

### 3. デイケアプログラムにおける大規模SSTの効果研究 ～30人前後での大規模SSTを試験的に 行った際の気分に及ぼす影響について～

川口クリニック デイケア 本間 康美 柴垣 貴子 横山 弘美  
有泉 洋子 斉藤 慶子 柴田 勲

#### ■はじめに

SSTは、対人関係を維持する技能を身に付け、ストレス対処や問題解決ができる技能を習得することで、より良い生活が送れるよう自信を回復していくことが目的である。

川口病院では平成7年10月よりスタッフのSST研修を始め、平成8年4月から本格的にSSTが導入された。その後、病棟、外来でSSTを取り入れ精神科の治療やリハビリテーションにつながっていたがデイケアのプログラムとして行っていなかった。地域生活をしているデイケア利用者の中には緊張や不安が強く、生活を営む上で困難を抱えている人も多い。対人関係上の困難を改善し、交流の質を高めるには、SSTが有効とされている。平成26年6月川口クリニックに大規模デイケアとして移転したことを契機に、より治療的なプログラムを目指し、これまでどの機関でも行われていなかった30名前後でも行える大規模SSTを考案し週2回試みた。メンバー同士のペアを作り、抽象的な事柄を言語で相手に伝え再現してもらう手法を用いた。今回、大規模SSTが気分や感情に及ぼす効果について評価した。更にプログラムの質の向上のため、聞き取り調査を行ったので、ここに報告する。

#### ■方法

調査期間 平成26年7月21日～8月31日

対象者 SST参加者45名

大規模SSTが気分や感情にどのような効果を及ぼすかを測定、評価尺度にはPOMS短縮版を使用した。POMSは気分・感情の状態を緊張(不安)、抑うつ(落込み)、怒り(敵意)、活気、疲労、混乱の6つの尺度から測

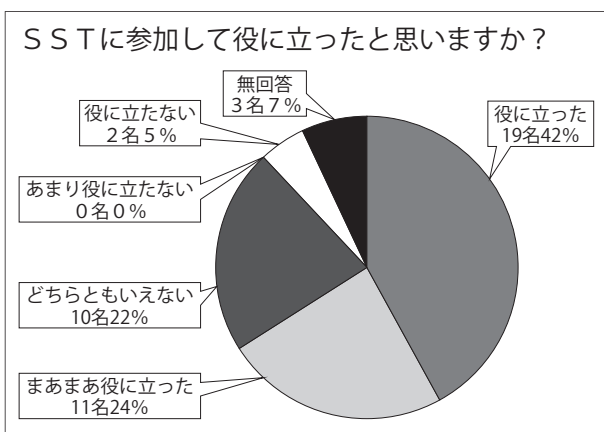
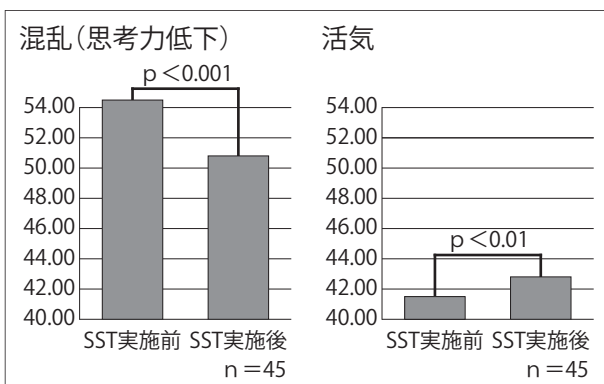
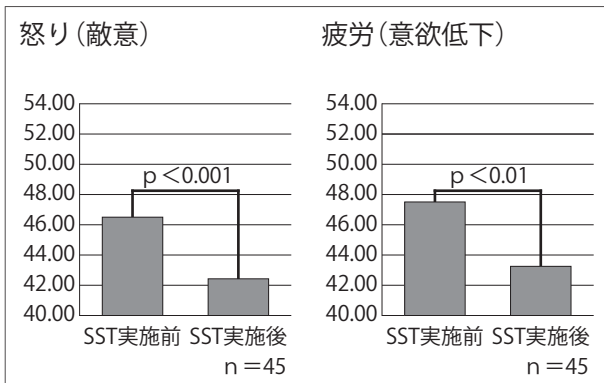
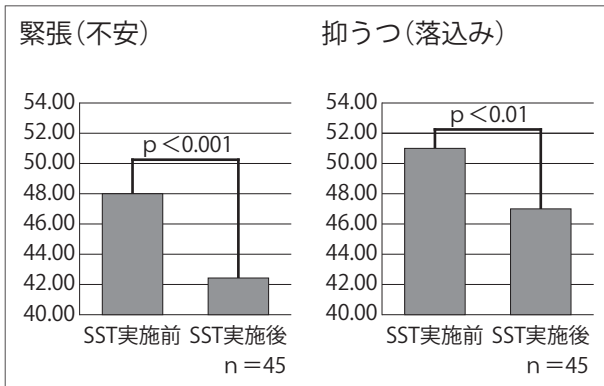
定できるという特徴を有しており、6項目ごとに尺度得点が計算される。また、短縮版を用いることで対象者への負担の軽減を図った。POMSによる調査は、SST実施前後で行い比較した。更に、SST参加者45名に自分の変化やSSTの内容を実際に活用できたかを聞き取り調査した。

POMS 実施用 氏名 _____	全 く な い	少 し あ っ た	ま ま あ っ た	か な り あ っ た	非 常 に あ っ た
この1～2週間の気分の様子についておたずねします。 深く考え過ぎずに気軽にご記入下さい。					
1 気がはりつめる	0	1	2	3	4
2 怒る	0	1	2	3	4
3 ぐったりする	0	1	2	3	4
4 生き生きする	0	1	2	3	4
5 頭が混乱する	0	1	2	3	4
6 落ち着かない	0	1	2	3	4
7 悲しい	0	1	2	3	4
8 積極的な気分だ	0	1	2	3	4
9 ふきげんだ	0	1	2	3	4
10 勢力がみなぎる	0	1	2	3	4
11 自分はほめられるに値しないと感じる	0	1	2	3	4
12 不安だ	0	1	2	3	4
13 疲れた	0	1	2	3	4
14 めいわくをかけられて困る	0	1	2	3	4
15 がっかりしてやる気をなくす	0	1	2	3	4
16 緊張する	0	1	2	3	4
17 孤独でさびしい	0	1	2	3	4
18 考えがまとまらない	0	1	2	3	4
19 へとへと	0	1	2	3	4
20 あれこれ心配だ	0	1	2	3	4
21 気持ちが沈んで暗い	0	1	2	3	4
22 だるい	0	1	2	3	4
23 うんざりだ	0	1	2	3	4
24 とほくに暮れる	0	1	2	3	4
25 はげしい怒りを感じる	0	1	2	3	4
26 物事がてきばきできる気がする	0	1	2	3	4
27 元気がいっぱいだ	0	1	2	3	4
28 すぐカッとなる	0	1	2	3	4
29 どうも忘れっぽい	0	1	2	3	4
30 活気がわいてくる	0	1	2	3	4

POMS短縮版

#### ■結果

SST実施前後のPOMSの尺度得点を比較した結果、6項目のうち、緊張(不安)、抑うつ(落込み)、怒り(敵意)、疲労(意欲低下)、混乱(思考力低下)の項目で有意な改善が見られた。

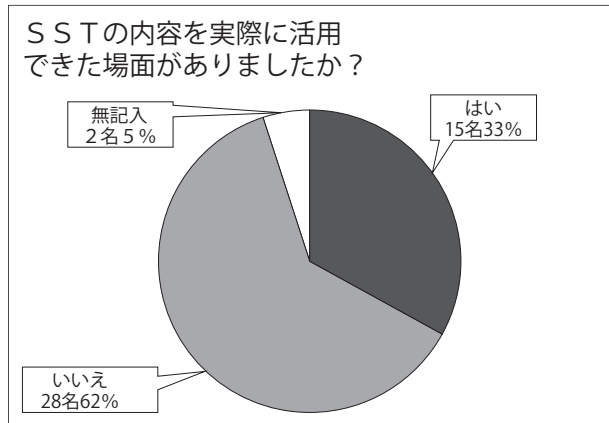


聞き取り調査の結果SSTが「役に立った」は42%、「まあまあ役に立った」は24%、「どちらともいえない」は22%、「あまり役に立たない」は0%、「役に立たない」は5%、「無回答」が7%であった。

項目	上がった	どちらともいえない	変わらない
交流	53%	35%	12%
理解力	51%	44%	5%
会話がスムーズに	49%	40%	11%
判断力	44%	51%	5%
前向き	42%	53%	5%
意欲	42%	58%	0%
自信	39%	42%	19%

SSTに参加し自分に変化があったかの質問に対し「デイケア参加中の交流が広がった」は53%、「理解力が上がった」は51%、「会話がスムーズになった」は49%、「判断力が上がった」は44%、「前向きになった」「意欲が上がった」は42%、「自信がついた」は39%であった。

自分が変わったとするメンバーが多かった一方、変化を感じないメンバーも少数みられた。



また、SSTの内容を実際に活用できた場面があったかという質問に対して「はい」は33%、「いいえ」は62%だった。

「はい」と回答した方はどのような場面で活用したかという質問に対して、「人前が出るのが慣れ、多少上がらなくなった」「福祉課に用事があり応対の時に挨拶を先に済ませその後の話がスムーズに進んだ」「感じがよくなり不安が消えた」「自己紹介ができるようになった」「はっきり言えて気分が良い」「みんなとゲームをしたときに面白く対応した」「人を笑わせることができると楽しいと思った」という回答があった。

「いいえ」と回答した方は「活用する場面がなかった」「そういう場面に直面していな

い」「実際とSSTとは違う、うまくいかない」「基本的に身に付いており、SSTの内容を活用したという感じではない」という回答もあった。

### ■考察

以上の結果から、大規模なSSTを行った場合でもモデリング－ロールプレイ－正のフィードバックという基本が備わっていれば従来のSSTと同様の効果が得られる可能性が示唆された。

SSTのなかで行われる自己紹介、会話表現の練習、ペアワークなど実際に体を動かしたり自発的に考えて行動に移したりすることが求められるため、緊張、抑うつ、怒り、疲労、混乱の5項目が軽減したと考えられる。

聞き取り調査の結果で「自分に変化が見られた」と答える回答が多く見られたことから、SSTでの交流をきっかけにコミュニケーションに対してより積極的になっていることがうかがえる。実際、普段関わりのなかった参加者とも会話している様子が見受けられる。

また、SSTの内容を実際に活用できた場面があったかという質問に対して「はい」と回答した人にとってはSSTが練習の場となり、そこで得たものを実際の場面で活用するきっかけになったと考えられる。

「いいえ」と回答し「活用する場面がない」「実際とSSTとは違う」という回答があったが、現段階ではSSTの内容が限られていることが原因と考えられる。今後は日常生活で対処に困った場面を聞き、その解決策を取り入れていく必要がある。

なかには「基本的に身に付いていることなので、SSTを活用したという感じではない」という意見に対しては、基礎から応用に至るまで個々の理解度や対応力に合わせた内容を考える必要があるだろう。

参加者からの要望として「もっと難易度の高い面白いゲームがしたい」「もっと教材を充実させてほしい」という意見が聞かれたことから、参加者がSSTに興味をもって意欲

的に取り組んでいると考えられる。活気の尺度得点は前後で微増であったが、SSTのプログラム中メンバー同士で和気あいあいと笑顔で行われている場面が増えてきている。上記のような参加メンバーの意見を取り入れることで活気がさらに高まると考えられるので、今後ゲームやペアワークなどのバリエーションを増やすことで、対人交流場面が安定しリカバリーにつながると思われる。

### ■おわりに

今回、初めての試みによる大規模SSTを通じて他者との交流を深めることにより、気分や感情が安定するという結果が得られた。地域生活をしているデイケア利用者の中には緊張や不安が強いことにより生活に困難を抱えている人も多いが、最近メンバーミーティングで「公園のごみ拾いをしたい」との発言があり、それに賛同する方が20数名いた。川口クリニック移転に伴いSSTだけでなく就労準備コース、SCITなどより治療的なプログラムも取り入れている。メンバーには元来、地域社会の一員として役に立ちながら生活したいという気持ちはあったと思う。なかなか出せなかったものがそれらのプログラムを行うことで表出できたと考えられる。日常生活に役立てて自信につながったという意見も聞かれたため、さらに続けることでより一層、地域社会で自信を持って生活できることにつながる可能性がある。参加者の意見を取り入れて内容を充実させていくことで、より治療的なプログラムとなり実生活に必要な社会技能の向上につながるのではないだろうか。メンバーの今後の安定した地域生活のためにSSTの内容も向上させ、貢献していきたい。

### ■参考文献

横山和仁『日本語版 POMS 短縮版』金子書房  
山田剛史・村井潤一郎『よくわかる心理統計』  
やわらかアカデミズム