

生活分析的カウンセリング法を活用した生徒指導と 教育相談

—家庭・学校の連携による支援—

松本 麻友子*1

要 旨

本研究では心理教育で活用されている生活分析的カウンセリング法（life analytic counseling ; LAC 法）の生徒指導および教育相談における応用可能性について検討した。まず、生徒指導と教育相談の意義や目的、構造について整理し、中学校や高等学校での LAC 法を用いた課題予防的生徒指導や教育相談の実践例を提案した。生徒指導や教育相談は、生徒が社会の中で自分らしく生きることができるような資質・能力の発達を支える活動である。このような発達を支える一手法として LAC 法は有効であり、今日の学校現場における生徒指導や教育相談の課題の解消の一助となると考えられる。最後に、教職員や多職種の専門家、保護者との連携による指導・援助の在り方について論じた。

Keywords : 生活分析的カウンセリング法, 生徒指導, 教育相談, 心理教育
life analytic counseling, student guidance, educational counseling, psychoeducation

1. 問題

近年、抑うつは日常的にも経験されやすく、より身近な存在として認識されている。厚生労働省においても抑うつは極めて重要な健康問題として捉えられており、治療や社会的支援の対策が進められている。その中でも特に若年層の診断基準に満たない軽度の抑うつ経験率の高さが問題となっている (e.g., 傳田他, 2004)。診断基準に満たない抑うつでも学業や対人関係など様々な心理社会的機能不全につながり、さらにはうつ病の重要なリスク要因となることが指摘されている (Gillham, et al., 2000)。また、新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) 拡大の長期化により、さらなる抑うつ悪化が懸念される。COVID-19 発生初期に中国で行われた研究では、高齢者よりも若年層の方が抑うつや不安が高いことが報告されている (Huang & Zhao, 2020)。Wang et al. (2020) においても、ロックダウンは特に若年層のメンタルヘルスに悪影響を及ぼしており、無期限の学校閉鎖に伴うオンライン教育などが抑うつや不安症状と関連していることが報告された。カナダの 14 歳～18 歳を対象とした研究でも、彼らはコロナ禍に対するストレスや抑うつが高く、特に学校生活と友人関係に対して心配や不安を抱いていることが示されており (Ellis, et al., 2020)、若年層を対象に抑うつ軽減への援助を行うことが急務である。

従来、学生相談室や中学校・高等学校の相談室を中心に生徒や学生の抑うつ予防や低減への取り組みが個々に行われてきた。しかし、誰もが経験する可能性の高い現状において、既

*1 川崎医療福祉大学 医療福祉学部 医療福祉学科

に抑うつ兆候を示している生徒・学生だけではなく、抑うつ発症を予防するためにも全ての生徒・学生を対象とするユニバーサルレベルにアプローチでき、かつ対象者が取り組みやすいプログラムを開発することが重要である。西河・坂本（2005）は、大学生を対象に授業のような場を活用した集団への予防的介入を実施し、その効果を検証していく重要性を指摘している。Cardemil & Barber（2001）は、心理教育による集団への介入の利点について、様々な対象者を教育することができる点、ソーシャル・サポートが得られる点、授業形式のため個人の抵抗感が少なく予防プログラムに導入しやすい点などを挙げている。授業の場を活用した予防的取り組みは、自発的に相談室を訪れる生徒・学生だけではなく、抑うつを発症していても相談室に抵抗があり来談できない生徒・学生や今後抑うつになる可能性のある生徒や学生など一度に多くの対象者に働きかけることができる。

これまで生徒や学生の抑うつについて、予防・低減の観点から多くの研究が報告されているが、日本における抑うつ予防の心理教育プログラムは実践数が少なく、授業を通して広い対象に提供可能なプログラムは認知行動療法や社会的スキル訓練を基盤としたプログラムのみである（e.g., 及川他, 2014；杉山他, 2022；堤, 2015；高橋他, 2018；佐藤他, 2009；石川他, 2010）。例えば、認知行動療法プログラムは、授業内でのワークとディスカッションを通して考え方と気分の関連や柔軟な思考の重要性、対処方略の効果的活用について学習するものであり、介入後の抑うつ対処の自己効力感が向上するなどプログラムの有効性が示されている。しかし、短期間で新たな抑うつ対処スキルの獲得や日常生活でのプログラム継続は難しく、またディスカッションを苦手とする生徒・学生の心理的負担などの問題がある。また、中学生・高校生を対象とした研究はこれまでのところほとんど実施されていないという課題もある（堤, 2015）。

したがって認知行動療法を基盤としたアプローチなどだけでは、多くの生徒に適用するには限界があり、新たに他の方法を用いたプログラムを提供することが、生徒の選択肢を広げ、自身に適した方法を見いだすことにつながる。

そこで本稿では、新たな方法として、生徒を対象に授業の場で実施可能な生活分析的カウンセリング法（Life Analytic Counseling; LAC法）を活用した心理教育プログラムに関する研究について概観する。続いて、概観した知見を踏まえて、生徒指導や教育相談への応用的視点について考察する。

2. 生活分析的カウンセリング法（Life Analytic Counseling; LAC法）

生活分析的カウンセリング法（Life Analytic Counseling; LAC法）とは、松原（2003）により開発されたもので、現在の自己の生活行動を細かく分析し、反省し、何をすべきかを具体的に明確化し、意欲的・目的的に生活できるように援助・助言するカウンセリング技法である。具体的には、現在の生活行動に対して、対象者自身が目標（やらなければならないこと・やりたいと思っていること）を設定し、その目標を必要性・達成可能性から得点化しラベルに記入するものである。目標を書くことにより、行動が視覚化、意識化されるとともに、整

理され明確化していく。さらに、LAC法ではラベルを一覧表（LAC表）に系統的に配列する。このことにより、現在自分にとって最も重要なことは何か、何をすべきかなど自己洞察するよう援助できる。対象者はLAC表に基づいて計画を実行し、各目標に対して達成した場合は薄いマーカーペンで消し、一週間ごとに達成度を評価する。必要に応じて新しい目標を追加するなど改善を図り、毎週行動を評価する。一か月後にどの程度達成できたかを振り返る。評価は学生相談などのカウンセリングの場合、カウンセラーが行い、達成できたものは必ず賞賛し、達成できなかったものに対しては激励し、どのようにすれば達成可能か、その方法や手続きについて話し合う（松原，2003）。対象者は、自身の行動を振り返り、達成感や成就感が満たされることでさらに目標達成の動機づけが高まり、学習を強化させる。したがってLAC法は、目標達成のための行動を評価することにより、動機づけを高めるように構造化されている。

さらに松原（2003）は、LAC法と認知行動療法は制御しがたい自己の認知的枠組みを改編し、改善していくという点は類似しているが、分析対象が異なると指摘している。認知行動療法では対象者の認知に重点を置き、認知的枠組みを論理的に考え、対象者に行動的なホームワークを与えるのに対して、LAC法では、現在の生活行動に重点をおき、対象者が自発的・自主的に自身の生活を分析できるように促す点において相違がみられる。つまり、対象者の自発性・自主性を重視し、行動の変容をはかることがLAC法の特徴であるといえる。

従来、LAC法は、無気力傾向の学生の治療法として個人相談の場で用いられてきた技法であるが、松本・中島（2017，2019，2020）は抑うつ低減に応用し、心理教育の一環として授業内で実施した。具体的には、大学生に目標の設定（「現在やらなければならないこと」や「やりたいこと」を目標としてラベルに記入）、目標の得点化と配列（目標ごとに必要性（N）と達成可能性（P）を主観的に各100点満点で点数化し、平均値（M）を算出後、用紙（LAC表；図1^{†1）}）へカテゴリーごとに配列）、評価と振り返り（ホームワークとしてLAC表をもとに行動を評価し、目標の達成状況や問題点を確認）の手順で実施した。なお、ホームワークのLAC表の評価以外は授業中に担当教員の指導のもと集団で実施した。プログラムの効果を検証するために、介入前から介入後にかけての抑うつ得点の推移について検討した結果、統制群では時間経過とともに抑うつ得点が増加するのに対し、介入群では調査時期による抑うつ得点に有意な差はなく、統制群に比べて介入後の抑うつ得点が有意に低いことが示された。また、学習時間や睡眠時間、アルバイト時間などの生活習慣や生活満足度についても調査した結果、介入前よりも介入後の方が学習時間が長く、生活満足度が高いことが示された。したがって、LAC法は大学生の抑うつの悪化を抑えるだけでなく、生活習慣の改善にも有効であることが示唆された。このように、メンタルヘルスや学習・生活へのポジティブな効果が得られるLAC法は生徒指導や教育相談にも活用できると考えられる。

カテゴリー名 得点	学業	生活・健康	娯楽	達成した付箋
100	授業に出席する N100 P100 M100		休日に 友達と遊びに行く N 100 P 95 M97.5	友達と 映画を観る N100 P 100 M100
90	心理学の レポートを書く N100 P 90 M 95	朝7時に 起きるようにする N 90 P 90 M 90	休日に 洋服を買いに行く N 90 P 100 M 95	図書館で本を探す N100 P 90 M 95
80				

図1 LAC法

3. LAC法の生徒指導への活用

3.1 生徒指導の意義・目的

令和4年に改訂された生徒指導提要（文部科学省，2022a）では、「生徒指導とは、児童生徒が、社会の中で自分らしく生きることができる存在へと、自発的・主体的に成長や発達する過程を支える教育活動のことである。なお、生徒指導上の課題に対応するために、必要に応じて指導や援助を行う。」と定義されている。生徒指導は児童生徒が自己理解を深め、主体的に課題を発見し、自己の目標を選択し、自発的に行動するなど社会で生きる力を身につけることを支える役割を持つ。そのため生徒指導は、学習指導と同様に学校の教育目標を果たす上で重要な意義を持つ。

また、生徒指導の目的は、「児童生徒一人一人の個性の発見とよさや可能性の伸長と社会的資質・能力の発達を支えると同時に、自己の幸福追求と社会に受け入れられる自己実現を支えること」である。生徒指導における発達を支えるとは、児童生徒の心理面だけではなく、学習面や社会面、キャリア面の発達やメンタルヘルスの促進も含む包括的なものである。したがって、学習面やメンタルヘルスに一定の効果が得られたLAC法は生徒指導を行う上で活用できると考えられる。

3.2 生徒指導の構造

生徒指導は、児童生徒の課題への対応を時間軸や対象、課題性の高低という観点から2軸3類4層に構造化される。生徒指導提要（文部科学省，2022a）によると、全ての児童生徒を対象とする発達支持的生徒指導と課題予防的生徒指導：課題未然防止教育、一部の児童生徒を対象とする課題予防的生徒指導：課題早期発見対応、特定の児童生徒を対象とする困難課題対応的生徒指導に分類される。発達支持的生徒指導は、全ての児童生徒を対象に、学校の教育目標の実現に向けて、教育課程内外の全ての教育活動において進められる生徒指導の基盤となるものであり、課題予防的生徒指導：課題未然防止教育は生徒指導の諸課題の未然防止をねらいとした意図的・組織的・系統的な教育プログラムを実施するものである（文部科学省，2022a）。具体的には、養護教諭やスクールカウンセラーなどの専門家の協力を得ながらストレス対処やメンタルヘルスの促進のための心理教育、アンガーマネジメント、いじめ防止教育、自殺予防教育、薬物乱用防止教育、情報モラル教育、非行防止教室などを行う。課題早期発見対応は、課題の予兆行動が見られたり、問題行動のリスクが高まったりす

るなど気になる一部の児童生徒を早期に見いだして深刻な問題に発展しないように迅速に対応することである。困難課題対応的生徒指導では、いじめや不登校、少年非行、虐待など特別な指導・援助を必要とする特定の児童生徒を対象に、教職員やスクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカー、教育委員会、警察、医療機関、福祉機関など学校内外の連携・協働による課題対応を行う。

3.3 LAC 法を用いた課題予防的生徒指導

LAC 法は、上述した生徒指導の構造の中で特に課題予防的生徒指導に活用できると考えられる。例えば、メンタルヘルスの促進のための心理教育は従来、松本・中島（2017）が実施してきた方法を適用することができる。それによって全ての児童生徒の抑うつ低減に向けた指導や援助が可能になると考えられる。また、LAC 法は目標を明確化し、意欲的・目的的に生活できるよう援助・助言するカウンセリング技法であり、学習時間が増加する効果が得られている。中学生・高校生になると、授業の難易度が高くなり、計画的に順序立てて基礎から学ぶことが求められる。特に、高等学校進学率が 98.8%（文部科学省，2022b）、高等教育機関進学率が 83.8%（文部科学省，2022c）の現状においては、受験対策も並行して行わなければならない。習慣的な積極的行動が中学生から高校生にかけて減少すること（児玉・石隈，2015）や中学生の先延ばし特性が学業成績の低さや教科への自信のなさに関連する（Owens & Newbegin, 2000）という知見を踏まえると、目標設定や優先順位の決定など見通しを立てることが困難な生徒がいることが示唆される。そのような生徒を含めた全体への指導方法として LAC 法を応用することができる。例えば、松本・中島（2020）では、学業・生活・アルバイトなど目標のカテゴリーを対象者に自由に設定させたが、カテゴリーを各教科に設定し、定期テスト前や長期休暇前の学期末に教科ごとの目標を決めることによって、生徒の優先順位ややるべきことを視覚化することができ、教員は LAC 法にそった指導をすることが可能になる（図 2）。高校生を対象に LAC 法を実施した松本（2023）によると、受験勉強や授業に関するカテゴリーを設定したことにより、今何をすべきか明確になったという報告が対象者から得られており、教科に特化した LAC 法でも効果があることが示唆される。また、ロングホームルームや総合的な学習（探究）の時間で LAC 法を実施し、毎週ホームルームで LAC 表を評価する時間を設けるなど中学校・高等学校のクラス運営の特色を生かして実施することができる利点もある。

カテゴリー名 得点	英 語	数 学	その他	達成した付箋
100	教科書の重要箇所 に下線を引く N100 P100 M100		友達と一緒に 映画を観る N 100 P 95 M97.5	休日に友達と 買い物へ行く N100 P 100 M100
90	通学時間に 単語を覚える（1日10語） N100 P 90 M 95	参考書の計算問題を 解く（1日1ページ） N 90 P 90 M 90	好きな本を読む N 90 P 100 M 95	図書館で本を探す N100 P 90 M 95

図 2 各教科の学習目標に応用した LAC 表（例：中間考査までにすること）

4. LAC 法の教育相談への活用

生徒指導により、全ての生徒を対象とした課題予防が行われるなか、抑うつが持続している生徒や自己調整学習が困難な生徒など個別対応が求められるケースがある。このような生徒に対して教育相談での対応が効果的であると考えられる。教育相談とは、児童生徒が将来において社会的な自己実現ができるような資質・能力・態度を形成するように働きかけることである（文部科学省，2022a）。教育相談は、生徒指導の一環として位置づけられ、その中心的な役割を担うものであるが、生徒指導提要（文部科学省，2022a）では、主に集団に焦点を当てる生徒指導に対して、教育相談は主に個に焦点を当てて、面接や演習を通して個の内面の変容を図ることを目指していると説明されている。LAC 法は、従来、学生相談など個人面接の場で用いられた技法であることから教育相談の機能を持っているといえる。

また、教育相談は生徒指導同様、チームで行う活動であり、心理面に関する教育プログラムの開発は生徒指導主事と教育相談コーディネーターがスクールカウンセラーの協力を得ながら行い、担任が実施の中心になるなど、構成員にはそれぞれ求められる役割がある（文部科学省，2022a）。しかし、教育相談は、今日の学校では、中核となる担当教員の専門的力量に依存する傾向がある（西山，2012）。教育相談の実施体制が学校間で異なり、各々で捉え方が多様で、教育相談自体や担当教員の役割範囲が曖昧で、担当教員が異動すると既存のシステムが停滞するリスクを伴うことが指摘されている（西山，2012）。は、年度・組織などを越えて教育相談の質を維持するために、教育相談を明確に学校システムに位置づけ定着化させる必要性を示している（西山他，2009）。教育相談を定着化させるためには、教育相談を個業ではなく、チームや組織で取り組むべき業務であるという認識を学校全体で作りに上げていく必要がある（瀬戸・石隈，2002）。学校現場におけるこのような教育相談の課題にも LAC 法は有効であると考えられる。LAC 法は、カウンセリング技法の一つであるが、集団実施において十分な心理的専門知識を必要とせず、担任がクラスで導入しやすい。例えば、LAC 法実施後に、意欲の低い生徒や目標達成が困難な生徒に対しては、担任が当該生徒の躰きを把握し、個々の目標を生徒と一緒に見直したり、達成方法や悩みについて助言したり、学習支援をする。また、どの程度達成できたかを担任が個別に確認し、達成できている目標について賞賛することで生徒の意欲向上につなげる。学業成績が上がれば、生徒は達成感を得ることができ、それが自尊感情や自己効力感を高めることにもつながる。さらに、抑うつが持続している生徒や無気力な生徒に対して、スクールカウンセラーが面接を実施し、必要であれば病院などの関係機関につないだり、担任は生徒との信頼関係の構築や学級づくりを進めるなどそれぞれの立場から協力して教育相談を推進することで適切な指導・援助をする。

5. LAC 法を生徒指導・教育相談に活用するための応用的視点—学校・家庭との連携による支援—

生徒指導や教育相談では、生徒一人一人への最適な指導・援助が行えるように、職種の垣

根を越えた包括的な支援体制をつくることが求められる。担任一人ではできないことも、他の教職員や多職種の専門家、関係機関がチームを組み、アセスメントに基づいて役割分担をすることで指導・援助の幅や可能性が飛躍的に広がる。また、学校だけでは対応しきれない部分をカバーしたり、よりよい解決の方向性を見いだしたりするためには、多職種の専門家や保護者との連携が不可欠である。

上述した通り、LAC法は対象者自らが目標を設定するために、自己の生活行動を細かく分析し、反省し何をすべきかを明確にしていく手法であり、生徒指導・教育相談ともに効果が得られると考えられる。LAC法をより効果的に活用するためには、学校生活だけでなく、家庭生活における実践が重要である。したがって、保護者にもLAC法の趣旨や方法を説明し、子どもが家庭でも実践できているか確認してもらうなど、学校と保護者が協力して援助することが求められる。大学生を対象とした実証研究では、日常生活でLAC表の閲覧頻度が低い学生には抑うつ軽減効果が示されなかった(Matsumoto, 2018)。中学生や高校生はホームルームで確認する時間を設けるだけでなく、家庭でもLAC表を確認するよう保護者から働きかけてもらい、閲覧頻度を高める。また、達成できた目標に対して、保護者からも褒めることにより、意欲向上につながると考えられる。

6. 課題と今後の展望

生徒指導や教育相談は、生徒が社会の中で自分らしく生きることができるよう資質・能力の発達を支える活動である。このような発達を支える一手法としてLAC法は有効であり、今日の学校現場における生徒指導や教育相談の課題(増澤, 2016; 西山, 2012)の解消の一助となると考えられる。しかし、LAC法の効果には個人差があり(松本・中島, 2017)、万能な介入法であると判断するのは早計である。生徒や学生のメンタルヘルスに対する取り組みは多種多様な形態が考えられ(白石, 2005)、LAC法は選択肢の一つであるといえる。今後は、有効性が実証された研究を通して学校現場でLAC法を活用する際の利点や課題について明らかにすることや生徒との適性について詳細に検討していくことも重要である。また、生徒指導や教育相談においてLAC法が実践されることは、生徒に適した内容に改善・修正がなされ、より効果的な手法に発展することが期待される。

生徒が自分で考える力を育成し、生徒のメンタルヘルスや学習効果を高めるLAC法の生徒指導や教育相談へ寄与する知見を導出するために、実践研究を蓄積していく必要がある。

謝 辞

本論文の一部は、福原心理教育研究振興基金からの助成金によって遂行された。

注

†1) 松本・中島(2014)の研究では、目標を「～したい」ではなく「～すべき」、「～しなければならない」と書いたり想定した対象者ほど、抑うつが悪化することが示された。そ

のため、新たな試みとして、以降の実践研究では目標の書き方によって付箋の色分けを行い、対象者自らが視覚的に自身の目標内容を把握できるようにした。

文 献

- Cardemil, E. V., & Barber, J. P. (2001). Building model for prevention practice: Depression as an example. *Professional Psychotherapy: Research & Practice*, 32, 392-401.
- 傳田健三・賀古勇輝・佐々木幸哉・伊藤耕一・北川信樹・小山 司 (2004). 小・中学生の抑うつ状態に関する調査——Birlleson 自己記入式抑うつ評価尺度 (DSRS-C) を用いて——児童青年精神医学とその近接領域, 45, 424-436.
- Ellis, W. E., Dumas, T. M., & Forbes, L. M. (2020). Physically isolated but socially connected: Psychological adjustment and stress among adolescents during the initial COVID-19 crisis. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue Canadienne des Sciences du Comportement*, 52, 177-187.
- Gillham, J. E., Shatté, A. J., & Freres, D. R. (2000). Preventing depression: A review of cognitive-behavioral and family interventions. *Applied & Preventive Psychology*, 9, 63-88.
- Huang, Y., & Zhao, N. (2020). Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: A web-based cross-sectional survey. *Psychiatry Research*, 288, 112954.
- 石川信一・岩永三智子・山下文大・佐藤 寛・佐藤正二 (2010). 社会的スキル訓練による児童の抑うつ症状への長期的効果 教育心理学研究, 58, 372-384.
- 児玉裕巳・石隈利紀 (2015). 中学・高校生の学習に対する態度についての研究——認知・行動・情緒の3側面からの検討—— 教育心理学研究, 63, 199-216.
- 増澤友志 (2016). 多様な子どもたちに画一的な指導でいいのか 教育, 845, 7-9.
- 松原達哉 (2003). 生活分析的カウンセリングの理論と技法 培風館
- Matsumoto, M. (2018). Does rumination and need for autonomy predict the response to life analytic counseling for depression? *Poster session presented at the 40th International School Psychology Association, Tokyo, Japan.*
- 松本麻友子 (2023). 高校生のための生活分析的カウンセリング法によるメンタルヘルスケア・プログラム 日本教育心理学会第 65 回総会発表論文集, PG051.
- 松本麻友子・中島奈保子 (2014). 大学生の抑うつ傾向に対する介入効果の検討 (2) ——LAC 表の内容検討—— 日本教育心理学会第 56 回総会発表論文集, 273.
- 松本麻友子・中島奈保子 (2017). 大学生の抑うつ傾向に対する生活分析的カウンセリング法を用いた介入効果の検討 神戸親和女子大学研究論叢, 50, 29-37.
- 松本麻友子・中島奈保子 (2019). 大学生の抑うつ傾向に対する介入効果の検討 (7) ——学習および生活習慣, 生活満足度への波及効果—— 日本認知・行動療法学会第 45 回大会発表論文集, 229-230.

- 松本麻友子・中島奈保子 (2020). 生活分析的カウンセリング法を用いた抑うつ低減プログラムの効果——個人特性による抑うつの時系列変化に着目して—— 神戸親和女子大学研究論叢, 53, 37-46.
- 文部科学省 (2022a). 生徒指導提要 文部科学省 Retrieved June 8, 2023, from https://www.mext.go.jp/content/20230220-mxt_jidou01-000024699-201-1.pdf
- 文部科学省 (2022b). 初等中等教育機関・専修学校・各種学校《報告書掲載集計》卒業後の状況調査 中学校 文部科学省 Retrieved June 8, 2023, from https://www.e-stat.go.jp/stat-search/files?page=1&layout=datalist&toukei=00400001&tstat=000001011528&cycle=0&tclass1=000001172319&tclass2=000001172320&tclass3=000001172415&tclass4=000001172416&tstat_infid=000032264942&tclass5val=0
- 文部科学省 (2022c). 令和4年度学校基本調査調査結果のポイント 文部科学省 Retrieved June 8, 2023, from https://www.mext.go.jp/content/20221221-mxt_chousa01-000024177_001.pdf
- 西河正行・坂本真士 (2005). 大学における予防の実践・研究 坂本真士・丹野義彦・大野裕 (編) 抑うつの臨床心理学 (pp. 231-233) 東京大学出版会
- 西山久子 (2012). 学校における教育相談の定着を目指して ナカニシヤ出版
- 西山久子・淵上克義・迫田裕子 (2009). 学校における教育相談活動の定着に影響を及ぼす諸要因の相互関連性に関する実証的研究 教育心理学研究, 57, 99-110.
- 及川 恵・西河正行・坂本真士 (2014). 大規模授業を活用した抑うつ予防のための心理教育プログラムの開発——女子大学生を対象とした実践—— 東京学芸大学紀要 総合教育科学系I, 65, 153-160.
- Owens, A. M., & Newbegin, I. (2000). Academic procrastination of adolescents in English and mathematics: Gender and personality variations. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15, 111-124.
- 佐藤 寛・今城知子・戸ヶ崎泰子・石川信一・佐藤容子・佐藤正二 (2009). 児童の抑うつ症状に対する学級規模の認知行動療法プログラムの有効性 教育心理学研究, 57, 111-123.
- 瀬戸美奈子・石隈利紀 (2002). 高校におけるチーム援助に関するコーディネーション行動とその基盤となる能力および権限の研究——スクールカウンセラー配置校を対象として—— 教育心理学研究, 50, 204-214.
- 杉山智風・高田久美子・伊藤大輔・大谷哲弘・高橋 史・石川利江・小関俊祐 (2022). 高校生を対象とした問題解決訓練における抑うつ低減効果の検討——活性化と回避の機能的変容に焦点を当てて—— 認知行動療法研究, 48, 285-295.
- 高橋高人・松原耕平・中野聡之・佐藤正二 (2018). 中学生に対する認知行動的抑うつ予防プログラムの効果——2年間のフォローアップ測定による標準群との比較—— 教育心理学研究, 66, 81-94.
- 堤 亜美 (2015). 中学・高校生に対する抑うつ予防心理教育プログラムの効果の検討 教

育心理学研究, 63, 323-337.

Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 1729.