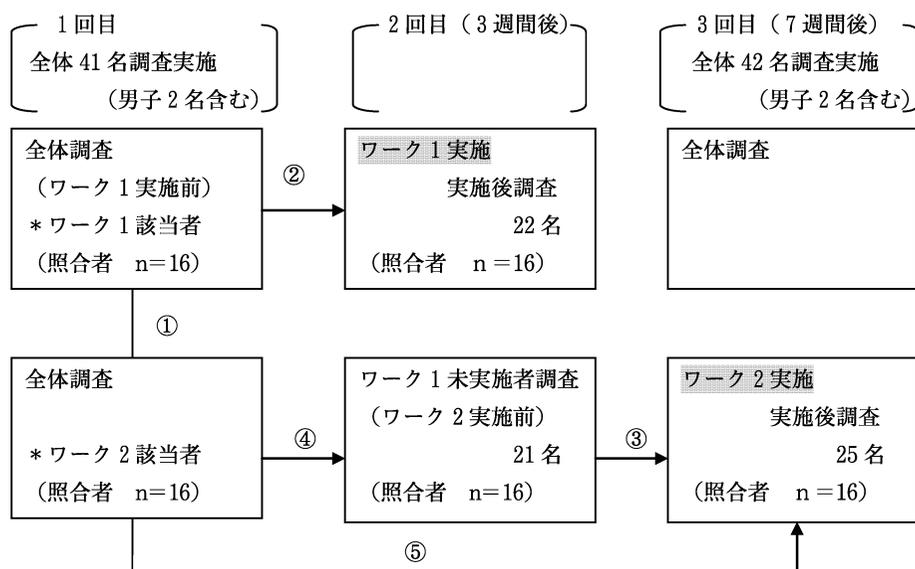
2. 方法

1) 調査対象

本学養護教諭志望学生 1 年生 42 名 (男 2 名、女 39 名) を対象とした。なお、調査は自主ゼミ (養護教諭志望の 1 年生が参加し、演習などを行う) の時間帯を利用して行ったため、3 回の調査にすべて出席し、同一学生として照合した 32 名の女子のみを分析対象とした。

2) 調査期間 2011 年 6 月～7 月

3) 調査方法 (図 1)



- *1. ワーク 1 : SAT「未来自己イメージ法」 ワーク 2 : SKP 養育者代理表象
- 2. ① 1 回目調査のワーク 1・ワーク 2 の比較 (表 1) ② ワーク 1 実施前後の比較 (表 2)
- ③ ワーク 2 実施前後の比較 (表 3) ④ 1 回目調査とワーク 2 実施前の比較 (表 4)
- ⑤ 1 回目調査とワーク 2 実施後の比較 (表 5)

図 1 調査の流れ

1回目：精神健康度、TAC-24、KISS-18、他尊感情、対人的感受性という5つの尺度とフェースシートの内容を網羅した無記名自記式調査票を使用し、全体調査を41名（男子学生2名を含む）に実施した。

2回目：1回目の調査を実施した後、3週間後に無作為に2グループに分け、SAT「未来自己イメージ法」を22名の集団に60分実施したグループ（以下、ワーク1とする。）と、実施していないグループ21名に1回目と同じ調査を実施した。

3回目：1回目の調査を実施した後、7週間後に1回目と同じ調査票で全体調査を42名（男子学生2名を含む）に実施した。その後、同一日に2回目にワーク1を実施していないグループの25名の集団にSKP養育者代理表象を60分実施（以下、ワーク2とする。）した直後に1回目と同じ調査を行った。

4) ワークの実施方法

(1) SAT「未来自己イメージ法」

実施したSAT「未来自己イメージ法」の手順は、①イメージのトレーニング、②200年後の自分が宇宙の素粒子となり、新たに惑星、海、単細胞から進化の過程を通してヒトになるイメージ、③スポンサーがいて無条件に支援してもらっているイメージ「楽しいこと、リラックスすること、幸せなこと、元気がでること」の映像化、④スポンサーの支援で「自分に自信がもてること、学習にチャレンジしたいこと」の映像化、⑤未来の自己イメージ、⑥未来の自分と今の自分の違い、⑦未来の自分に少しでも現実的に近づくための目標、⑧具体的な行動、⑨数年後の自分に対する自信度、これらについて説明しながら、その都度調査用紙に自由に記述させた。所要時間は60分で1回のみである。

(2) SKP 養育者代理表象

自分を守護してくれるひと、あるいは自分が守護したい共依存関係になるひと（親族）をSKPと呼び、SKPの顔表情の代理表象いわゆる本来の養育者に似た写真、絵画、仏像、銅像などを常に眺め、大脳に視覚的に頻回刺激して表情を固定化することで、世代間のネガティブな情動変容のもとで本人の遺伝的気質にあった認知行動を促す（宗像, 2010）。

実施したSKP養育者代理表象の手順は、①これからどのような自分になりたいか、②母や父やその他の養育者の暖色系の宇宙イメージの色や顔の表情はどうなっているか、③胎内にいる方の暖色系の色、胎内イメージ、顔の形や表情はどのような感じか、④もしその方がいると、あなたの父や母はどのような表情をしているか、⑤臨む子どもと胎内イメージ、その子の顔形と顔の表情はどのような感じか、⑥その表情を定着させる代理表象を探し、その刺激法はどうしたいか、について説明しながら、その都度調査用紙に自由に記述させた。所要時間は60分で1回のみで、SAT「未来自己イメージ法」と同じ講師が行った。

5) 調査内容

調査した内容は、養護教諭志望動機と養護教諭になりたい気持ち、現在の生活の満足度、現在の生活の多忙感、学内の友人関係満足度、人との関わり行動のフェースシートである。養護教諭志望動機は自らの希望か、人からの勧めかを選択させ、養護教諭になりたい気持ちや現在の生活の満足度、多忙感は、0%~100%で主観的に回答させた。

尺度の種類については、精神満足度、TAC-24、KISS-18、他尊感情、対人的感受性である。

精神健康度尺度（宗像, 2007）は、

- ①自己価値感尺度（Rosenberg 開発、日本語版宗像, 1987）、3 件法 10 項目、10 点満点
- ②自己抑制型行動特性尺度（宗像, 1996）、3 件法 10 項目、10 点満点
- ③情緒的支援認知尺度（宗像, 1996）、2 件法 10 項目、10 点満点
- ④問題解決型行動特性尺度（宗像, 2001）、3 件法 10 項目、20 点満点
- ⑤対人依存型行動特性尺度（Hirschfeld による開発、McDonald-Scott 編訳、日本人による得点評価基準、宗像, 2004）、4 件法 18 項目、18 点満点
- ⑥特性不安尺度（Spielberger STAI 水口ら訳）、4 件法 20 項目、80 点満点
- ⑦抑うつ尺度（Zung SDS 福田ら訳）4 件法 20 項目で、80 点満点、である。

TAC-24（神村ら, 1995）は、下位尺度がカタルシス、放棄・諦め、情報収集、気晴らし、回避的思考、肯定的解釈、計画立案、責任転嫁で構成され、5 件法でそれぞれ 3 項目から成る。

KISS-18（菊池, 1988）（菊池, 2007）は、下位尺度がトラブル、マネジメント、コミュニケーションで構成され、5 件法でそれぞれ 6 項目、から成る。

他尊感情尺度（石川ら, 2005）5 件法で 11 項目を使用した。

対人的感受性尺度（葛西ら, 2009）は、符号化、被影響性、解読で構成され、5 件法で 20 項目から成る。

6) 分析方法

統計学的検討は、SPSS19.0J for Windows を使用し、t 検定およびウィルコクソン符号付き順位和検定を使用して検討した。

7) 倫理的配慮

調査にあたり対象者には、研究の目的・方法および研究結果の公表、プライバシーの保護について口頭と書類による説明を行った。調査票の提出、SKP 養育者代理表象介入に関しては本人の自由意思によるものとし、研究への協力如何に関わらず不利益を生じないことを説明し、調査票の提出によって同意を得るものとした。

なお、本研究は、当大学の倫理委員会にて承認を得た。

3. 結果

本研究は、まずワーク1の群とワーク2の群の実施前のグループ間の比較を行った。

次にワーク1であるSAT「未来自己イメージ法」の実施前後を比較した。同様にSKP 養育者代理表象についても実施前後の比較を行った。

1) 1回目調査のワーク1・ワーク2における精神健康度などの比較

同一学生として照合された対象者32名のうち、ワーク1とワーク2はそれぞれ16名であった。

ワーク1に参加した学生の平均年齢は18.06±0.25歳、ワーク2は18.25±0.45歳であった。

養護教諭になりたい気持ちについては、ワーク1は86.00%、ワーク2は89.88%であった。

入学後の満足度については、ワーク1は62.31%、ワーク2は76.50%で、現在の学校内での友人関係の満足度はそれぞれ71.69%、82.69%であった。また、現在の生活の多忙感については、ワーク1は72.38%、ワーク2は74.06%であった。

表1に示したとおり、ワーク1とワーク2の精神健康度などすべての尺度の平均値をt検定で比較した結果、自己価値感のみ有意差があった(ワーク1: 3.80、ワーク2: 5.47、P=0.025)。

表1. 1回目調査のワーク1・ワーク2における精神健康度等の平均値の比較

尺度名	ワーク1実施前 n=16		ワーク2実施前 n=16		有意確率
	平均値	(SD)	平均値	(SD)	
精神健康度					
1. 自己価値感	3.80	(1.74)	5.47	(2.10)	0.03 *
2. 自己抑制型行動特性	11.00	(3.01)	11.00	(2.94)	1.00
3. 情緒的支援認知(家族)	8.50	(2.88)	8.63	(2.55)	0.63
情緒的支援認知(家族外)	8.63	(3.10)	8.69	(2.03)	0.29
4. 問題解決型行動特性	9.44	(3.97)	9.69	(3.34)	1.00
5. 対人依存型行動特性	8.40	(2.97)	7.53	(3.07)	0.44
6. 特性不安 (STAI)	50.19	(8.74)	48.56	(9.22)	0.61
7. 抑うつ (SDS)	41.00	(6.62)	43.13	(6.46)	0.37
TAC-24					
1. カタルシス	11.56	(2.53)	10.94	(3.07)	0.53
2. 放棄・諦め	6.50	(2.10)	6.63	(2.47)	0.88
3. 情報収集	8.94	(3.02)	7.81	(3.17)	0.31
4. 気晴らし	9.94	(2.59)	9.44	(2.53)	0.59
5. 回避的思考	8.20	(3.32)	7.94	(2.82)	0.81
6. 肯定的解釈	10.63	(3.32)	8.38	(3.52)	0.73
7. 計画立案	9.81	(2.37)	8.00	(2.88)	0.61
8. 責任転嫁	5.13	(1.78)	4.50	(1.55)	0.30
KISS-18					
1. トラブル	17.06	(4.19)	16.69	(2.85)	0.77
2. マネジメント	14.81	(3.37)	14.31	(4.01)	0.11
3. コミュニケーション	14.69	(3.52)	13.19	(4.02)	0.27
他尊感情					
対人的感受性	48.06	(6.50)	45.50	(9.63)	0.38
1. 符号化	27.19	(3.64)	28.19	(3.80)	0.45
2. 被影響性	13.67	(2.50)	14.44	(1.21)	0.28
3. 解読	26.81	(3.49)	27.50	(3.03)	0.56

* : P<0.05

2) SAT「未来自己イメージ法」の実施前後の比較(表2)

SAT「未来自己イメージ法」の実施前後について、精神健康度とTAC-24、KISS-18、他尊感情、対人的感受性尺度それぞれの平均値を示した。

精神健康度の平均の実施後の変化は、自己価値感尺度 3.80→3.87、自己抑制型行動特性尺度 11.00→10.50、情緒的支援認知尺度の家族 8.50→8.63、家族外 8.38→8.69、問題解決型行動特定尺度 9.44→9.44、対人依存型行動特性尺度 8.40→9.13、特性不安尺度 50.19→48.63、抑うつ尺度 41.00→43.44であった。今回調査対象の1年生は実施前は自己価値感が低く、特性不安が高かった。しかし、SAT「未来自己イメージ法」の実施後、特性不安尺度は自己抑制型行動特性とともに低くなった。それ以外の尺度は高くなったが、すべて有意差はなかった。

次にTAC-24の実施後の変化は、情報収集 8.94→9.63、計画立案 9.81→9.31、カタルシス 11.56→11.19、肯定的解釈 10.63→10.88、責任転嫁 4.94→5.93、放棄・諦め 6.50→7.94、気晴らし 9.94→10.44、回避的思考 8.20→8.20であった。カタルシスの得点は責任転嫁や放棄・諦めに比較して高かった。また、情報収集、責任転嫁、放棄・諦め、気晴らしは実施後得点が高くなったが、有意差があったのは放棄・諦めのみであった(P=0.028)。

表2. 「未来自己イメージ法」実施前後における精神健康度等の平均値の比較

尺度名	実施前 平均値	n=16 (SD)	実施後 平均値	n=16 (SD)	有意確率
精神健康度					
1. 自己価値感	3.80	(1.74)	3.87	(1.89)	0.86
2. 自己抑制型行動特性	11.00	(3.01)	10.50	(3.23)	0.46
3. 情緒的支援認知(家族)	8.50	(2.88)	8.63	(2.55)	0.63
情緒的支援認知(家族外)	8.63	(3.10)	8.69	(2.03)	0.29
4. 問題解決型行動特性	9.44	(3.97)	9.44	(3.76)	1.00
5. 対人依存型行動特性	8.40	(2.97)	9.13	(3.14)	0.11
6. 特性不安(STAI)	50.19	(8.74)	48.63	(7.32)	0.20
7. 抑うつ(SDS)	41.00	(6.62)	43.44	(5.23)	0.63
TAC-24					
1. カタルシス	11.56	(2.53)	11.19	(2.17)	0.49
2. 放棄・諦め	6.50	(2.10)	7.94	(2.11)	0.03 *
3. 情報収集	8.94	(3.02)	9.63	(3.07)	0.29
4. 気晴らし	9.94	(2.59)	10.44	(2.50)	0.35
5. 回避的思考	8.20	(3.32)	8.20	(3.32)	0.96
6. 肯定的解釈	10.63	(3.32)	10.88	(2.53)	0.66
7. 計画立案	9.81	(2.37)	9.31	(2.36)	0.40
8. 責任転嫁	4.93	(1.67)	5.93	(1.87)	0.06
KISS-18					
1. トラブル	17.06	(4.19)	16.56	(3.72)	0.44
2. マネジメント	14.81	(3.37)	14.88	(2.68)	0.91
3. コミュニケーション	14.69	(3.52)	14.44	(4.56)	0.73
他尊感情					
対人的感受性					
1. 符号化	27.19	(3.64)	26.31	(2.60)	0.30
2. 被影響性	13.67	(2.50)	15.33	(2.06)	0.02 *
3. 解読	26.81	(3.49)	26.38	(3.54)	0.63

* : P<0.05

KISS-18の実施後の変化は、トラブル17.06→16.56、マネジメント14.81→14.88、コミュニケーション14.69→14.44で下位の3尺度とも得点が下がった。

他尊感情の実施後の変化は、48.06→48.94であった。

対人的感受性の実施後の変化は、符号化27.19→26.31、被影響性13.67→15.33、解読26.81→26.38で、被影響性が有意に高くなった(P=0.02)。

3) SKP 養育者代理表象についての比較調査

(1) SKP 養育者代理表象実施前後の比較(表3)

SKP 養育者代理表象の実施前後について、精神健康度とTAC-24、KISS-18、他尊感情、対人的感受性尺度のそれぞれの平均値を示した。

精神健康度の実施後の変化は、自己価値感尺度5.47→5.67、自己抑制型行動特性尺度11.13→11.13、情緒的支援認知尺度の家族6.81→7.69、家族外8.44→8.44、問題解決型行動特性尺度9.27→9.00、対人依存型行動特性尺度7.93→7.53、特性不安尺度50.07→49.07、抑うつ尺度42.00→43.07であった。

表3. SKP 実施前後における精神健康度等の平均値の比較

尺度名	実施前 平均値	n=16 (SD)	実施後 平均値	n=16 (SD)	有意確率
精神健康度					
1. 自己価値感	5.47	(2.39)	5.67	(2.32)	0.60
2. 自己抑制型行動特性	11.13	(3.48)	11.13	(3.34)	1.00
3. 情緒的支援認知(家族)	6.81	(2.79)	7.69	(2.89)	0.10
情緒的支援認知(家族外)	8.44	(2.53)	8.44	(2.22)	1.00
4. 問題解決型行動特性	9.27	(2.66)	9.00	(3.32)	0.65
5. 対人依存型行動特性	7.53	(0.07)	7.93	(2.60)	0.36
6. 特性不安(STAD)	50.07	(9.48)	49.07	(8.12)	0.60
7. 抑うつ(SDS)	42.00	(7.40)	43.07	(7.68)	0.33
TAC-24					
1. カタルシス	10.20	(2.83)	10.67	(2.53)	0.45
2. 放棄・諦め	6.40	(2.47)	5.53	(1.80)	0.29
3. 情報収集	9.60	(3.11)	10.13	(2.42)	0.43
4. 気晴らし	9.67	(2.44)	10.20	(3.03)	0.21
5. 回避的思考	8.27	(2.58)	8.20	(1.66)	0.91
6. 肯定的解釈	10.07	(2.60)	9.13	(2.77)	0.16
7. 計画立案	9.00	(2.65)	8.87	(2.89)	0.82
8. 責任転嫁	4.67	(1.68)	4.47	(1.92)	0.58
KISS-18					
1. トラブル	18.73	(3.60)	17.73	(3.13)	0.23
2. マネジメント	16.40	(2.72)	15.47	(3.40)	0.21
3. コミュニケーション	16.07	(4.40)	15.80	(3.80)	0.63
他尊感情					
対人的感受性	49.13	(4.55)	49.07	(5.06)	0.94
対人的感受性					
1. 符号化	28.31	(5.14)	29.92	(3.71)	0.14
2. 被影響性	14.50	(1.65)	14.00	(1.84)	0.84
3. 解読	27.64	(2.24)	28.93	(3.34)	0.06

次に TAC-24 の実施後の変化は、情報収集 9.60→10.13、計画立案 9.00→8.87、カタルシス 10.20→10.67、肯定的解釈 10.07→9.13、責任転嫁 4.67→4.47、放棄・諦め 6.40→5.53、気晴らし 9.67→10.20、回避的思考 8.27→8.20 であった。実施後の平均値では情報収集、カタルシス、気晴らしは高くなったが、有意差はなかった。

KISS-18 の実施後の変化は、トラブル 18.73→17.73、マネジメント 16.40→15.47、コミュニケーション 16.07→15.80 で下位尺度の 3 項目とも平均値が下がった。

他尊感情の実施後の変化は、49.13→49.07 であった。

対人的感受性の実施後の変化は、下位尺度の符号化 28.31→29.92、被影響性 14.50→14.00 と 2 項目が下がり、解釈のみ 27.64→28.93 で有意に上昇した (P=0.06)。

(2) 1 回目調査とワーク 2 実施前の比較と 1 回目調査とワーク 2 実施後の比較

表 4 は、1 回目に行った調査とワーク 2 実施前に行った調査における精神健康度などの平均値を示した結果である。

TAC-24 の情報収集と肯定的解釈が実施後に有意に上昇した。情報収集は 7.81→9.56 (P=

表 4. 1 回目調査とワーク 2 実施前における精神健康度等の平均値の比較

尺度名	1 回目 平均値	n=16 (SD)	ワーク 2 実施前 平均値	n=16 (SD)	有意確率
精神健康度					
1. 自己価値感	5.47	(2.10)	5.27	(2.55)	0.66
2. 自己抑制型行動特性	11.00	(2.94)	11.25	(3.40)	0.65
3. 情緒的支援認知 (家族)	7.40	(2.26)	7.20	(2.40)	0.58
情緒的支援認知 (家族外)	8.87	(1.25)	8.93	(1.62)	0.79
4. 問題解決型行動特性	9.69	(3.34)	8.88	(3.01)	0.15
5. 対人依存型行動特性	7.53	(3.07)	7.93	(2.60)	0.36
6. 特性不安 (STAD)	48.56	(9.23)	50.38	(11.15)	0.21
7. 抑うつ (SDS)	43.13	(6.46)	42.31	(7.34)	0.45
TAC-24					
1. カタルシス	10.94	(3.07)	10.44	(2.90)	0.36
2. 放棄・諦め	6.63	(2.47)	6.31	(2.41)	0.69
3. 情報収集	7.81	(3.17)	9.56	(3.01)	0.09 *
4. 気晴らし	9.44	(2.53)	9.75	(2.38)	0.45
5. 回避的思考	7.94	(2.82)	7.94	(2.82)	0.81
6. 肯定的解釈	8.38	(3.52)	9.69	(2.94)	0.02 *
7. 計画立案	8.00	(2.88)	8.88	(2.60)	0.69
8. 責任転嫁	4.50	(1.55)	4.63	(1.63)	0.78
KISS-18					
1. トラブル	16.69	(2.85)	18.25	(3.98)	0.16
2. マネジメント	14.31	(4.01)	16.06	(2.96)	0.15
3. コミュニケーション	13.19	(4.02)	15.50	(4.82)	0.07
他尊感情	45.50	(9.63)	49.31	(4.45)	0.15
対人的感受性					
1. 符号化	28.67	(3.40)	28.53	(5.03)	0.84
2. 被影響性	14.40	(1.24)	14.40	(1.64)	1.00
3. 解釈	27.50	(3.03)	27.75	(2.18)	0.73

* : P<0.05

0.01)、肯定的解釈は 8.38→9.69 (P=0.02) であった。また、計画立案は有意に上昇した傾向があった (P=0.07)。

そして、KISS-18 のコミュニケーションについても、13.19→16.50 (P=0.07) で有意の傾向であった。

次に表 5 に示した 1 回目の調査とワーク 2 の実施後についても見てみると、情報収集が 7.87→10.13 (P=0.002) で有意に上がった。気晴らし 9.33→10.20 (P=0.066)、コミュニケーション 13.60→15.80 (P=0.078) については有意に上昇した。

表 5. 1 回目調査とワーク 2 実施後における精神健康度等の平均値の比較

尺度名	1 回目調査 平均値	n=16 (SD)	ワーク 2 実施後 平均値	n=16 (SD)	有意確率
精神健康度					
1. 自己価値感	5.79	(1.76)	5.79	(1.76)	1.00
2. 自己抑制型行動特性	10.73	(2.84)	11.13	(3.34)	0.47
3. 情緒の支援認知 (家族)	7.40	(2.26)	8.07	(2.55)	0.20
情緒の支援認知 (家族外)	8.87	(1.25)	8.60	(2.20)	0.52
4. 問題解決型行動特性	10.13	(2.92)	9.00	(3.31)	0.11
5. 対人依存型行動特性	7.38	(2.40)	8.38	(2.90)	0.13
6. 特性不安 (STAI)	48.29	(7.09)	49.07	(8.12)	0.59
7. 抑うつ (SDS)	42.21	(5.69)	43.07	(7.68)	0.48
TAC-24					
1. カタルシス	10.67	(2.97)	10.67	(2.53)	1.00
2. 放棄・諦め	6.73	(2.52)	5.53	(1.81)	0.13
3. 情報収集	7.87	(3.27)	10.13	(2.42)	0.002**
4. 気晴らし	9.33	(2.58)	10.20	(3.03)	0.07
5. 回避的思考	8.27	(2.58)	8.20	(1.66)	0.91
6. 肯定的解釈	8.73	(3.33)	9.13	(2.77)	0.42
7. 計画立案	8.20	(2.86)	8.87	(2.88)	0.19
8. 責任転嫁	4.60	(1.55)	4.47	(1.92)	0.77
KISS-18					
1. トラブル	16.93	(2.76)	17.73	(3.13)	0.37
2. マネジメント	14.80	(3.63)	15.47	(3.40)	0.61
3. コミュニケーション	13.60	(3.80)	15.80	(3.80)	0.08
他尊感情					
対人的感受性	45.07	(9.80)	49.07	(5.06)	0.18
1. 符号化	28.07	(4.05)	29.71	(3.65)	0.10
2. 被影響性	14.40	(1.24)	14.00	(1.77)	0.33
3. 解読	27.36	(3.08)	28.93	(3.39)	0.14

** : P<0.01

4. 考察

1) 1 回目調査のワーク 1・ワーク 2 における精神健康度などの比較

ワーク 1 とワーク 2 のグループの編成については、その時の着衣の濃淡によって 2 つに分けた。また、いずれのグループも全員現役合格で入学した学生であったが、養護教諭になりたい気持ち、入学後の満足度、現在の学校内での友人関係の満足度、現在の生活の多忙感の 4 項目において、ワーク 2 の平均値は、ワーク 1 よりも高かった。この結果については、理由は明らかでないもの

の、ワーク2の調査実施時期が入学より2か月経過していることから、大学生生活に慣れてきたことが影響しているのではないかと考えられた。

また、ワーク1とワーク2の精神健康度などすべての尺度の平均値をt検定で比較した結果、自己価値感のみ有意差があったのは、ワーク2のグループは養護教諭になりたい気持ち、入学後の満足度、現在の学校内での友人関係の満足度、現在の生活の多忙感すべてにおいて平均値が、ワーク1に比べ高いことに影響しているのではと考えられる。

2) SAT「未来自己イメージ法」の実施前後の比較

養護教諭志望学生全体の精神健康度は、決して良好とはいえず、他人への依存度いわゆる「いい子」度がやや高く、不安の高い、軽いうつ状態であった。青年期は不安が高くなる時期であるが、精神健康度を上げるような教育プログラムが必要であるということ(石田ら, 2010)を第15号の紀要で報告した。今回も同様に自己価値感が低く、特性不安が高かったが、SAT「未来自己イメージ法」の実施により自己価値観尺度が僅かに高くなった。また、「周りから評価され、認められるか否かという考えを根底に抱えた他者報酬追求型行動の生き方そのものがストレスをためる要因となっていることが指摘され、自分の人生を愉しみ、また人とともに愉しむ生き方を示す自己報酬追求型への変容を試みることが重要である」(橋本ら, 2008)というように、ワーク1の実施後、自己抑制型行動特性尺度、特定不安尺度が低くなったことは、自己報酬追求型に変化したことや学生生活にも慣れ、養護教諭を目指す現実的な目標が定まり自信につながったのではないかと推察された。

TAC-24については、カタルシスや回避的思考が低くなり、情報収集、肯定的解釈、責任転嫁、放棄・諦め、気晴らしが高くなっているのは、SAT「未来自己イメージ法」の実施後、問題解決に積極的に関与するなど、「青年期・中期の発達段階においては、エフォートタイプのストレスサーであるとして理解できることの方が多いため社会的スキル訓練など、積極的な問題解決を促すような方法が有効である」(嶋田, 2004)という報告に関係しているのではと思われる。

他尊感情が上がったのも、SAT「未来自己イメージ法」の実施による前述の成果に関連していると考えられる。

また、対人的感受性で、被影響性が有意に高くなったことは、相手の感情を読み取り、読み取った相手の感情により心理的に影響されないことが培われたと推察される。

3) SKP 養育者代理表象の実施前後の比較

精神健康度については、問題解決型行動特性尺度が高くなり、対人依存型行動特性尺度と抑うつ尺度が低くなったことは、写真、絵画、仏像、漫画などの代理表情表象をイメージしたことで爽快になり、気分が良く、身体もリラックスできるSKP養育者代理表象の効果によるものと考

えられる。また、TAC-24 の情報収集、カタルシス、気晴らしが有意差はないが高くなった。これらは3つの軸である①関与一回避、②問題焦点—情動焦点、③認知—行動からみると、情報収集（関与・問題焦点・行動）、カタルシス（関与・情動焦点・行動）、気晴らし（回避・問題焦点・行動）という組み合わせで構成されている。SKP 養育者代理表象には情動変容があり、これらことから、SKP の介入により情動変容→思考変容→行動変容につながったものと考えられる。

KISS-18 の下位尺度の項目であるトラブル、マネジメント、コミュニケーションの3項目ともに低くなったのは、いわゆる対人葛藤の処理に関わる「トラベルシューティング・スキル」、仕事の計画や管理に関する「マネジメント・スキル」、日常のコミュニケーションに関する「コミュニケーション・スキル」という（菊池, 2007）それぞれの尺度が示す意味からみると、社会性への直接の影響が考えられないのではと推察される。

対人的感受性では被影響性が下がり、符号化と解読が上がったが、解読は有意の傾向があった（ $P=0.06$ ）。このことは、相手の感情を非言語的に読み取るができたことと推察でき、そして、自分の感情を非言語的に表現できることにもつながっているのではと思われる。

SAT 養育者代理表象の実施前について、①1回目の調査とワーク2実施前、②ワーク実施前と実施後を比較すると、TAC-24 の情報収集はともに有意に上昇していた。また、KISS-18 のコミュニケーションも有意に上昇している傾向があった。このことは、日々の学生生活の中で自然に行われていたことが反映されていると考えられる。また、①で肯定的解釈が有意に上昇していることや、②で気晴らしが有意に上昇した傾向があるが、上記の理由と同様であるかどうかは明らかでない。

5. 結論

学校現場で子ども達の心身の健康問題に関わる養護教諭は、自らの心身の健康が必須である。しかしながら、精神健康度に問題を抱えている現実がある。今回は養護教諭志望で入学した女子学生を対象にSAT「未来自己イメージ法」とSKP 養育者代理表象を実施したところ、下記の結論を得た。

1. SAT「未来自己イメージ法」の実施後、TAC-24 の放棄・諦めが有意に上昇した（ $P<0.05$ ）。
対人的感受性の被影響性の得点も有意に上昇した（ $P<0.05$ ）。
2. SKP 養育者代理表象の実施後、対人的感受性解読の得点のみ有意に上昇した（ $P<0.06$ ）。

6. 研究の限界と課題

本研究は縦断的調査にあたり、ワーク1およびワーク2の対象者が同一でないことや標本数が少ないことからデータ数を増やして精度高めることが必要である。そして、実施した教育プログラムの時間数が短いため、今後はこれらを踏まえて精神健康度を高める教育プログラ

ムの実施内容の検討、そして、それを継続的に行うことや、学年進行によるカリキュラムの影響などの調査もし、研究を深めていきたい。

さらに、SAT「未来自己イメージ法」とSKP 養育者代理表象の調査の自由記述した内容を質的に分析していくことも研究課題となる。

7. 謝辞

本研究にご協力をいただいた学生に感謝致します。

引用文献

- 橋本佐由理・奥富庸一・宗像恒次, 2008, SAT カウンセリングセミナーの教育効果に関する研究第14報, ヘルスカウンセリング学会年報第14号, pp.65-85.
- 堀洋道監修・吉田富二男編, 2008, 心理測定尺度集Ⅱ人間と社会のつながりをとらえる<対人関係・価値観>, サイエンス社, pp.170-173.
- 石田妙美・高橋澄子・千葉かおり, 2010, 養護教諭志望学生の精神健康度とストレスコーピング, 東海学園大学紀要 第15号, pp.15-26.
- 石田妙美・高橋澄子・千葉かおり, 2011, SAT「未来自己イメージ法」の介入効果に関する研究, 日本健康相談活動学会 第7回学術集会, pp.48-49.
- 石川満佐育・石隈利紀・濱口佳和, 2005, 自尊感情と他尊感情が自己表現に与える影響, 筑波大学心理学研究, 第29号, pp.89-97.
- ジェロイドS. グリーンバーグ, 服部幸子・山田富美雄監訳, 2006, ストレスと大学生, In: 包括的ストレスマネジメント, 医学書院, pp.241-257.
- 神村栄一・海老田由香・佐藤健二他, 1995, 対処方略3次元モデルの検討と新しい尺度(TAC-24)の作成, 筑波大学教育相談研究, 33, pp.41-47.
- 葛西真記子・中津郁子・末内佳代他, 2009, 乳幼児との情動調律による感受性訓練の効果—心理療法家を目指す大学院生を対象—, 鳴門教育大学研究紀要, pp.130-141.
- 菊池章夫編著, 2007, 社会的スキルを測る: KISS-18 ハンドブック, 川島書店.
- 宗像恒次監修, 2007, SAT 法を学ぶ, 金子書房.
- 宗像恒次, 2009, 困窮体験が促す本当のライフキャリア形成— SAT 表情再脚本家イメージ法による支援—, ヘルスカウンセリング学会年報第15号, pp.75-92.
- 宗像恒次, 2010, 人生と社会を再構成する新世代の認知行動療法 SAT, ヘルスカウンセリング学会年報第16号, pp.1-9.
- 日本学校保健会, 2009, 「新学習指導要領」に基づくこれからの小学校保健学習, pp.4-8.
- 日本学校保健会, 2009, 「新学習指導要領」に基づくこれからの中学校保健学習, pp.4-12.
- 嶋田洋徳, 2004, ストレスマネジメント方法論と効果測定, In: 坂野雄二監修, 嶋田洋徳・鈴木真一編著, 学校, 職場, 地域におけるストレスマネジメント実践マニュアル, 北大路書房.

高橋澄子他, 2009, 養護教諭及び看護学生のストレスマネジメントに関する研究 第2報, 第40回日本看護学会抄録集地域看護, pp.47.

中央教育審議会答申, 2008, 子どもの心身の健康を守り、安全・安心を確保するために学校全体としての取組を進めるための方策について.