Oral presentation

Cognitive behavioral therapy-based anxiety prevention program for Japanese elementary school children: A replication quasi-experimental study

Isana Kaichi[1], Yuko Urao[1], Kazumasa Fujiwara[2], Takako Koshiba[1], and Eiji Shimizu[1 3]

1. Research Center for Child Mental Development Chiba University, 1-8-1 Inohana, Chuo-ku, Chiba city, Chiba 260-8670, Japan
2. Nagasaki University of Foreign Studies, 3-15-1 Yokoo, Nagasaki city, Nagasaki 851-2196, Japan
3. Department of Cognitive Behavioral Physiology, 1-8-1 Inohana, Chuo-ku, Chiba city, Chiba 260-8670, Japan
e-mail: afda7935@chiba-u.jp

Background: Cognitive behavioral therapy (CBT) is an evidence-based psychological treatment for children with anxiety-related problems. In Japan, a CBT based anxiety prevention program called the 'Journey of the Brave' was developed to fit the curriculum of Japanese schools. In the previous studies, trained health facilitators conducted the program as school lessons to the fifth and six grade elementary school students (aged 10-12 years). The intervention group's mean anxiety score on the Spence Children's Anxiety Scale (SCAS) significantly reduced at both post intervention and the 3-month follow-up compared to the control group. The purpose of this study was to conduct a replication of the previous studies.

Methods: The study was a universal quasi-experimental study with an intervention and a control group. The intervention group received ten 45-min program sessions in the classroom. The intervention was delivered by the class teacher who had taken the 'Journey of the Brave' program instructor training course. The control groups attended the regular classwork. All participants completed the SCAS at pre, post, and 1-3 months follow-up.

Results: The mean anxiety score of the intervention group significantly reduced at 1-3 months follow-up compared with the control group.

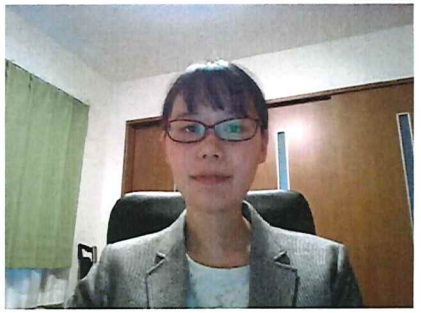
Conclusions: The results of this study confirmed the effectiveness of the 'Journey of the Brave', supported in line with the previous studies. It is important that this CBT based prevention program was implemented in actual school classes as a part of regular sessions. However, there were several limitations in this study design, and it will be necessary to apply cluster randomization methods and to verify the program's preventive efficacy longitudinally by carrying out additional follow-up assessments.

Keywords: Anxiety, Prevention, Cognitive behavioral therapy, Elementary school, Universal

Cognitive behavioral therapy-based anxiety prevention program for Japanese elementary school children: A replication quasi-experimental study

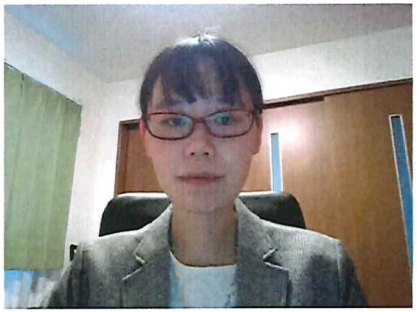
Isana Kaichi[1], Yuko Urao[1], Kazumasa Fujiwara[2], Takako Koshiba[1], and Eiji Shimizu[1 3]

1. Research Center for Child Mental Development Chiba University
2. Nagasaki University of Foreign Studies
3. Department of Cognitive Behavioral Physiology



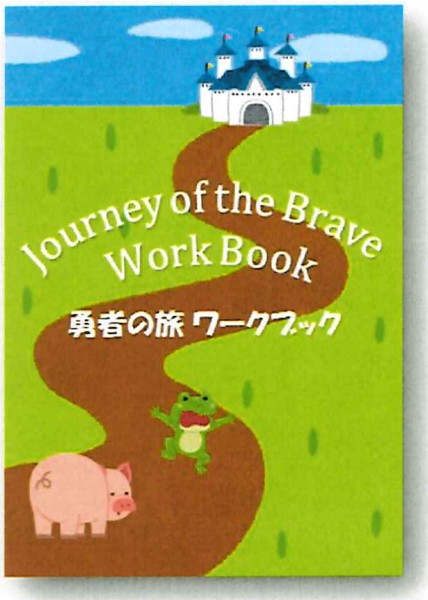
Background

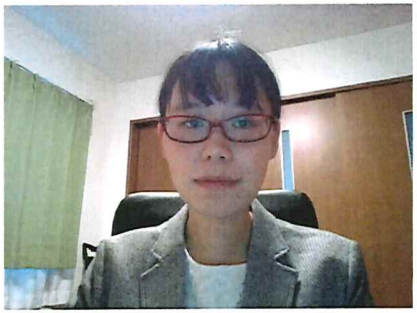
- Out of all the mental disorders, anxiety disorders are the most common in children and adolescents (Kessler et al., 2005; Stallard et al., 2009)
- Children with anxiety disorders experience negatively in interpersonal relationships, loneliness, and victimization, which leads to school refusal (de Lijster et al., 2018; Mcshane et al., 2001)
- Urao et al. developed a CBT based anxiety prevention program, 'Journey of the Brave' for Japanese children (Urao et al., 2016)



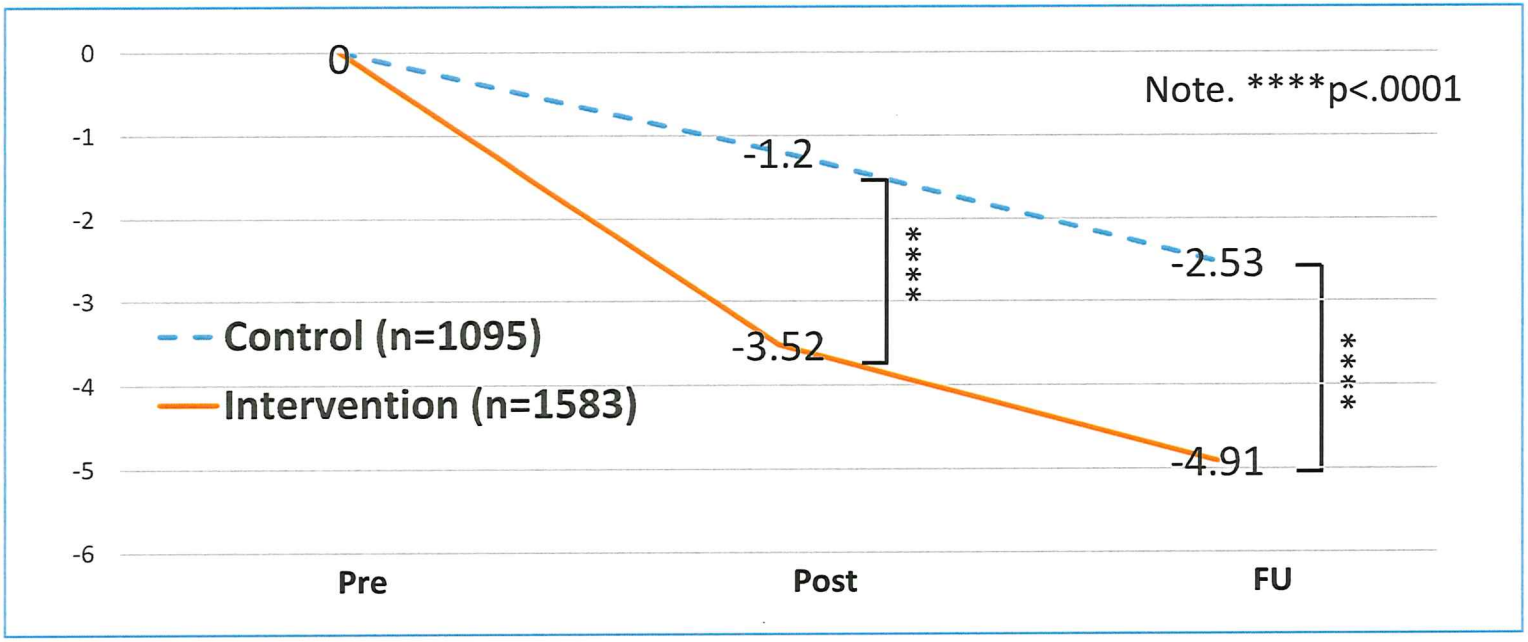
“Journey of the Brave” program

- **Target age**: 10 to 15 years old (Upper elementary school students to junior high school students)
- **Method**: 10 sessions (45min. / session), facilitated by teachers who had taken the ‘Journey of the Brave’ program instructor training course
- **Past progress**: Anxiety scores of the intervention group children significantly reduced in regular school classrooms which was conducted in FY2013 & 2017 (Urao et al., 2018 & 2021)





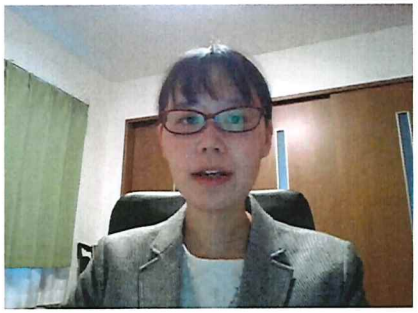
A large-scale non-randomised controlled trial in FY2017



Mixed-effects model for repeated measures (MMRM) analysis was conducted.

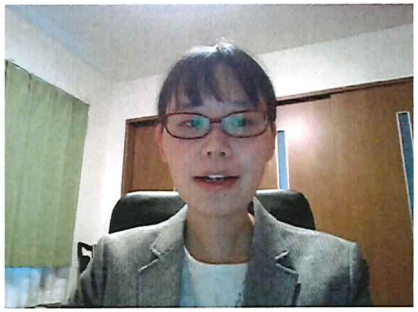
Time	Group Difference	95%CI		P-value
post	2.320	1.383	3.256	<.0001
FU	2.373	1.416	3.330	<.0001

(Urao et al. 2021)



Objective of the study

The objective of the study was to conduct a replication of the previous studies and confirm the effectiveness of the program in different schools and years.



Methods

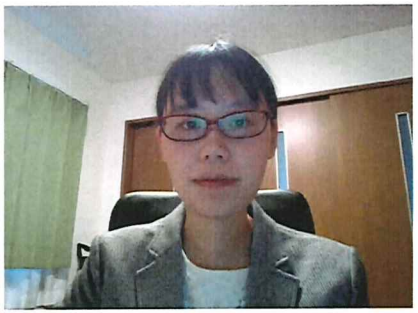
Study design: A replication quasi-experimental study

Participants: 15 elementary schools in four prefectures of Japan

	Intervention group: IG	Control group: CG
Number of classes	34	21
Number of girls (boys)	396 (393)	256 (234)

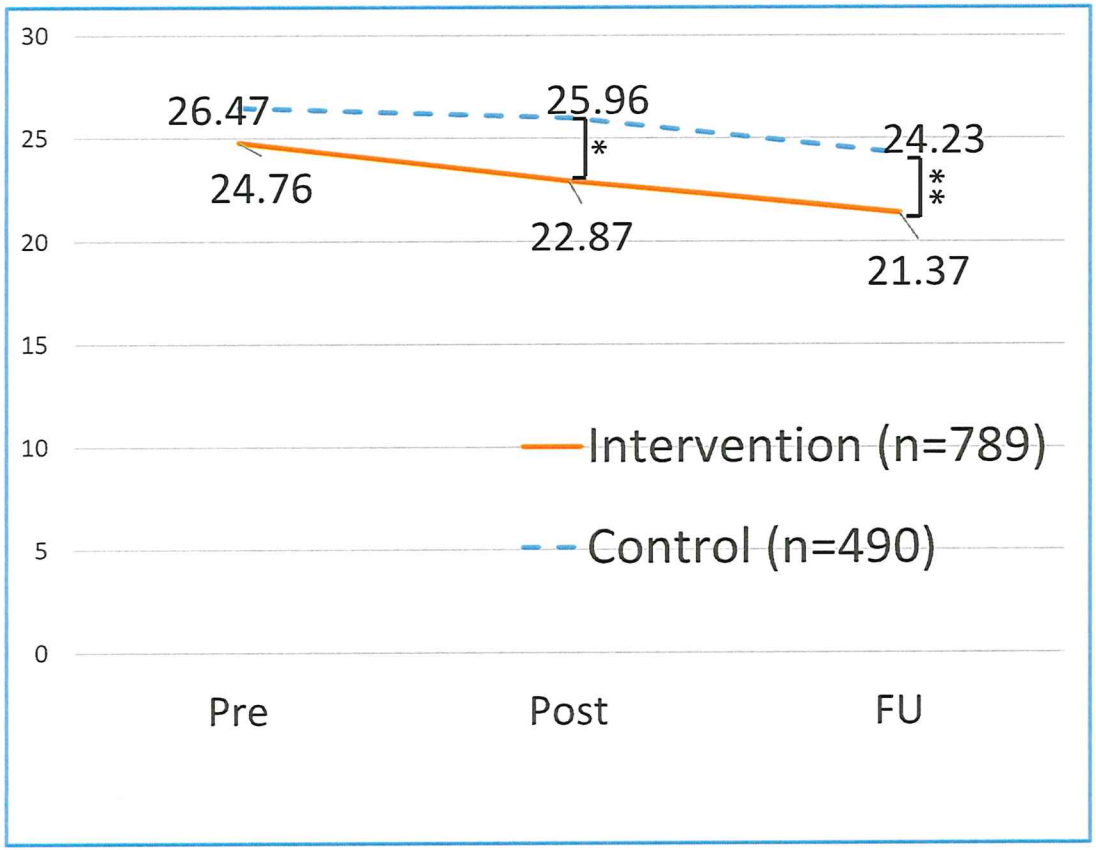
Measurement:

- Spence Children's Anxiety Scale (SCAS) Japanese ver. (Ishikawa et al.,2001)
- FY2020 data collected at pre, post, and 1-3 months follow-up



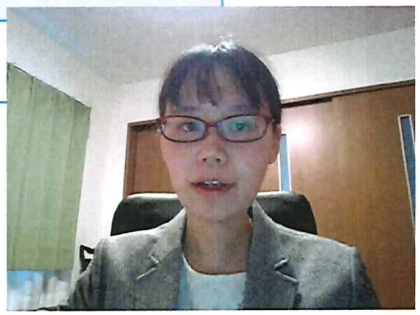
Result

Two-way repeated measures ANOVA: Interaction (group, time) F=3.04*



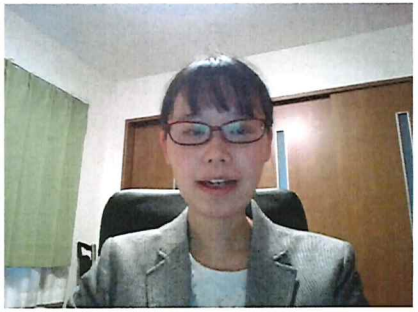
Simple main effect
Group's simple main effect
IG (F=37.50***) T1>T2>T3
CG (F=5.64**) T1▪T2>T3
Time's simple main effect
T1 (F=1.29n.s.)
T2 (F=4.79*) CG>IG
T3 (F=7.18**) CG>IG

Note. *p<.05, **p<.01, ***p<.001



Conclusion

- The effectiveness of the 'Journey of the Brave', was supported in line with the previous studies.
- However, there were several limitations in this study design, and it will be necessary to apply cluster randomization methods and to verify the program's preventive efficacy longitudinally by carrying out additional follow-up assessments.

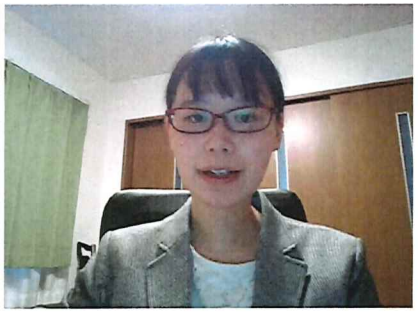


Thank you for listening.

Isana Kaichi

Research Center for Child Mental Development Chiba University

Email: afda7935@chiba-u.jp



添付資料⑤

オンライン学会参加体験記

私は、認知行動療法をベースにした不安の予防教育プログラム『勇者の旅』の研究に、修士課程の頃より携わっております。『勇者の旅』は、小学校高学年～中学生の児童生徒を対象に、担任教師が授業の一環として実施する、1回45～50分×10回のユニバーサルプログラムで、子どもたちが不安の問題への対処法を段階的に学習できる内容となっています。アジア認知行動療法会議第7回大会では、私が2020年度に行った『勇者の旅』のreplication studyの成果を発表しました。そこで、この大会への参加体験記を投稿させていただきます。

アジア認知行動療法会議第7回大会は、2021年7月5日～7日の3日間、オンラインで開催されました。はじめての国際学会参加で研究発表も行うことになり、楽しみな気持ちと緊張が入り混じっていました。発表は、事前に録画した3分間のパワーポイントスライド動画が流される形でしたので、最後のスライドでは「質問がある場合は私のメールアドレスまでご連絡ください」とお伝えして締めくくりました。

驚いたのは、研究発表が終わってからでした。私のメールアドレスには、海外の研究者から何十通ものメールが届いていました。そして、その多くは「やあ、君の発表はとっても素晴らしかったよ！とても興味を持ったから、ぜひ論文を紹介してくれないかい？」というようなフランクなメールでした。中には、「新型コロナウイルスの流行により、子どもたちのメンタルヘルスが脅かされていることを強く感じている。自分の国でも『勇者の旅』プログラムを実施したいが、日本語以外の言語でもプログラムは実施されていないのか？」といった内容のメールも複数ありました。さらには、「ぜひ共同研究を行いたい」という問い合わせのメールまでありました。

私の発表により、多くの研究者が『勇者の旅』に興味を持ってくださったことを、素直に嬉しく思いました。また、見ず知らずの研究者である私に対して気軽に連絡をとり、交流を図ろうとする海外の研究者たちの積極的な姿勢に驚かされました。今回の大会はオンライン開催ということで、当初は「研究者同士の交流が少ないのだろう」と考えていましたが、予想に反して多くの反応ややり取りがあり、それによって他の国の状況も知ることができ、大変収穫の多い国際学会発表となりました。

最後になりますが、本大会を準備・運営してくださった方々、発表にあたりご支援・ご協力してくださった方々に、この場を借りて深く感謝申し上げます。まだまだ未熟な研究者ですが、子どもたちのメンタルヘルスの保持増進に貢献できるよう、これからも精進していきたいと思っております。最後までお読みいただき、ありがとうございました。

（日本語1200字以内）

採用された方については，ウェブページ等で内容が公開される予定です。