

引きこもり傾向を示す青少年のための心理教育プログラムの開発

下山晴彦 屋嘉比光子 鈴木晶子 林潤一郎 小林二郎 西村詩織
(東京大学大学院 臨床心理学コース)

<要 旨>

子どもや若者における自己の感情や行動を制御する自我能力を育成するのに有効とされるのが、認知行動療法である。認知行動療法は、認知、感情、行動を分化してとらえた上で、感情と行動をコントロールできる認知機能を育成し、改善するのに適している。そのような利点があるため、認知行動療法は、世界的に見れば青少年の問題に対処するための中心的方法となっている。しかし、日本では、ようやく関心が高まってきている段階である。

そこで、本研究では、認知行動療法に準拠した心理教育プログラムのレビューをした上で、英国で有効性が高く評価されている「Think Good-Feel Good」プログラムを本研究のモデルとして採用し、その実施に関して現地で聞き取り調査を行った。次に「Think Good-Feel Good」プログラムを参考に、小中学生を対象とした4回シリーズの日本版の認知行動的心理教育プログラムを作成した。その際、自分でイラストや文章を書き込むワークシートを活用し、子どもが楽しみながら認知行動療法を実践できる形式とした。S県のM小学校の4年生と6年生それぞれ2クラスを対象として、作成したプログラムに関するアクションリサーチを実施した。そして、その効果評価に基づき、プログラムの改善を行い、より有効性の高いプログラムを提案した。

<キーワード> 認知行動療法 心理教育プログラム 小学生 アクションリサーチ 効果評価

【はじめに】

近年、わが国においては、子どもや若者の問題行動が新しい形を取り始めている。对人的引きこもり傾向を示す半面、突発的な攻撃行動を示すという問題が頻発している。これは、自己の感情のコントロールが未熟なために対人場面や社会的関係に対処できず、ちょっとした刺激で攻撃的な行動に出てしまうことが原因と考えられる。

このような問題を示す子どもや若者は、従来のカウンセリングや心理療法では対応が難しい。その理由は、彼らがカウンセリングや心理療法で前提とされる人間関係を回避する傾向が強いからである。さらに、自己を見直すための自我能力や認知能力が育っていないということもある。そこで、自己の感情や行動を制御する自我能力を育成し、自己の感情コントロールを育成するのに有効な心理教育プログラムが強く求められるようになってきている。

子どもや若者の自己の感情や行動を制御する自我能力を育成することに関して有効性が示されているのが、特に認知行動療法である。認知行動療法は、認知、感情、行動を分化してとらえた上で、感情と行動をコントロールできる認知機能を育成し、改善するのに適している。

ところで、これまで認知行動療法は、クライアントが自己の認知を見直し、その歪みや誤りを見出すことが前提となっていた。そのため、内省能力が未熟な子どもには、一般的に適用が難しいと考えられていた。しかし、この点に関しては、漫画を随所に使うなどして、子どもが自分の認知、感情、行動を意識できるように工夫するならば子どもに対しても認知行動療法は実施可能である。

そこで、本研究では、自己の感情や行動を統制する自我能力を育成し、攻撃行動を示す青少年の自己コントロールを育成する心理教育プログラムを開発することとした。

【研究経過】

2005年

7月：関連論文のレビューを実施し、その結果に基づき「Think Good-Feel Good」プログラムを選択した。

9月：「Think Good-Feel Good」プログラムの解説書である『Think Good-Feel Good: A Cognitive Behavioral Therapy Workbook for Children and Young People』（Paul Stallard, Willey）の試訳版を完成させた。

10月：日本版プログラムの実施場所としてS県M小学校を決定し、学校の関係者（校長・教頭・小学校4年担任）とアクションリサーチの打ち合わせを行った。その結果、小学校4年と6年の2クラスを対象クラスとして選定。各学年1クラスは、対照群として利用することを決定した。

11月：「Think Good-Feel Good」プログラムの開発者の英国バース大学の Paul Stallard 教授を訪問し、プログラム実施について聞き取り調査を実施した。また、共同研究を進展させることについて合意をした。帰国後に日本版認知行動的心理教育プログラム（4回用）を作成した。

12月：S県M小学校で日本版認知行動的心理教育プログラムを2回実施した。

2006年

1月：S県M小学校で日本版認知行動的心理教育プログラムを2回実施した。

2月：国立自立支援施設での日本版認知行動的心理プログラムの実施を計画し、関係者と打ち合わせを行った。

3月：S県M小学校でプログラムの実施効果について調査した。

4月：国立自立支援施設で日本版認知行動的心理プログラム（10回用）を開始した（継続中）。

5月：S県M小学校での評価に基づき、日本版認知行動的心理教育プログラム（4回用）を改定した。

【研究成果】

本研究で開発した4回用プログラム各セッションの要点を以下に示す。

Session #1

- * 誰でも心配や不安、嫌な気持ちになる事がある。
- * 嫌な気持ちになることは決して悪いことではない。
- * 不安や心配になったり、嫌な気持ちになったりする状況は人によって違う。
- * 気持ちをとらえることの大切さ。気持ちってどうやって表されるか？
- * 4回を通して嫌な気持ちになった時にどのようにその気持ちを扱えば良いかを考える。
- * 意見を言いやすくするために、間違いがこの授業にはないこと、失敗大歓迎のルールを重視する。

Session #2

- * 自分の考えを見つけるようになる！！
- * 「考えて何？」—この一点にこの会のポイントを絞る—

Session #3

- * どのようなことでも、前向きと否定的の両方の考え方をすることができる
- * 考えと気持ちのつながり（マッチング）
- * （考え、気持ち、行動のつながり）—考えを変えれば気持ちも変わる!!—

Session #4

- * 同じ出来事でもさまざまな考え方があある。考え方はいくつもある!!
- * 前向きな考え方をすると楽しいし、気持ちが楽になる。嫌な気持ちを感じたら、あせらずに前向きな考え方を探してみよう。

【今後の課題】

本研究プログラムは、小学校高学年のクラスを対象とした4回用心理教育プログラムである。現在、中学生・高校生が在籍する自立支援施設において11回用のアクションリサーチを実施している。また、公立中学を対象としたアクションリサーチも実施する予定となっている。このようにさまざまな青少年の問題に対応できるプログラムを開発することが今後の課題である。

【資料：プログラムのシナリオ】

Session #1

ベルを鳴らし始めの合図とする。（*ここで音を出す道具（笛、パフパフなど）が非常に役立つ*）

“〇年〇組の皆さんこんにちは。これから4回にわたって普段の生活の中で誰もが感じることのある不安、恐怖、嫌な気持ちなどについて皆で一緒に考えてみたいと思います。それではまず、『寸劇』をお楽しみください。”（楽しい雰囲気、笑顔）

Ice Breaker

（寸劇）、ヒーローでさえ心配や不安にだってなるんです。！！（5分）（紙芝居やVTR）

子供：“Mr.Incredible、あれどうしたの？”

Mr.Incredible：“う～ん、ちょっと色々心配な事があってね、今どうしたら良いか考えているんだ。”

子供：“へえ～そうなんだ。世界のヒーローの Mr.Incredible でも悩むことがあるんだね。”

Mr.Incredible：“そうなんだよ。どんなに強かったって、不安になったり、落ち込んだりすることはあるんだよ。”

子供：“ふ～んそうなんだ。Mr.Incredible ンは何でも出来るから、落ち込んだりしないのかと思ったよ。”

Mr.Incredible：“そんなことはないよ。いくつでも、どんな人でも嫌な気持ちになることはあるんだよ。それに、決して落ち込んだり、不安になったり、することは悪いことではないんだよ。”

子供：“本当？”

Mr.Incredible：“うん、本当だよ。ただ、落ち込んだり不安になったときはつらいから、出来るだけ上手にその気持ちがスッキリするようになりたいよね。だから、どうしたらよいか考えてるんだ。”

子供：“そっか。私に何か協力できることあるかな？”

Mr.Incredible：“ありがとう～!!。じゃあちょっとこれから話をゆつくりと聴いてくれるかな？そして一緒に気持ちや、考え、落ち込んでいるときにどうしたらよいか一緒に考えてくれたら嬉しいな。”

子供：“うん、もちろんだよ。一人で考えているより、皆で考えた方が気持ちもスッキリしやすいしね。”

Mr.Incredible：“本当にそうだよ。じゃあこれから色々一緒に考えていこうね。”

“というわけで、これから皆で一緒に落ち込んだり、心配になったりするよなときのいや～な気持ちをどのように解決したらよいか一緒に考えて見ましょう。ちなみに、今まで一度も落ち込んだりいや～な気持ちになったことのない人いますか？（あまりいませよ。ね。）ただ、そのようないや～な気持ちに誰でもなるのに、中々そういう気持ちを他の人に話しをするのって勇気のいることだと思います。そこでまず、今日は皆で作業を始める前に、この授業でのルールを確認したいと思います。”

（ここから行う間違い探しは、雰囲気作りにも役立ち、聞いている側だけではなく、やっている側にとっても ice breaker として役立つ）

間違い探しスクリプト

子ども1：（手を挙げて）はい！お友達とけんかした時は

子ども2：わかったー！けんかしたら

先生：ピー（笛を吹いてイエローカード）！「発言する時は手を挙げよう」

子ども1：お友達とけんかした時には、

子ども2：（子供1の発言がはじまったらすぐに発言にかぶせて）昨日テレビでHGがさー、

先生：ピー（笛を吹いてイエローカード）！「一人の人がしゃべっている時には静かに聴こう！」

子ども1：お友達とけんかした時には、悲しくなります。

子ども2：えー、違うよ！ムカつくんだよ！！

先生：ピー（笛を吹いてイエローカード）！「お友達が発表してくれた意見はどんな意見でも大切にしましょう。」「この授業の中でされる質問に、間違った答えはないのでどんな答えでも安心して

発表しようね」

皆で楽しくワークをする上でのルールを決めよう！！（クラス全体 間違い探しゲーム）

- * (例) 発言する時は手を上げよう
- * 一人の人がしゃべっている時は他の人は静かに聴く
- * お友達が発表してくれた意見はどのようなものでも全て大切にす
- * この授業の中でされる筆問に対して、間違った答えはないので、どのようなことでも安心して発表しよう

“はい、大変によく出来ました。それでは、まずお互いの気持ちの前にお互いのことを知るように隣の人に簡単なインタビューをして見ましょう。お隣の人に次のような質問を3つして見ましょう。”

Activity 1 隣に座っているお友達にインタビューしてみよう！！ (1) (6分)

お友達を見つけて、次の質問に対する答えを見つけてみよう。(***Grp work のIntro としてよい。子供たちもお互いに意見を聞きあう練習になる。***)

お友達の好きな遊びは何ですか？

1. お友達の好きな遊びは何ですか？



お友達の好きな食べ物、嫌いな食べ物は何かですか？

2. お友達の好きな食べ物、嫌いな食べ物は何かですか？

お友達の好きな科目、嫌いな科目は何ですか？

3. お友達の好きな科目、嫌いな科目は何ですか？

“さて皆さん、どうでしたでしょうか？お友達と全ての答えが全く一緒だった人はいますか？おそらく、ほとんどの(全ての)人がお友達と違う答えがあることに気がついたと思います。

4. お友達の好きな科目、嫌いな科目は何ですか？

例えば、好きな科目で算数を上げてくれたお友達いたと思いますが、逆

5. お友達の好きな科目、嫌いな科目は何ですか？

にあまり好きではない科目で算数をあげたお友達もいるでしょう。算数の好きな人は算数の授業が来れば嬉しいだろうし、嫌いな人はとってもイヤな気持ちになるかもしれません。このように、皆人は好きなものや得意なものにも違いがあるのが当然であると同時に、同じものを見ても人はそれぞれ違う気持ちになるものなのです。”

“それでは、一人一人が感じる気持ちってどのように伝わるでしょう？”

“例えば、(1. 顔を膨らませ、手を組む。2. 笑顔で万歳) こんなことをしている人がいたらどうでしょう？” “はい、正解です。:D !!” “皆さんも今答えてくれたように、人は言葉のほかに、顔の表情や、体の動きや動作で人の気持ちを理解することも出来ることがあります。”

“ではここでちょっとグループごとに気持ち当てクイズをしてみようと思います。グループ担当の先生が今から幾つ顔の表情を見せますので、どのような気持ちか分かったらまずは静かに手を上げてみましょう。” (***ここは実際の顔を利用すること。***)

気分ちゃんの紹介♥ *人の気持ちを探す時のポイント

!!落ち着いて相手の表情を観察してみよう!!

!!体の動きで特徴があることは何か考えてみよう!!

!!声の大きさや、話しかたにも注意を向けよう!!

気持ちの Activity 1 “気持ち” を表現してみよう

(Group Activity Use Flip Chart for this activity)

気持ちあてクイズ (顔/体) :) : (: S : D : < ;)

(Friends の挿絵より代表的なものをいくつか)

次に示したのは、気分ちゃんが選んだ“気持ち”を表す言葉です。誰もが、このような気持ちを感じたことはあると思います。そこで、次の言葉で示される気持ちを感じたとき、あなたは、どのような表情やジェスチャーをするでしょうか。身体を使って表現してみましょう。

たの
楽しい
ふゆかい
不愉快な
しんぱい
心配な
おこ
落ち込んだ
ほっとした
おびえた
どうよう
動揺した

おこ
怒った
きんちよう
緊張した
くる
苦しい
おだ
穏やかな
もう
申し訳ない
ドキドキする
くる
狂った

こわ
怖い
ふあん
不安な
かな
悲しい
つら
辛い
は
恥ずかしい
きず
傷ついた
うれ
嬉しい

いや
嫌な
イライラした
こうふん
興奮した
おち
落ち着かない
こんらん
混乱した

“さあ次は皆の番です!!カードに書いてある気持ちを顔や身体で表現し、同じグループのお友達にどのような気持ちかを当ててもらってください。” (***)ここはIndex Cardに気持ちを表す単語1つではなくて、状況と気持ちの2つを書いてあるものを見せる。(***)

“はい、皆さん大変上手にできたと思います。では、今度は一人ずつどのような場所でのどのような気持ちを感じるかを考えて見ましょう。” (ワークシート→)

気分ちゃんの紹介♥ *自分の気持ちを探す時のポイント

!!落ち着いて自分気持ちを心の中で尋ねて見よう。(例: まずは深呼吸してみよう。大丈夫?どんな気持ちなの?)!!

!!顔の表情はどうか。!!

!!体はどのように反応しているだろうか!!

!!声の大きさや、話しかたにも注意を向けよう!!

皆さん、どうでしたか? もし気持ちに気がつかなかったら助けを求めることも出来ないし、気持ちを表現するのも、気持ちを読み取るのも思っている以上に難しかったのではないのでしょうか?

Review 今回学んだことの確認。質問紙&感想 (10min)

“はい、皆さん大変によく出来たと思います。:D さて、あなたが最もよく感じる気持ちは、どのような気持ちが多かったですか?今日は、この授業を通してまずは気持ちについて考えてみましたが、最後に今日の復習を皆でして見ましょう。”

誰でも心配や不安、嫌な気持ちになる事がある。

嫌な気持ちになることは決して悪いことではない。

不安や心配になったり、嫌な気持ちになる状況は人によって違う。

気持ちは言葉のほかに話し方、顔の表情や、体の動きで表すことが出来る。

ではもう一度自分がどのような気持ちになりやすいか考えてみてください。せっかく今日皆で気持ちについてお勉強したので、次回皆さんとお会いするまでに是非皆さんにやって来て欲しいものがあります。

宿題 1

今週の宿題では、皆さんが気分ちゃんになって、自分の気持ちをさがしてきてみてください。下に上げる文章の場合、どのような気持ちになりますか?(この質問の答えに間違いはないので、安心して答えてね;))

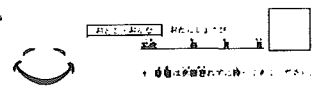
例: 夏休みになったとき。

1. うれしい (たくさんあそべる。)
2. かなしい (ともだちにあえない。)
3. イヤだ (しゅくだいがたくさんある。)

どのような場所でのどのような気持ちを感じるかを考えよう。
① 学校で勉強しているとき
② 友達と遊んでいるとき
③ 先生と話をしているとき
④ 家で一人で読んでいるとき
⑤ 友達と話をしているとき
⑥ 先生と話をしているとき
⑦ 家で一人で読んでいるとき
⑧ 友達と遊んでいるとき
⑨ 先生と話をしているとき
⑩ 家で一人で読んでいるとき

色んな場所での様子	● ①
学校で勉強しているとき	● ②
友達と遊んでいるとき	● ③
先生と話をしているとき	● ④
家で一人で読んでいるとき	● ⑤
友達と話をしているとき	● ⑥
先生と話をしているとき	● ⑦
家で一人で読んでいるとき	● ⑧
友達と遊んでいるとき	● ⑨
先生と話をしているとき	● ⑩
家で一人で読んでいるとき	● ⑪

① 学校で勉強しているとき
② 友達と遊んでいるとき
③ 先生と話をしているとき
④ 家で一人で読んでいるとき
⑤ 友達と話をしているとき
⑥ 先生と話をしているとき
⑦ 家で一人で読んでいるとき
⑧ 友達と遊んでいるとき
⑨ 先生と話をしているとき
⑩ 家で一人で読んでいるとき
⑪ 友達と遊んでいるとき
⑫ 先生と話をしているとき
⑬ 家で一人で読んでいるとき
⑭ 友達と遊んでいるとき
⑮ 先生と話をしているとき
⑯ 家で一人で読んでいるとき
⑰ 友達と遊んでいるとき
⑱ 先生と話をしているとき
⑲ 家で一人で読んでいるとき
⑳ 友達と遊んでいるとき
㉑ 先生と話をしているとき
㉒ 家で一人で読んでいるとき
㉓ 友達と遊んでいるとき
㉔ 先生と話をしているとき
㉕ 家で一人で読んでいるとき
㉖ 友達と遊んでいるとき
㉗ 先生と話をしているとき
㉘ 家で一人で読んでいるとき
㉙ 友達と遊んでいるとき
㉚ 先生と話をしているとき
㉛ 家で一人で読んでいるとき
㉜ 友達と遊んでいるとき
㉝ 先生と話をしているとき
㉞ 家で一人で読んでいるとき
㉟ 友達と遊んでいるとき
㊱ 先生と話をしているとき
㊲ 家で一人で読んでいるとき
㊳ 友達と遊んでいるとき
㊴ 先生と話をしているとき
㊵ 家で一人で読んでいるとき
㊶ 友達と遊んでいるとき
㊷ 先生と話をしているとき
㊸ 家で一人で読んでいるとき
㊹ 友達と遊んでいるとき
㊺ 先生と話をしているとき
㊻ 家で一人で読んでいるとき
㊼ 友達と遊んでいるとき
㊽ 先生と話をしているとき
㊾ 家で一人で読んでいるとき
㊿ 友達と遊んでいるとき



問題1：友達と遊ぶとき。

問題2：放課後先生に、授業中分らなかったことを聞きに行くとき。

問題3：授業中みんなの前、答えを言うとき。

Session #2

前回の復習 (5分)

前回私たちは気持ちについて考えてみましたが、そこで、その前にまずは前回の復習をして見たいと思います。(○ × クイズ形式)

1. 誰でも心配や不安、嫌な気持ちになる事がある。
2. 嫌な気持ちになることは決して悪いことではない。
3. 不安や心配になったり、嫌な気持ちになる状況は人によって違う。
4. 気持ちは言葉のほかに顔の表情や、体の動きで表すことが出来る。

考えの紹介：(10分)

というわけで、私たちは毎日の生活の中で色々な気持ちを感じていることが分かりましたが、さてどうして私たち色々な気持ちになるのでしょうか?では、VTRをご覧ください。

****VTR**** (どうして私たちは色々な気持ちになるの? 考えについて学んでみよう!!)

そこで今日は考えについて学んで行きたいと思います。私たちは、色々な気持ちになるように、実は常にいろいろなことを気付いていないうちに、(意識していない時にでも) 考えていることがあります。そして私たちが考えていることの多くは、自分の周囲で起きている出来事と関連していたり、自分自身のことについて考えていることが多くあります。そこで、今回は特に考えの中でも、よく起きる二つの考え方、自分についてと、先のことについて(これから起きることについて) みることにしていきます。

例1 自分自身のことについての考え方

- ▶ 自分は、太っている
- ▶ 私は明るい
- ▶ 自分は、怒りっぽい

例2 先のことについて(これから起きることについて)の考え方：

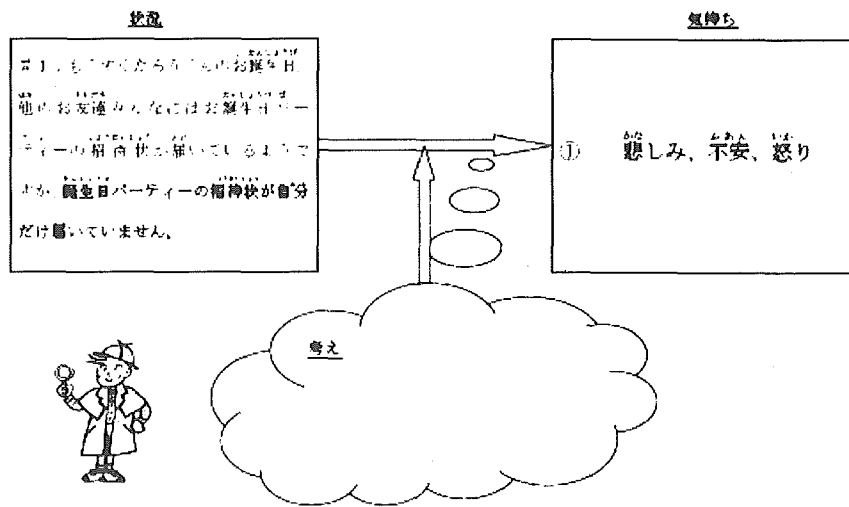
- ▶ 仲良くしてくれるお友達はこれからもきっとできないだろう
- ▶ 自分が100点とることなんて、あり得ないだろう
- ▶ 30歳なるまでには大金持ちになるだろう

さて、みんなはどんな考えを持っているかな??

(考えたくんの紹介) 考えを探す時のポイント!!

- * 考えを探す前にどんな気持ちかを考えて見よう。
- * では、どうしてそのような気持ちになっているのかを考え、あせらずにゆっくりかかれた考え探してみよう!!

考えたくん Activity 1 (Group work)：(7分) みんなはどのような考えをもっているだろう? 下の絵の人はどのような考えを持っているか、みんなです話合ってみよう。(イラストを使用)

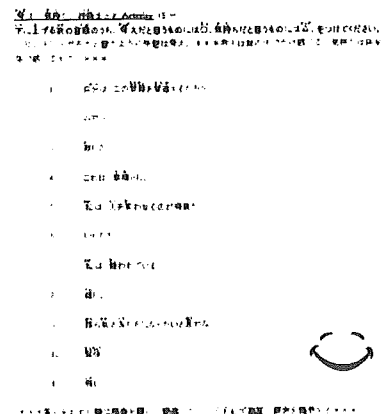


今日は、考えを学び、前回は気持ちについて皆で学んできたと思いますが、今日は最後にもう一度考えと気持ちを確認するためにこれから確認の作業をしたいと思います。

考え、気持ち、行動まとめ Activity (5分)

下に上げる次の言葉のうち、考えたと思うものには○、気持ちだと思うものには△、をつけてください。(ヒント!!～だろうと言うように予想は考え。***考えは頭の中でだけ感じる。気持ちは体全体で感じるもの。***)

1. 自分は、この問題を間違えるだろう
2. ムカつく
3. 寂しさ
4. これは、素晴らしい
5. 私は、人を笑わせるのが得意だ
6. いらだち
7. 私は、嫌われている
8. 嬉しい
9. 誰も私と友だちになりたいと思わない
10. 緊張
11. 怖い



答えあわせの時は理由を聞いて間違ったところを必ず確認。両方を提示する

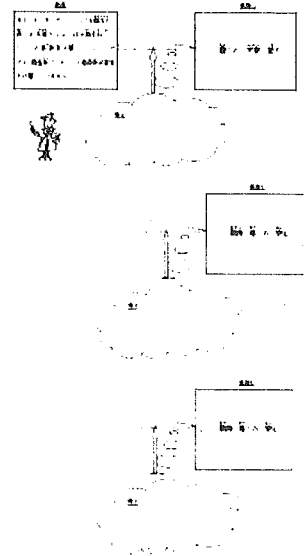
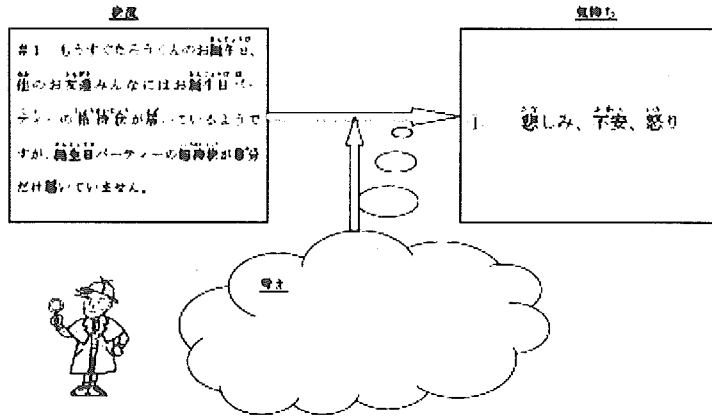
Review 今回学んだことの復習。(10min)

- * 色々な気持ちになるのは、その気持ちになるような考えが頭の中で浮かんでいて考えは気持ちに影響
- * 考え方は人によっても違うし、いくつもある。

宿題

今週の宿題では、考えたくんになって、以下にあげる状況で、自分がどのような考えをもっているかさがしてください。この問題の答えに間違いはないので、思いついたことを何でも書いてくださいね。:)

前回の復習では、覚えてくることが、目で覚えるだけでなく、色々な方法で覚えることが出来るようにしてあげたい。この復習の場面に登場したことで、新しいことを覚えることが出来る。



Session #3

前回までの復習 (7分) 前回までに私たちは気持ちや考えについて勉強しましたが、そこで、その前にまずは前回の復習をして見たいと思います。*今回は寸劇で復習する。以下がその際のポイント*

1. 誰でも心配や不安、嫌な気持ちになる事がある。
2. 嫌な気持ちになることは決して悪いことではない。
3. 不安や心配になったり、嫌な気持ちになる状況は人によって違う。
4. 気持ちは言葉のほかに顔の表情や、体の動きで表すことが出来る。
5. 何かの気持ちになるのはその気持ちになるような考え方をしているから。
6. よく無意識のうちに自分について、または先のことについての考えが頭の中で浮かんでい
7. 考えは頭、気持ちは心と体で感じる

先生： さて、オボ えたこさん、今までの2回の授業の内容を覚えているかな？
 オボえたこ： え〜っと、え〜っと、確か授業でのルールを決めて、それでえっと〜。。。。。(考えているポーズで止まる)
 気分ちゃん： 誰でも心配や不安、嫌な気持ちになる事があるし、気持ちは言葉のほかに顔の表情や、体の動きで表すことが出来るんだよ！！
 オボえたこ： あ、そうだ。でもそれは一回目だったけど。それと。。。、確か。。。。。(考えているポーズで止まる)
 考えた君： 私たちはよく自分について考えるし、どんなことでも何かの気持ちになるのはその気持ちになるような考え方をしているから。
 オボえたこ： あ、そうだった!!! 思い出しました。
 ~~~~~ (ポイント部分復習) ~~~~~  
 先生： はい、大変によく思い出せたと思います。では、考えと気持ちは身体のどこの部分で捉えると考えると分かりやすかったですでしょうか？  
 オボえたこ： はい、考えは頭、気持ちは心と体全体で捉えるのと考えると分かりやすかったと思います。



**考えと気持ちの繋がり (10分)**

これまでみてきたことを全体としてまとめてみると、気持ち、考え方の関係には、ひとつのパターンがあることがわかってきます。あなたは、このことに気づきましたか？

考え→気持ち。そして、考えと気持ちによって実はその後にとる行動も段々と決まってくる。考え→気持ち→行動

| (例) 何を考えたか (考え) | どのような気持ちになったか (感情) | 何をしたか (行動) |
|-----------------|--------------------|------------|
| 友だちに嫌われている      | 悲しい                | 家に一人にいる    |
| 私たちは、仲良しだ       | 楽しい 嬉しい            | 友だちと外出する   |
| 勉強はしてもできない      | 落ち込む               | 勉強しない      |
| 勉強はやれば出来る       | 楽しい、希望             | 勉強する       |

▶ 私たちがどのような気持ちになるのか、どのような行動するかはどのような考え方をすることによって左右されます。

(子供たちが混乱しにくいように、今回の4回では考え→気持ち→行動という矢印のパターンに集中して教える。結果としての“行動”)

**<コンセプト>**

- \* 役に立つ考え方をすると → 前向きな気持ちになる→前向きな行動にでる
- \* 役に立たない考え方をすると → 否定的な考え方になる→否定的な行動に出る
- \* (いくよちゃん紹介)

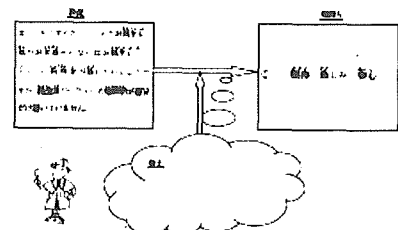
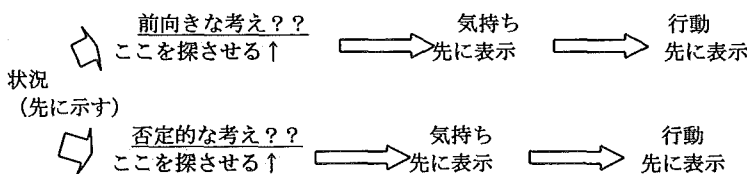
**Activity (Group Work): (8分) 2人1組で、否定的な考え方、前向きな考え方を探すワーク。**

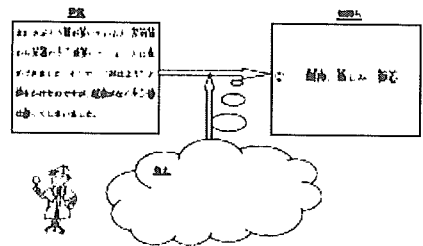
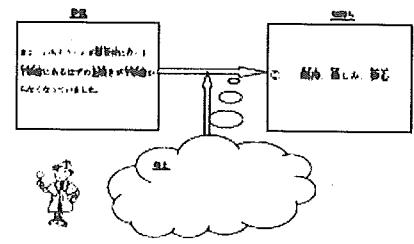
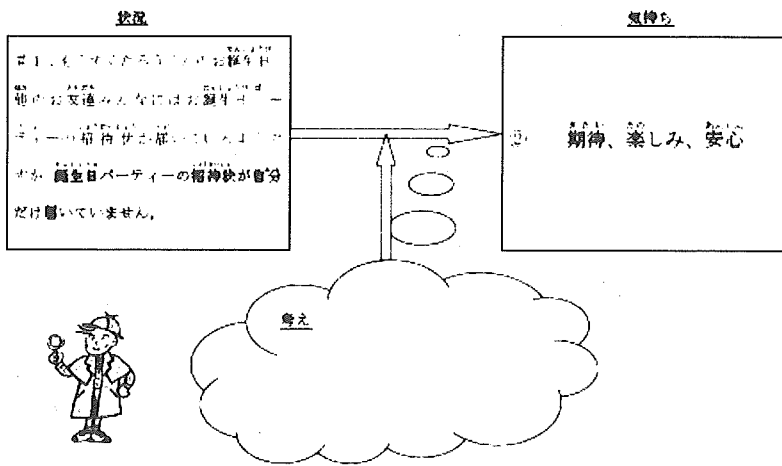
それでは、2人1組になって次にあげる状況、気持ち、行動にあった考え方を探す練習をして下さい。(別紙↓)

- 例1：学校に行くと上履きがなくなっていた。  
 2：友達のお誕生日パーティーの招待状が届いていない。友達が私を見て笑った。  
 3：友達が私を見て笑った。

**<!!ワークをする際のポイント!!>**

\* 気持ちを一番最初に捉える事が出来るかもしれない。考えが見当たらない時は、まず気持ちを捉えてみよう!!





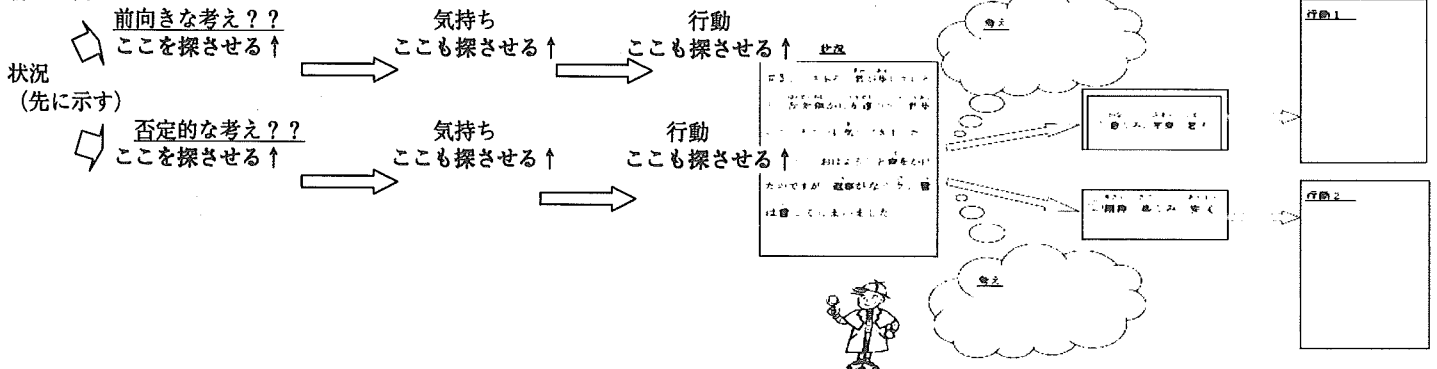
**Review** 今回学んだことの確認。質問紙&感想 (10min)

- \* どのようなことでも、<sup>まえむ</sup>前向きと<sup>ひていてき</sup>否定的の両方の<sup>りょうほう</sup>考えをすることができます。そして、その考えにより、<sup>かんが</sup>気持ち、行動は影響を受けています。
- \* 考え、気持ち、行動にはつながりがあります!!
- \* そしてなにより、考えを変えると、気持ち、行動もその考えに影響をうけ変化していく事があります。

**宿題:**

下にある状況をまずは想像してみてください。そして、今度は1人で、その状況に対する気持ち、考え方、行動を探してみましょう。

新しい例:



## Session #4

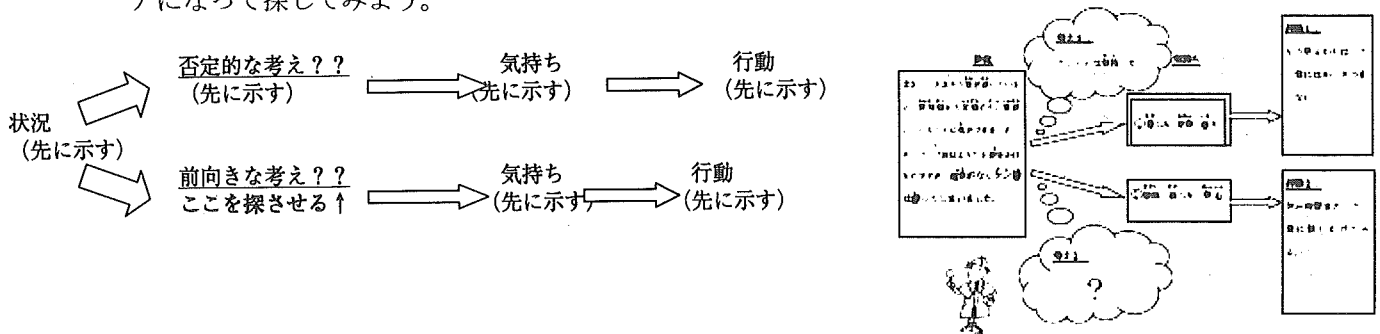
今までの復習 (10分)

前向きな考え方/気持ち探しゲーム (Group Work) (15分)

1. “友達におはよう～と言ったのに返事がなかった。” さて、あなたはどのように考えますか？
2. “テストでとても80点を取った。” さて、あなたはどのように考えますか？
3. “リレーでビリになってしまった。” さて、あなたはどのように考えますか？

今までの宿題復習前向きな考え方/気持ち探し (Partner Work) (10分)

今まで行ってきた宿題を用いて、自分のネガティブな考え方を違う考え方が出来ないか、お友達とペアになって探してみよう。



\*\*\*否定的な考えから前向きな考えに探すことに集中する課題を3~5個行う!!\*\*\*

Review 今回学んだことの確認。質問紙&感想 (10分)

- \* 一つの出来事に対して必ず否定的な考え方と、前向きな考えかたができる。
- \* 前向きな考え方をすると楽しいし、気持ちが楽になる。
- \* 嫌な気持ちを感じたら、あせらずに前向きな考え方を探してみよう。?