

早稲田大学 人間科学学術院 人間科学会 諸費用補助成果報告書 (Web 公開用)

申請者 (ふりがな)	佐々岡 叶夢 (ささおか きょうま)
所属・資格 (※学生は課程・学年を記載。卒業生・修了生は卒業・修了年月も記載)	修士課程 1 年
発表年月 または事業開催年月	2025 年 11 月
発表学会・大会 または事業名・開催場所	第 25 回日本認知療法・認知行動療法学会
発表者 (※学会発表の場合のみ記載、共同発表者の氏名も記載すること)	佐々岡叶夢、千頭沙織、武川大輝、佐々木三紗、杉田創、大月友
発表題目 (※学会発表の場合のみ記載)	教師のメンタルヘルスに対する iACT 支援の効果の予備的検証
発表の概要と成果 (抄録を公開している URL がある場合、「概要・成果」を記載した上で、URL を末尾に記してください。また、抄録 PDF は別途ご提出ください。なお、抄録 PDF は Web 上には公開されません。)	
<p>【問題と目的】 近年、教員のメンタルヘルス対策の重要性が急速に高まっており、とりわけバーンアウトの予防は喫緊の課題とされている (文部科学省, 2024)。このような状況は、児童・生徒の教育の質や学校運営にも影響を及ぼしかねない。こうした背景から、教育現場ではストレス支援の重要性が再認識されており、その一つとしてアクセプタンス&コミットメント・セラピー (ACT) が注目されている。ACT は、思考や感情に過剰にとらわれることを和らげ、価値に沿った行動を促すことを支援する介入法であり、教員のバーンアウトに対する有効性が報告されている (Paliliunas et al., 2022)。一方で、教員は多忙な勤務環境にあることから、対面による継続的な支援を受けにくいという課題がある。そのため、時間や場所を問わず取り組める手軽で継続可能な心理的支援として、スマートフォンを活用したセルフヘルプ型の ACT 介入 (iACT) への関心が高まっている。しかし、教員に対する iACT を用いた支援は十分に検討が行われていない。そこで本研究では、iACT を用いた支援の予備的有効性を検討した。</p> <p>【方法】 公募により公立小・中学校に勤務する教員 39 名が研究に参加した。実験期間は約 3 か月間、そのうち実際の介入期間は約 2 週間とした。メンタルヘルスケアアプリ「emol」に搭載された ACT プログラム (全 14 セッション) を使用した。各セッションは 1 日 1 回、10~15 分程度で完了する設計である。介入効果を検証するため、介入前後に日本語版バーンアウト尺度 (久保, 1998) およびコトレヒト・ワーク・エンゲイジメント尺度 (Shimazu et al., 2008) による測定を実施した。収集したデータは Wilcoxon の符号付順位検定を用いて分析を行い、効果の有無を検討した。本研究は、早稲田大学人を対象とする研究に関する倫理審査委員会の承認を得て実施した (承認番号: 2023-262)。</p> <p>【結果】 参加者のうち 31 名 (79.49%) が研究から脱落し、介入後のデータが収集された 8 名が解析対象者となった。介入前後を独立変数とし、各尺度得点を従属変数として分析を行った結果、バーンアウト得点は前後で変化が見られず ($z = 0.21, p = .834, r = .052$)、ワーク・エンゲイジメント得点も有意ではなかった ($z = 0.35, p = .726, r = .088$)。いずれも効果量は小さく、有意な変化は確認されなかった。</p> <p>【考察】 本研究では、バーンアウトおよびワーク・エンゲイジメントの得点において、統計的に有意</p>	

な変化は示されなかった。対象者数が 8 名と少なく、介入期間も 2 週間と短期間であったことを踏まえると、より長期的な介入が必要だった可能性がある。また iACT であっても、多忙な教員にとっては継続が難しいことが高い離脱率から示唆された。今後は、介入内容の最適化を図るとともに、対照群を設定した無作為化比較試験 (RCT) や介入効果の持続性を評価するための長期的なフォローアップの検討が求められる。

※無断転載禁止