

NPO法人 認知行動療法推進協会
令和5年度認知行動療法サポーター養成講座

子どもの不安と認知行動療法

千葉大学子どものこころの発達教育研究センター

特任講師 浦尾悠子



千葉大学
CHIBA UNIVERSITY

子どもが感じる不安とは

- 特定の状況（暗いところ、人混みなど）がこわい
- 特定の生き物（虫、鳥、犬など）がこわい
- 学校での活動がちゃんとできるか心配
- 親や先生に怒られるのがこわい
- みんなの前で発表するのがこわい
- 友達にどう思われているか心配
- コロナに感染しないか不安



性格の問題??

病的な不安



健康な不安

不安は過剰になると問題に・・・

- 不安とは、自己防衛を強化するために発達した、恐れと心配に焦点を置く、標準的な反応 (Stallard, 2009)
- 過剰な不安は、仲間関係、学業成績、自尊感情などに影響をもたらす (Strauss, 1987)
- 子どもの不安症は、放置すると慢性化しやすく、社会的不適応をもたらす他、うつや行動障害のリスクファクターとなる (Kendall et al., 2000; Cole et al, 1998; Dadds et al., 2004; Weissman, 1999)

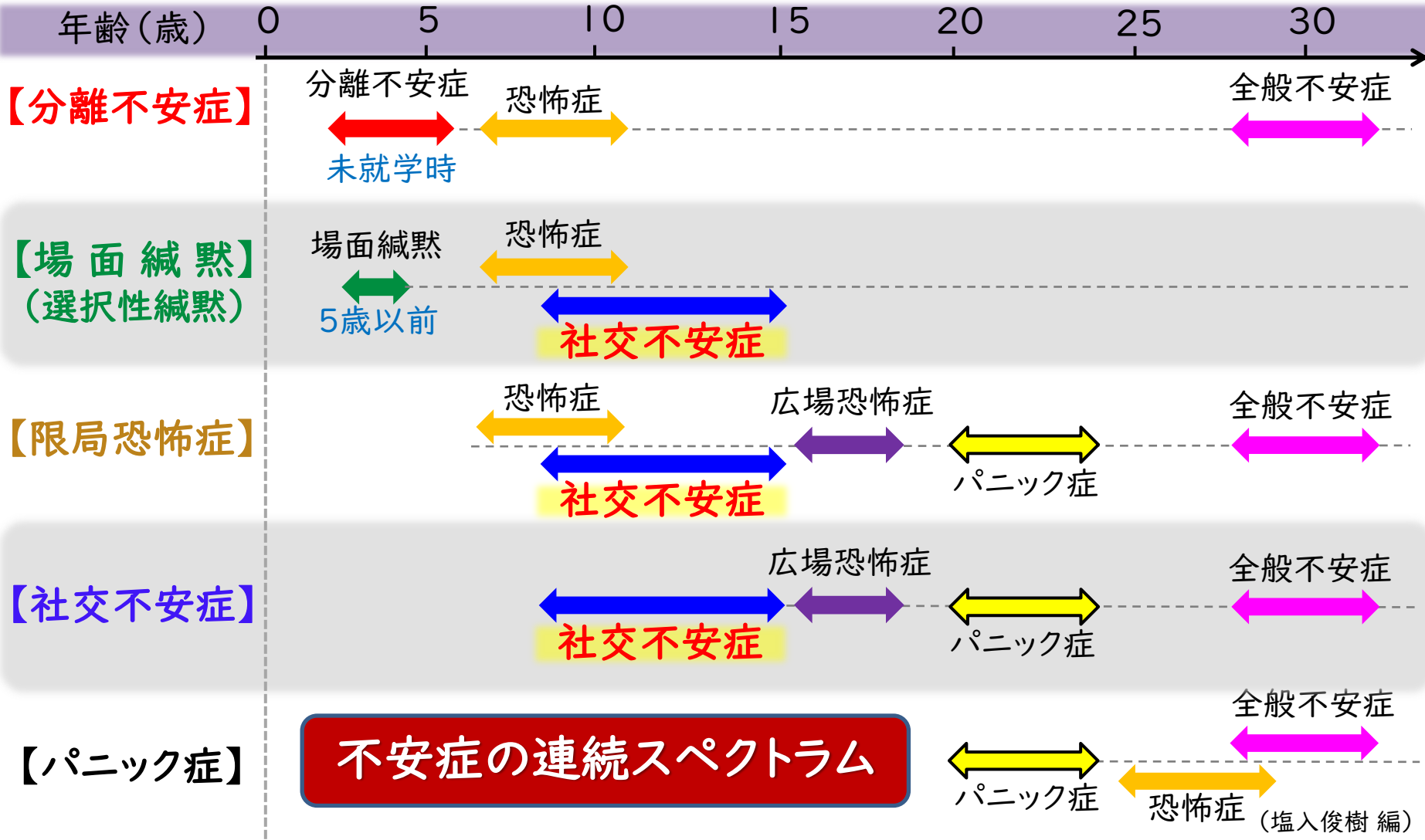
不安の大きさ: 過剰に大きい

不安の持続時間: 過剰に長い

過剰な不安



子どもの発達段階と不安症（不安障害）



子どもの不安の問題に対処しなければ、不登校・ひきこもり・うつ病などにつながる。

不安の問題への気づきや対応の難しさ

- 不安をもつ子どもは、約束を守り、ルールを破らず、危険を冒すことがほとんどない (Kendall et al., 1999)

→周りからは「問題のない子」と映る子どもの中に、不安の高い子どもがいる (Ollendick & Ishikawa, 2013)

- 不安の表れ方は様々で、捉えにくい場合が多い

→不安は、怒りなどの二次感情、腹痛や頭痛などの身体面、不登校などの行動面として表れることも多い



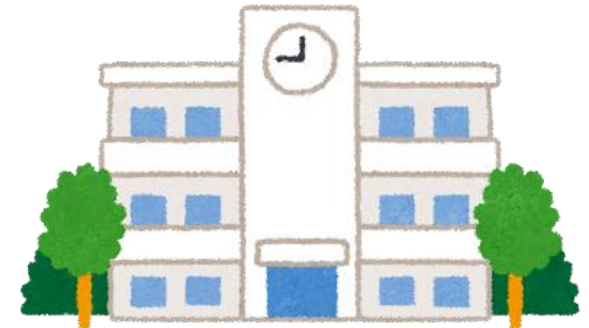
- 多くの大人は、自分なりの方法で不安を乗り越えた経験をもつ

→子どもの不安の訴えに対し、経験則から助言や対応をしてしまいがち

学校現場における生徒指導上の諸課題

(文部科学省)

- いじめ問題を含む子どものSOS
- 不登校
- 自殺
- 高等学校中途退学
- 暴力行為
- 上記以外の問題行動(懲戒・出席停止等)
- 携帯電話・インターネットをめぐる問題
- 児童虐待
- ヤングケアラー



小・中学校における長期欠席者数の推移

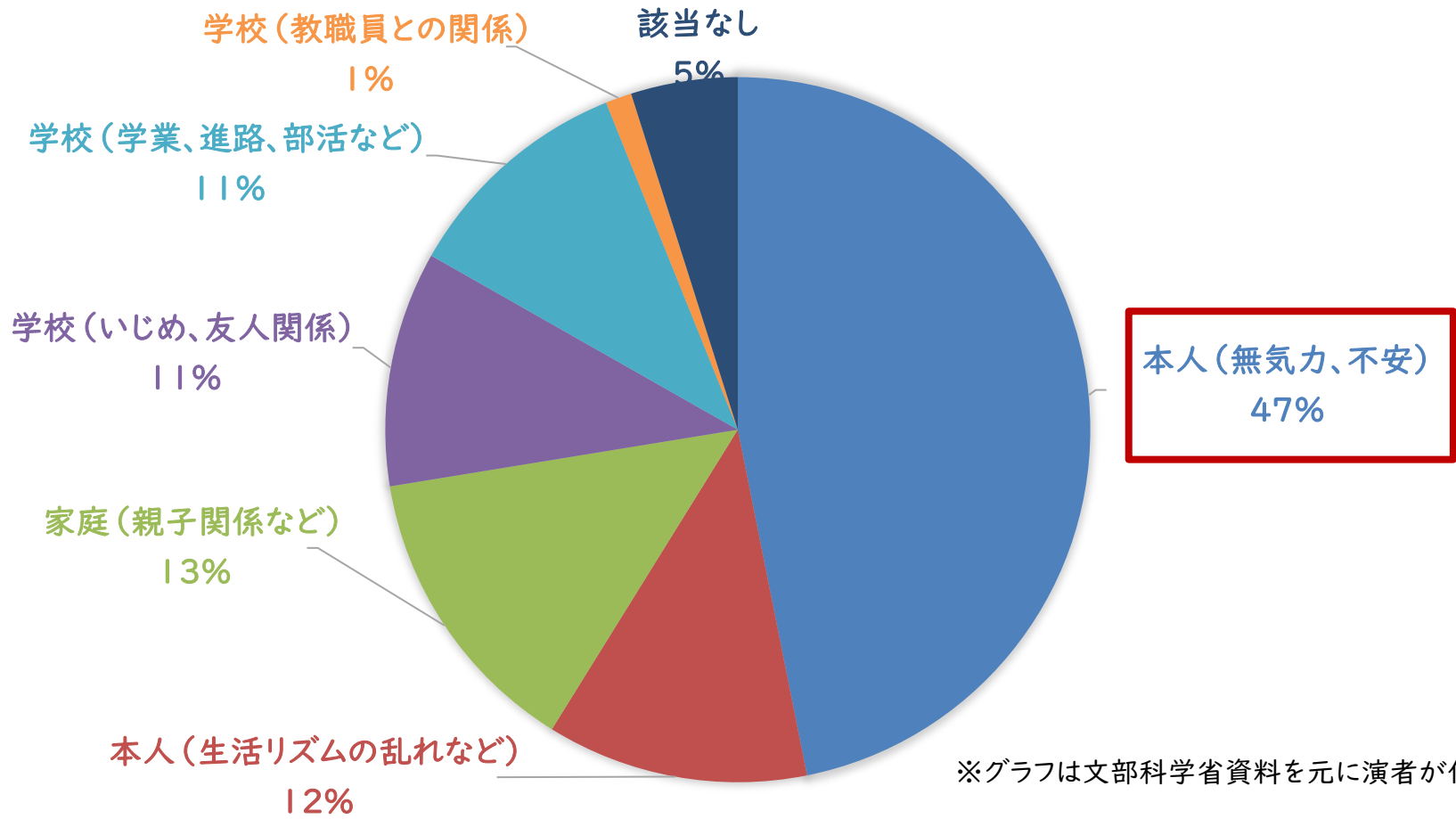
児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査

(令和3年度, 文部科学省)



小・中学生の不登校の要因（教師による回答）

令和2年度児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査
(文部科学省)



⇒教師からみた小中学生の不登校の要因は無気力・不安が46.9%と突出

不登校のきっかけ(本人による回答:中学生)

令和2年度不登校児童生徒の実態調査(文部科学省)

不登校のきっかけ(複数回答可)	%
友達のこと(いやがらせやいじめ)	25.5
友達のこと(上記以外)	25.6
先生のこと	27.5
勉強が分からない	27.6
身体の不調	32.6
生活リズムの乱れ	25.5
きっかけが何か分からない	22.9

慢性的な不安・無気力



身体面や生活面に影響

※表は文部科学省資料を元に演者が作成(20%を超える項目のみ抽出)



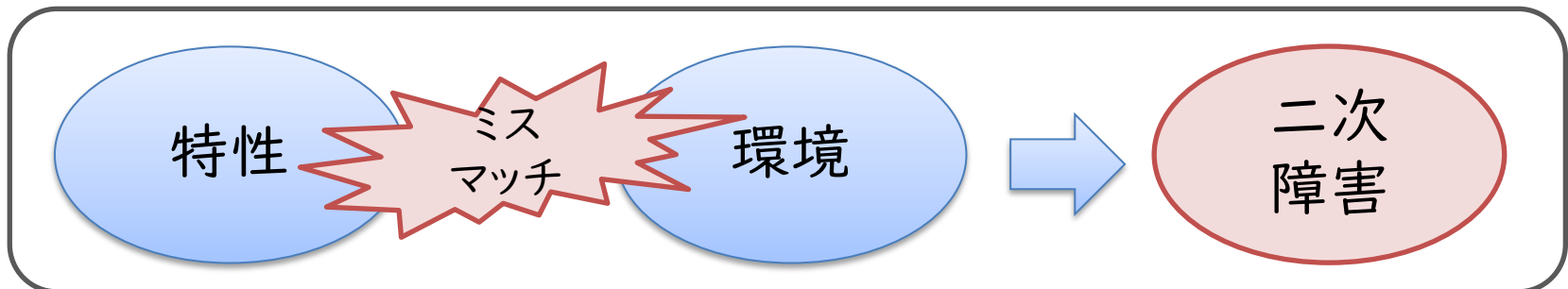
子どもの不安障害と不登校の関連

- 不登校の問題でクリニックを受診した子どものうち、約80%は不安障害またはうつ病のいずれかの診断基準(DSM-Ⅲ-R)に合致 (Bernstein, 1991)
- 不登校の子どもの約25%が精神科的診断に該当し、うつ、分離不安、社会恐怖が最も一般的 (Egger et al. 2003)
- 不登校の子どものうち、分離不安:22.4%、全般性不安:10.5%、ODD:8.4%、うつ病4.9% (Kearney and Albano, 2004)



ASD児・ADHD児の高い不安障害併存率

- ◆ 18歳以下のASD児 ($n=2,121$) の39.6%が、少なくとも1つの不安障害を併存 (Francisca et al. 2011)
- ◆ 10-14歳のASD児 ($n=112$) のうち、41.9%が不安障害を併存 (Simonoff et al. 2008)
- ◆ ADHDの子どもの25%~50%が不安障害を併存 (Jarrett et al. 2008; Sciberras et al. 2014)



ASDの小中学生と不登校

	ASD (n=68)	TD (n=127)	P値
小学生	11 (31.4%)	5 (6.8%)	0.001
中学生	18 (54.5%)	4 (7.4%)	0.000
計	29 (42.6%)	9 (7.1%)	0.000

(Munkhaugen EK et al., 2017)

※ASD: Autism Spectrum Disorder (自閉スペクトラム症)

※TD: Typical Development (定型発達)

通常学級における特別な支援を必要とする児童生徒

知的発達に遅れはないものの、学習面または行動面で著しい困難を示すとされた児童生徒の割合（担任教師による回答）

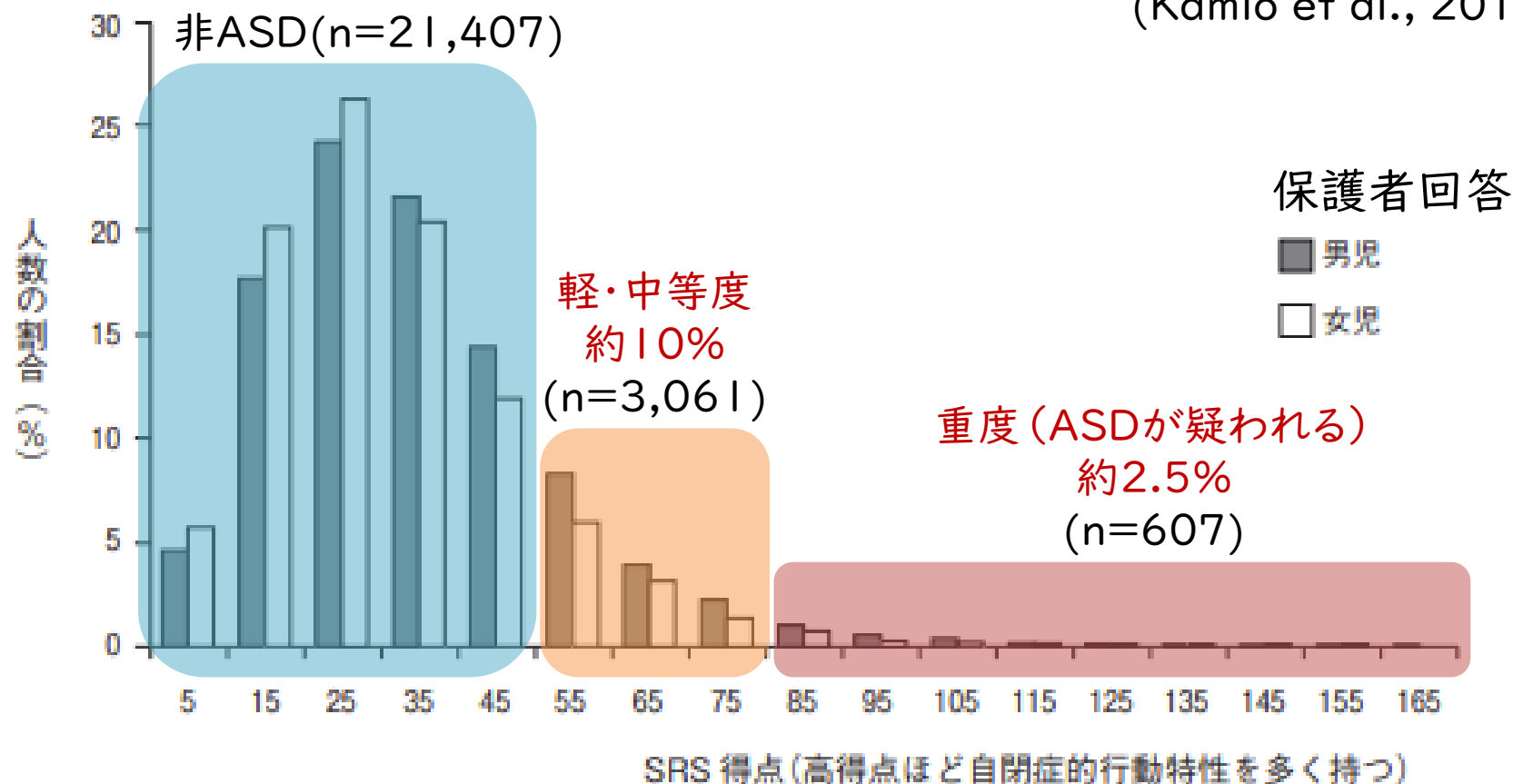
著しい困難を示す側面	H24推定値 (95% CI)	R4推定値(95% CI)
学習面または行動面	6.5% (6.2-6.8%)	8.8% (8.4-9.3%)
学習面	4.5% (4.2-4.7%)	6.5%(6.1-6.9%)
行動面	3.6% (3.4-3.9%)	4.7%(4.4-5.0%)
学習面と行動面の両方	1.6% (1.5-1.7%)	2.3%(2.1-2.6%)

※「学習面で著しい困難を示す」とは、「聞く」「話す」「読む」「書く」「計算する」「推論する」の一つあるいは複数で著しい困難を示す場合を指し、一方、「行動面で著しい困難を示す」とは、「不注意」、「多動性—衝動性」、あるいは「対人関係やこだわり等」について一つか複数で問題を著しく示す場合を指す。

通常の学級に在籍する発達障害の可能性のある特別な教育的支援を必要とする児童生徒に関する調査
(平成24年度/令和4年度 文部科学省)

通常学級在籍児童生徒のASD的行動特性の分布

(Kamio et al., 2013)



- ASD児の大部分が通常学級に在籍し、多くが未診断・未対応 (神尾, 2018)
- ASD傾向のある子どもも含め、通常学級におけるこころの健康 (特に不安の問題) の支援ニーズは高い

発達特性とメンタルヘルスの関連

環境と特性の

環境と特性の

(早期からの環

グレーゾーンかどうかではなく、
困っているかどうか／サポートが必要かどうか

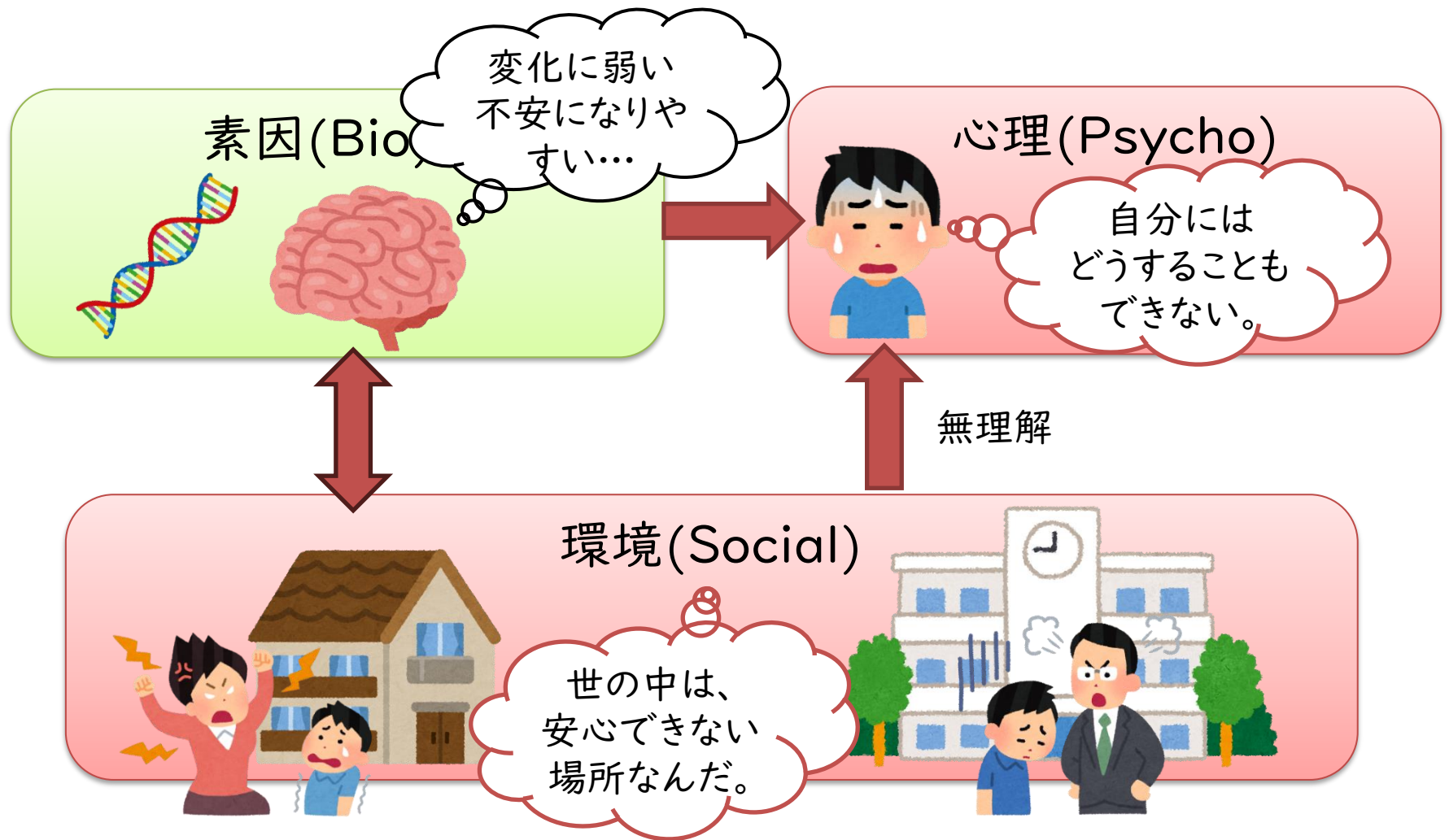
神経発達症の特性 (スペクトラム)

薄い
診断基準を
満たさない

診断基準を満たすかどうか
わかりにくい

濃い
診断基準を
満たす

メンタルヘルスの問題を維持・悪化させる要因



➤ メンタルヘルスの問題はBio-Psycho-Socialモデルで捉える

ASDの二次障害の成り立ち

選好性の違い(興味の偏り;こだわり)
対人コミュニケーションの様式の違い

選好性の抑圧(適応行動を取らせようとする周囲からの圧力)

過剰適応(やりたいことを過剰に我慢して周囲に合わせる)

適応行動をとることが「やるべきこと」になってしまう
適応(やるべきこと)へのこだわり

二次障害(外在化⇒強迫、内在化⇒うつ・不安)
「もっと頑張らなきゃ!」と悪循環へ

ASDの二次障害

【うつ病・不安症】

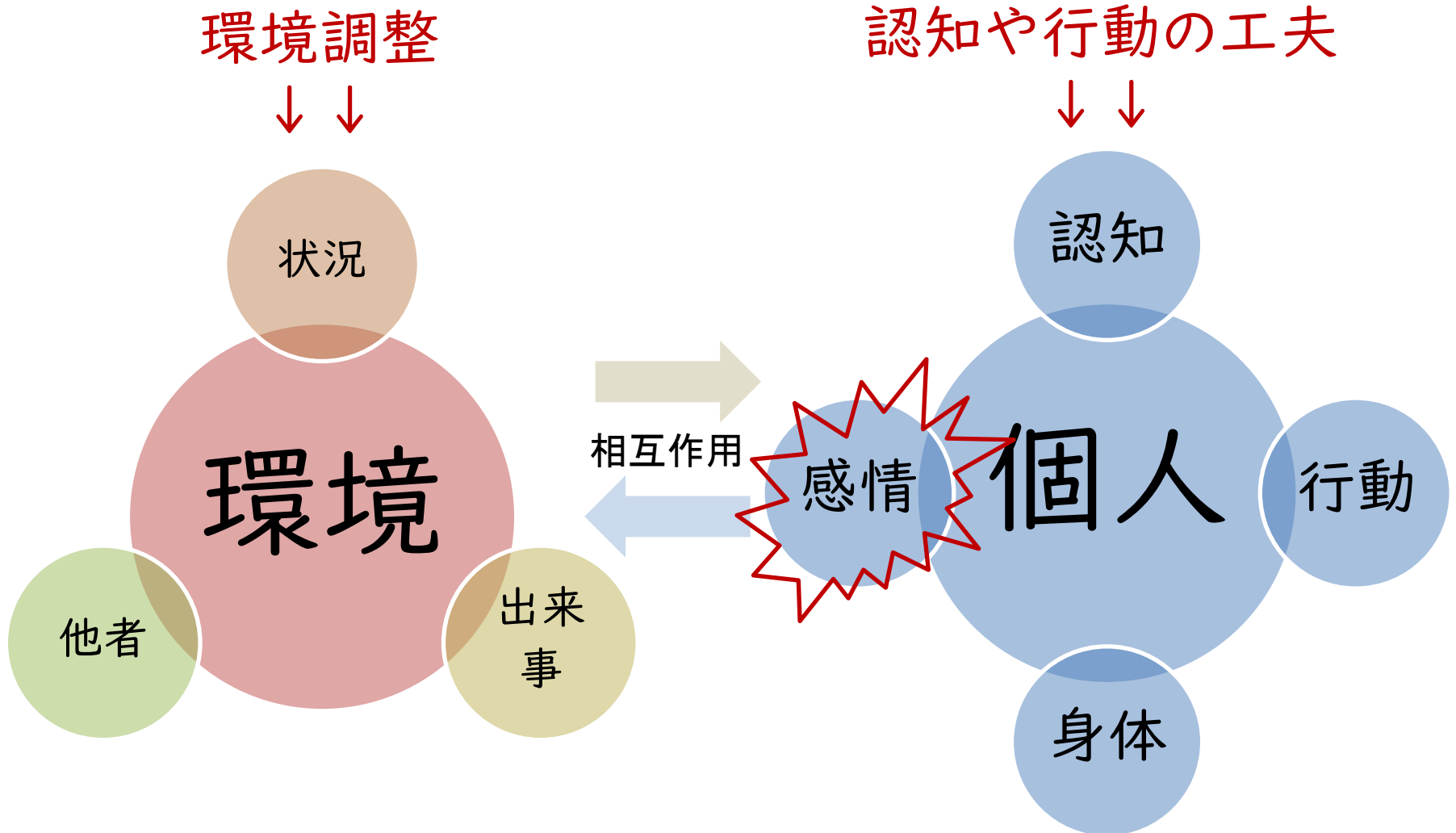
- 選好性の抑圧や過剰適応から、うつ病や不安症を発症しやすい
- 対人関係上の失敗を重ね、対人場面への不安から社交不安症の診断にあてはまる人も少なくない

【強迫症・摂食障害】

- 強迫症の強迫症状とASDの「こだわり」との区別は難しい
- 思考の硬さや過度の捉われなどは、ASDと摂食障害に共通

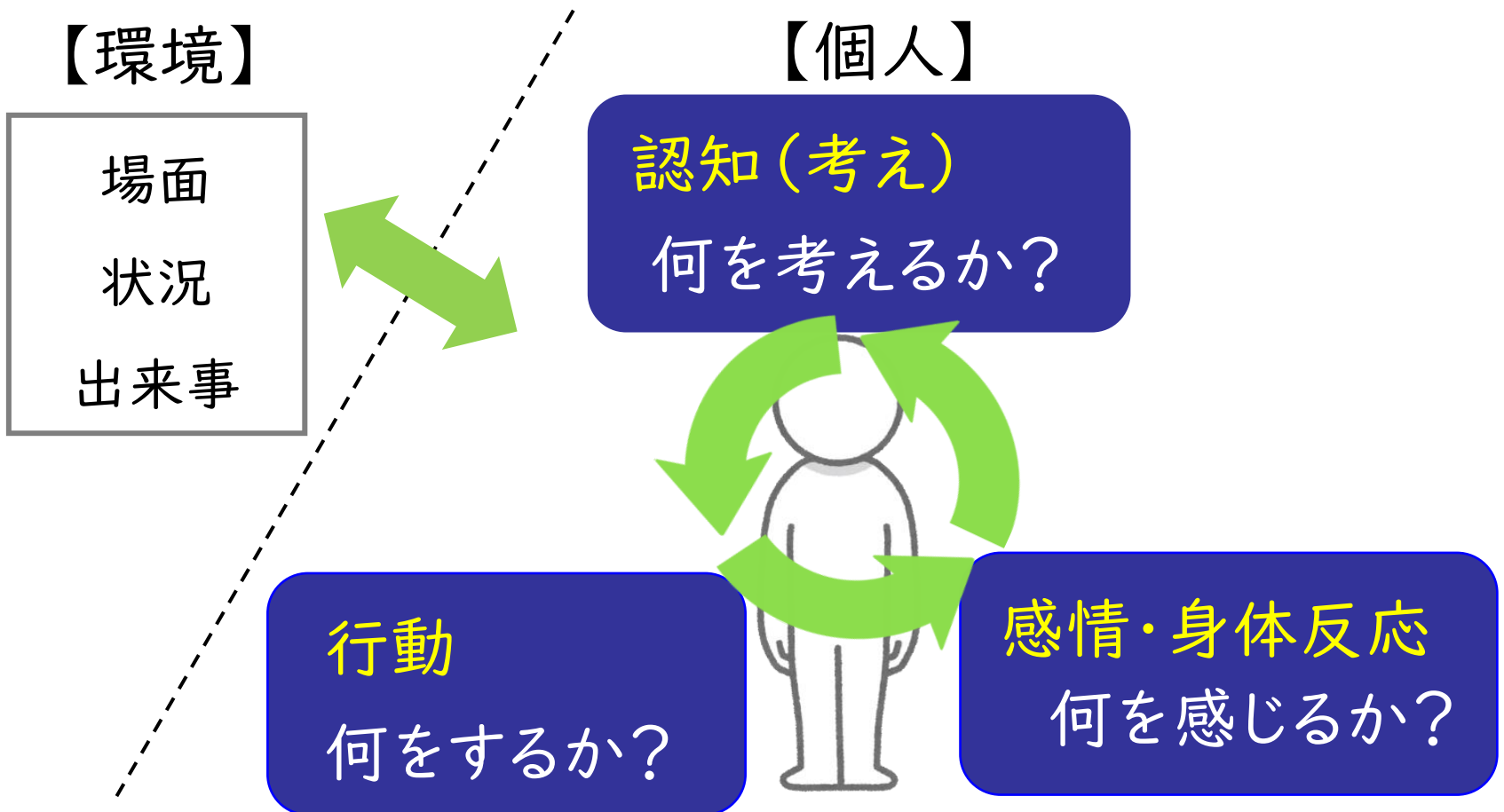
⇒以前から発達特性に関する不適応があったか、確認が必要

認知行動療法で行うこと



認知行動療法とは

「環境」と「個人」の相互作用、および「認知」と「行動」の悪循環を見直し、良循環にもっていけるようにサポートする



認知行動療法の治療のエビデンス

- うつ病

認知行動療法 = 薬物療法

- 不安症、強迫症など

認知行動療法 \geq 薬物療法

それぞれ21の無作為割付比較試験

Roshanaei-Moghaddam et al.(2011)

医療機関での個人認知行動療法

アセスメント
1~3時間

精神科医による
診断や重症度
評価

セッション

週1回50分

連続16回程度

+ホームワーク

再アセスメント
(再評価)

認知行動療法で行うこと

- 傾聴とアセスメント（問題がなぜ生じているかの理解）
- 心理教育（症状とからくりの理解、特性の理解など）
 - 環境調整（生活環境の構造化、合理的配慮の申請など）
 - 問題解決法
 - リラクセーション、行動活性化
 - 注意シフトトレーニング、マインドフルネス・アプローチ
 - ビデオフィードバック、行動実験
 - 段階的エクスポージャー、曝露反応妨害法
 - 認知再構成法、記憶の書き直し など

NPO法人 認知行動療法推進協会
令和5年度認知行動療法サポーター養成講座

認知行動療法に基づく
予防教育プログラム「勇者の旅」

千葉大学子どもまのこころの発達教育研究センター

特任講師 浦尾悠子



千葉大学
CHIBA UNIVERSITY

子どもの精神疾患に対する認知行動療法の有効性

疾患	認知行動療法 (CBT) の有効性評価	CBT以外で有効性が示されているセラピー
うつ病	十分に確立された治療法	青年に対する対人関係療法
不安障害	十分に確立された治療法※	なし
強迫性障害	おそらく効果のある治療法	なし
ADHD	十分に確立された治療法	なし
摂食障害	効果のある可能性がある治療法	拒食症に対する家族療法

Silverman & Hinshaw (2008) ※Walkup et al (2008)



予防研究において、認知行動療法に基づく不安の予防プログラムにも効果があるというエビデンスが蓄積 (Neil & Cristensen, 2009 他)

FRIENDSプログラムのc-RCT研究

Classroom-based cognitive behaviour therapy (FRIENDS):
a cluster randomised controlled trial to Prevent Anxiety in
Children through Education in Schools (PACES)



Paul Stallard, Elena Skryabina, Gordon Taylor, Rhiannon Phillips, Harry Daniels, Rob Anderson, Neil Simpson

Stallard et al., 2014
Lancet Psychiatry

- 方法:①専門家によるプログラム実施群(14校)、②学校教員による実施群(14校)、③コントロール群(12校)の3群にランダム割付し、①と②でFRIENDSプログラムを実施
- 結果:①が②③に比して、有意な不安低減効果を示した
- 結論:専門家による実施では効果があるものの、学校教員による実施では、効果が示されなかった

➤ 学校教員が実施しても効果的なプログラムの開発が必要

「勇者の旅」プログラムとは

- 学校の通常学級にて授業として行う、認知行動療法にもとづく不安の予防教育プログラム
- 不安の役割を知り、不安とうまくつき合っていくための、さまざまな認知的・行動的な方法を学ぶ



《対象》 小学校高学年以上の児童生徒

《方法》 45分×10回を、ワークブックに沿って、週1回～月1回の頻度で実施

《指導者》 教諭（担任教師）・養護教諭など

《評価》 プログラム実施学級の不安スコアが、プログラム非実施学級に比べ低減するかどうかを、質問紙によって評価

-プログラム実施要件-

1. 事前に千葉大学が主催する「勇者の旅」指導者養成研修会を受講
2. 児童の不安スコアに関する質問紙データを、個人情報を除いた形で千葉大学へ提供

指導者養成オンライン研修会の開催

子どもみんなプロジェクトin千葉 2022

※個人申し込み用のご案内です

「勇者の旅」指導者養成 **オンライン** 研修会 (6時間ワークショップ)

不安への対処力を養う 認知行動療法の授業実践

小学校高学年～中学生向けの、10回の授業で行う予防教育プログラムです

日程: 2022年 4月 23日(土)

時間: 9:30-16:30 (9:00~9:20の間にZoom会議室へ入室)

※本研修会は、PCやタブレットからご参加いただく**オンライン (Zoom)** 研修会です。

講師: 瀧尾悠子 (千葉大学子どものこころの発達教育研究センター 特任講師)
小安孝子 (千葉大学子どものこころの発達教育研究センター 特任研究員)



- ◆ 内容: ミニ講義 (認知行動療法とは / 「勇者の旅」プログラムとは)、模擬授業の動画視聴、授業のポイント解説、グループディスカッション、同意事項説明、質疑応答、誓約書提出 & 修了証授与 (後日)
- ◆ 対象: 小中高等学校の教諭、養護教諭、スクールカウンセラーなどの専門資格をもち、学校現場で子どものこころの教育に携わっている方 (学級活動、総合的な学習の時間、保健、道徳等の時間に実施をご検討いただける先生であれば、お申込みいただけます。)

参加の流れ (個人申し込みの場合)

応募

- ・参加申込み (4/4まで)
- ・受講決定通知受取 (4/6まで)
- ・参加費振込み (4/13まで)

事前準備

- ・Zoom案内メール (4/18まで)
- ・研修会資料受取 (4/21まで)

WS当日

- ・Zoomへ入室して受講 (4/23)

受講後

- ・誓約書と感想の提出 (4/23)
- ・修了証の受取 (4月中)

- ◆ 参加費: 1,000円 (※)

※令和4年度の実践校にご所属の先生方は、参加費が無料となります。ただし、お申込み方法やお申込み期日が異なりますので、学校長または教育委員会担当者にご確認のうえ、別途 (メールにて) お申込みください。

- ◆ お申込方法: 裏面の留意事項等にお目通しのうえ、**4月4日(月)までに、「勇者の旅」ホームページよりお申し込みください**

<https://www.cocoro.chiba-u.jp/yuusha/contact/application.html>



「勇者の旅」ホームページ
お申込みフォーム



- ◆ 指導者養成 **6時間ワークショップ (オンライン)** を定期開催
- ◆ **S1 ~ S8の授業のロールプレイ** を視聴し、内容の理解を深める
- ◆ 受講生には修了証を授与

「勇者の旅」プログラム:これまでの介入研究

Urao et al. *Child Adolesc Psychiatry Ment Health* (2016) 10:4
DOI 10.1186/s13034-016-0091-x

Child and Adolescent Psychiatry
and Mental Health

←【2016】プログラム開発後
初の効果検証研究

RESEARCH ARTICLE

Open Access



Effectiveness of a cognitive behavioural
therapy-based anxiety prevention programme
for children: a preliminary quasi-experimental
study in Japan

Yuko Urao^{1,2*}, Naoki Yoshinaga⁴, Kenichi Asano¹, Ryotaro Ishikawa⁵, Aya Tano⁶, Yasunori Sato⁷ and Eiji Shimizu^{1,3}

Urao et al.
Child Adolesc Psychiatry Ment Health (2018) 12:33
<https://doi.org/10.1186/s13034-018-0240-5>

Child and Adolescent Psychiatry
and Mental Health

RESEARCH ARTICLE

Open Access



Effectiveness of a cognitive behavioural
therapy-based anxiety prevention
programme at an elementary school in Japan:
a quasi-experimental study

Yuko Urao^{1*}, Michiko Yoshida², Takako Koshiba⁵, Yasunori Sato³, Shin-ichi Ishikawa⁴ and Eiji Shimizu^{1,2}

【2018】学校現場における→
効果検証研究(2小学校)

Ohira et al.
Child Adolesc Psychiatry Ment Health (2019) 13:40
<https://doi.org/10.1186/s13034-019-0300-5>

Child and Adolescent Psychiatry
and Mental Health

←【2019】学校現場における
効果検証研究(3中学校)

RESEARCH ARTICLE

Open Access



A pilot and feasibility study of a cognitive
behavioural therapy-based anxiety prevention
programme for junior high school students
in Japan: a quasi-experimental study

Ikuyo Ohira^{1,2*}, Yuko Urao^{1,2}, Yasunori Sato³, Toshiyuki Ohtani^{1,4} and Eiji Shimizu^{1,2,5}

Urao et al.
Child Adolesc Psychiatry Ment Health (2021) 15:21
<https://doi.org/10.1186/s13034-021-00374-6>

Child and Adolescent Psychiatry
and Mental Health

RESEARCH ARTICLE

Open Access



Classroom-based cognitive behavioural
therapy: a large-scale non-randomised
controlled trial of the 'Journey of the Brave'

Yuko Urao^{1,4*}, Ikuyo Ohira¹, Takako Koshiba¹, Shin-ichi Ishikawa², Yasunori Sato³ and Eiji Shimizu^{1,4}

【2021】学校現場における→
大規模効果検証研究(30小学校)

Urao et al. *BMC Psychiatry* (2022) 22:658
<https://doi.org/10.1186/s12888-022-04326-y>

BMC Psychiatry

←【2022】小学校における
朝学活での効果検証研究(1小学校)

RESEARCH

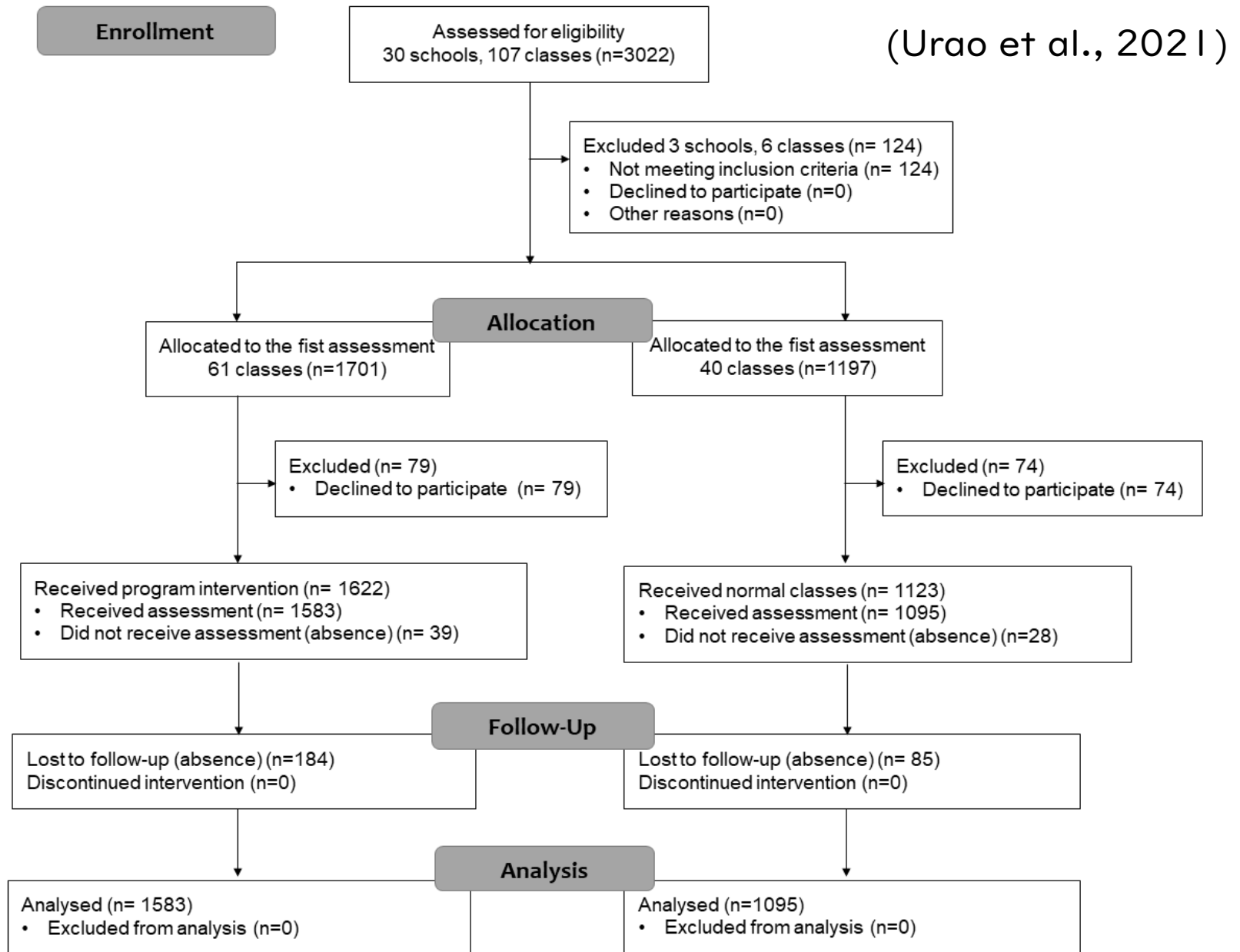
Open Access



School-based cognitive behavioural
intervention programme for addressing anxiety
in 10- to 11-year-olds using short classroom
activities in Japan: a quasi-experimental study

Yuko Urao^{1*}, Michiko Yoshida², Yasunori Sato³ and Eiji Shimizu^{1,2}

研究参加者フローチャート(小学校)



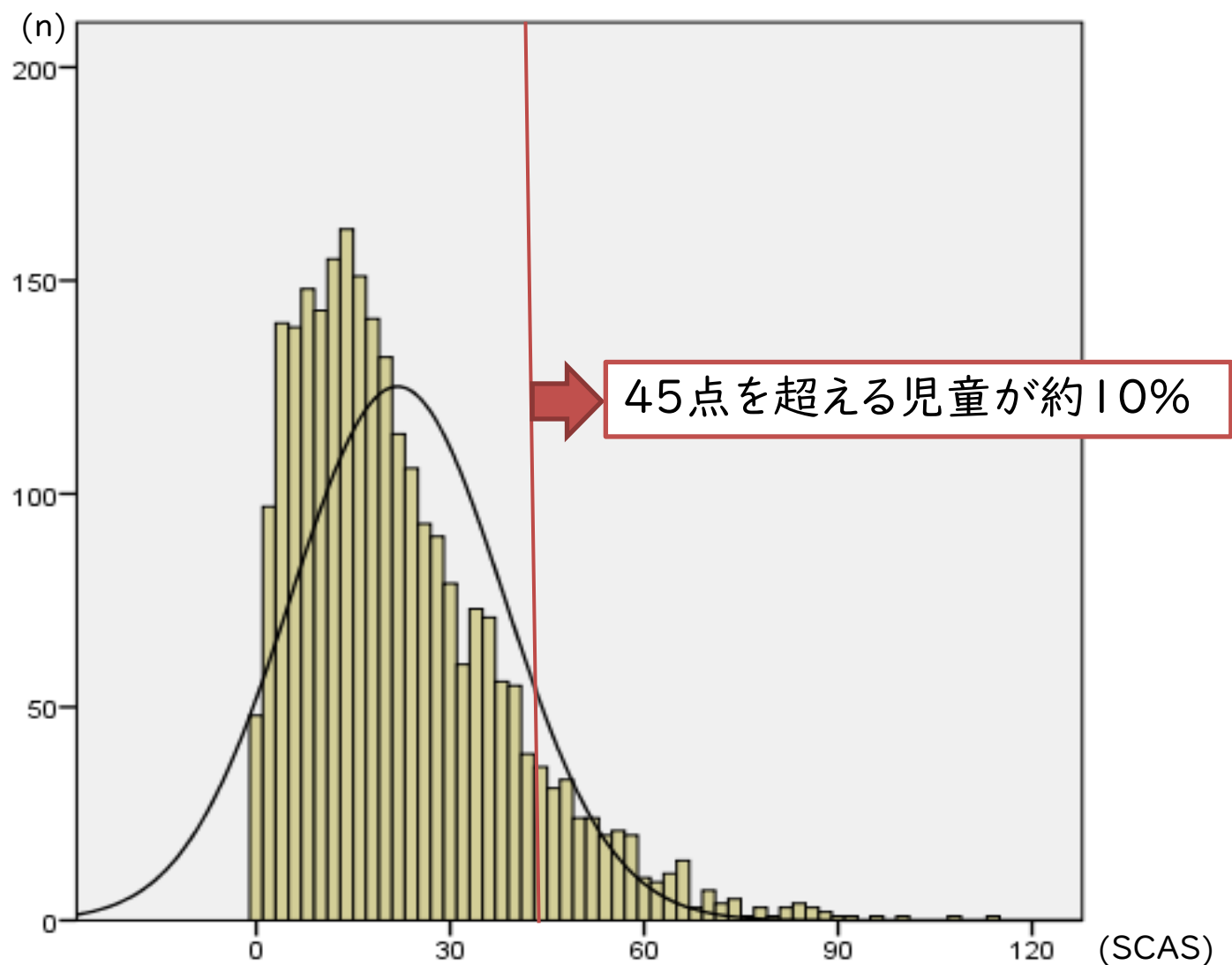
評価指標：スペンス児童不安尺度 (SCAS)

- Spence Children's Anxiety Scale (Spence, 1997) 日本語版 (石川, 大田, 坂野, 2001)
- ①分離不安、②外傷恐怖、③強迫、④社交不安、⑤全般性不安、⑥パニック発作・広場恐怖の6つの下位尺度
- SCAS-C (Child version) とSCAS-P (Parent version) あり
- 全38項目、0 (ぜんぜんない) ~3 (いつもそうだ) の4件法
- 日本の小学4~6年生の平均値は、23.50点 (SD: 18.75) (Ishikawa et al., 2009)



25	自動車や、バスや、電車で行くのがこわい。	ぜんぜんない(0)	たまにそうだ(1)	ときどきそうだ(2)	いつもそうだ(3)
26	他のひとがわたしのことをどうおもっているか心配です。	ぜんぜんない(0)	たまにそうだ(1)	ときどきそうだ(2)	いつもそうだ(3)
27	人がたくさんいるところ(デパート、えい画館、バス、こんざつした公園など)がこわい。	ぜんぜんない(0)	たまにそうだ(1)	ときどきそうだ(2)	いつもそうだ(3)
28	とつぜん、まったく理由もなくこわくなる。	ぜんぜんない(0)	たまにそうだ(1)	ときどきそうだ(2)	いつもそうだ(3)
29	こんちゅうやクモがこわい。	ぜんぜんない(0)	たまにそうだ(1)	ときどきそうだ(2)	いつもそうだ(3)
30	とつぜん、理由もなく、目がまわったりくらくらしたりします。	ぜんぜんない(0)	たまにそうだ(1)	ときどきそうだ(2)	いつもそうだ(3)
31	クラスみんなの前で、話をするのがこわい。	ぜんぜんない(0)	たまにそうだ(1)	ときどきそうだ(2)	いつもそうだ(3)

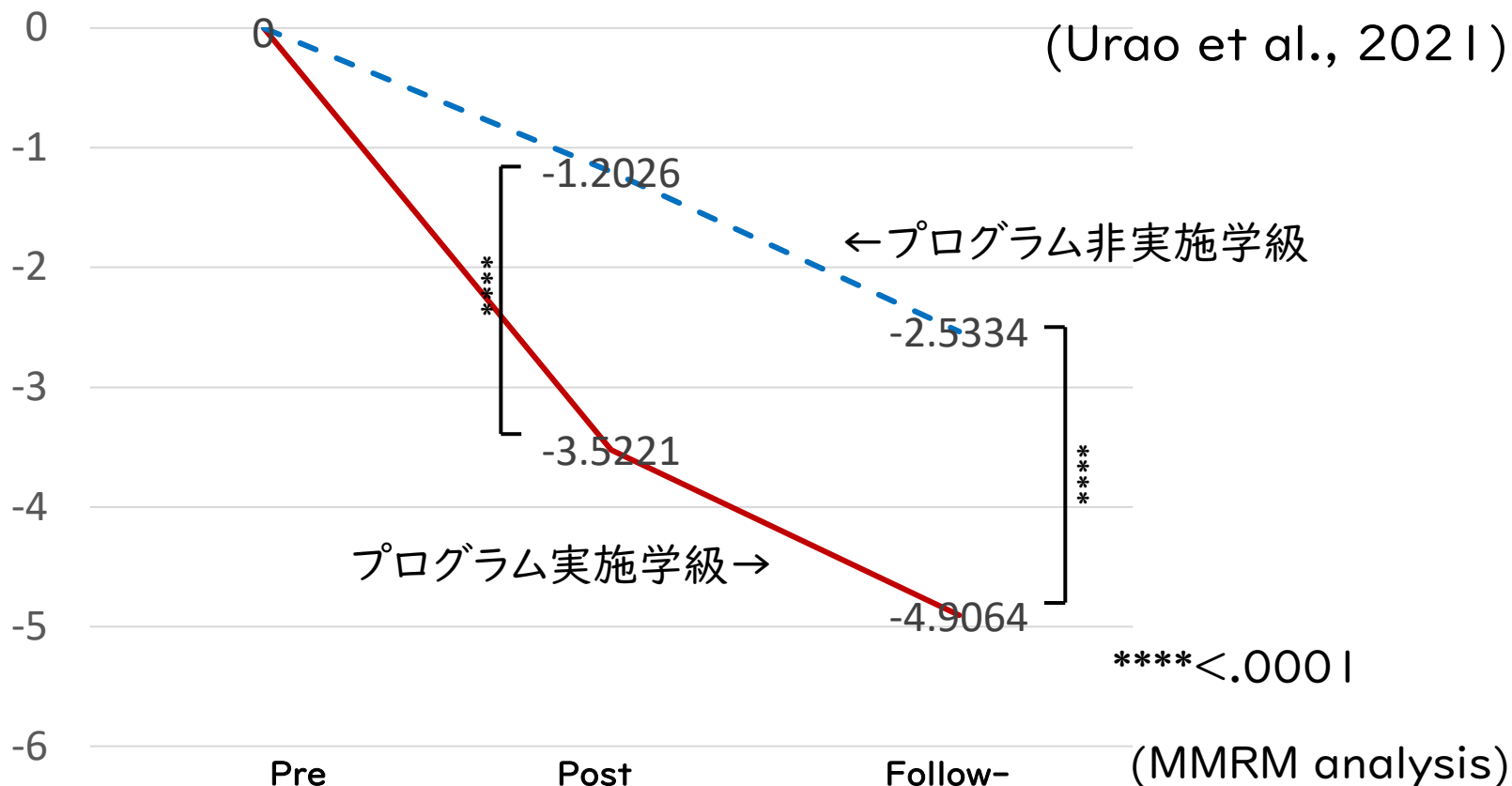
研究参加児童のSCASスコア(プログラム実施前)



➤ 研究参加児童全体(n=2678)のSCAS平均スコア=21.82(SD:16.54)

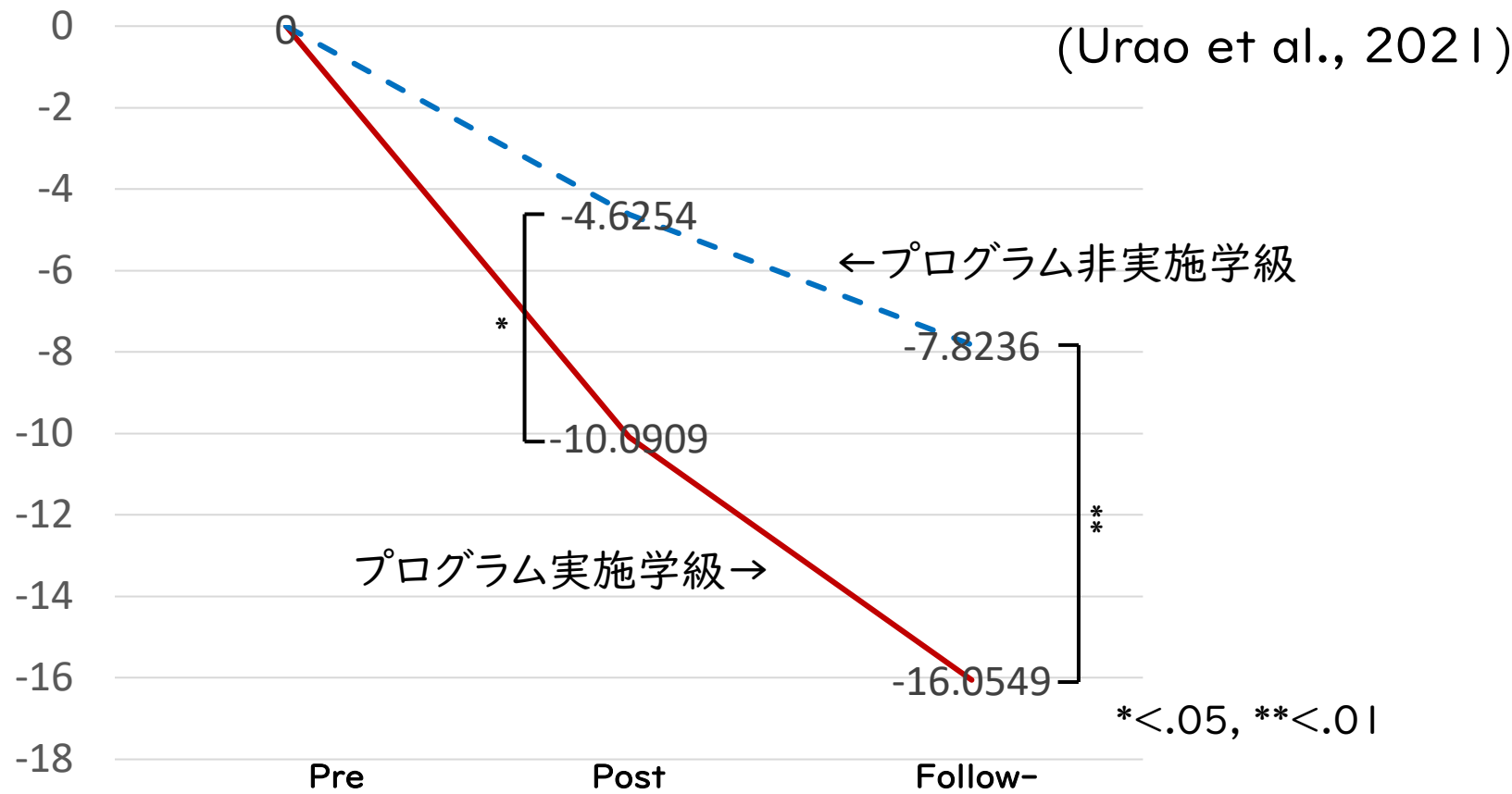
(Urao et al., 2021)

プログラム実施前後のSCASスコアの変化



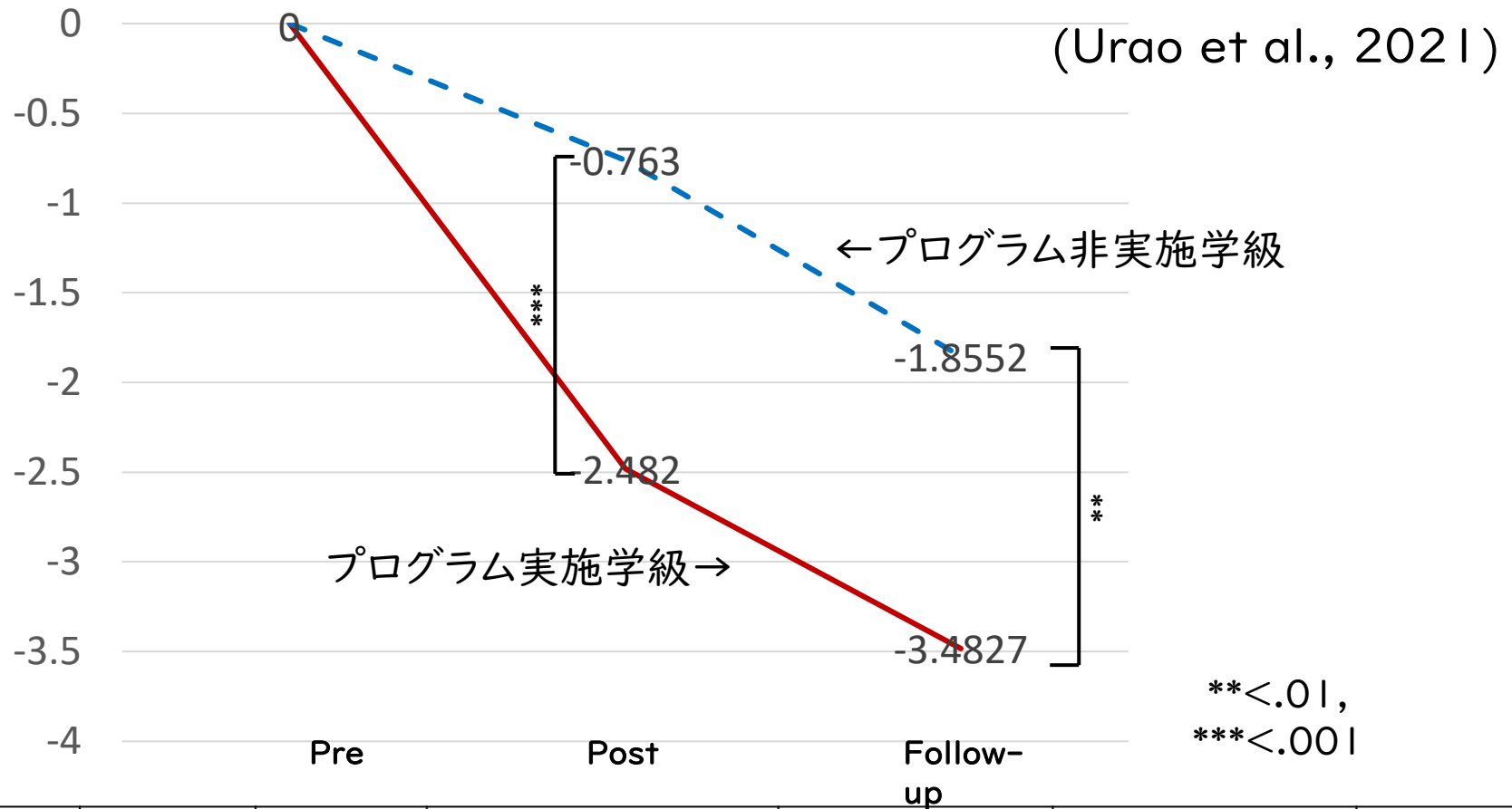
Time	群	推定値	標準誤差	95%信頼区間		群間差の推定値	群間差の95%信頼区間		P-value
2	非介入	-1.2026	0.4992	-2.1860	-0.2192	2.3195	1.3827	3.2562	<.0001
	介入	-3.5221	0.5092	-4.5252	-2.5189				
3	非介入	-2.5334	0.5025	-3.5233	-1.5435	2.373	1.4158	3.3301	<.0001
	介入	-4.9064	0.5110	-5.9130	-3.8998				

ベースラインのSCASスコアが45点以上の児童



Time	群	推定値	標準誤差	95%信頼区間	群間差の推定値	群間差の95%信頼区間	P-value
2	非介入	-4.6254	2.2615	-9.2439 -0.00690	5.4654	1.0594 9.8715	0.0168
	介入	-10.0909	2.3934	-14.9788 -5.2029			
3	非介入	-7.8236	2.2935	-12.5074 -3.1397	8.2313	3.6315 12.8311	0.0010
	介入	-16.0549	2.4147	-20.9863 -11.1234			

ベースラインのSCASスコアが45点未満の児童



Time	群	推定値	標準誤差	95%信頼区間		群間差の推定値	群間差の95%信頼区間		P-value
2	非介入	-0.7630	0.4625	-1.6743	0.1483	1.7190	0.8466	2.5914	0.0001
	介入	-2.4820	0.4695	-2.7718	-0.9387				
3	非介入	-1.8552	0.4652	-3.4071	-1.5569	1.6274	0.7394	2.5155	0.0004
	介入	-3.4827	0.4709	-4.4105	-2.5549				

「勇者の旅」プログラムの内容と構成

回	「勇者の旅」の内容	構成
1	基本感情の理解と感情マネジメント	心理教育
2	不安感情の理解と目標設定	
3	身体反応とリラクセーション	行動面
4	不安階層表の作成と段階的エクスポージャー	
5	基本モデルの作成による外在化	認知面
6	非機能的思考の理解と反すうへの対処	
7	不安場面での認知再構成法	
8	対人不安を減らすコミュニケーション	認知・行動面
9	ふりかえりと般化	復習・まとめ
10	ふりかえりと般化	

プロローグ:「勇者の旅」ってどんな旅?

- 『勇者の旅』では、不安な気持ちと上手につき合っていくための、いろいろなコツを学びます。
- 『勇者の旅』では、1人ひとりの考え方や感じ方を大切にします。
- 『勇者の旅』では、正しい答えやまちがっている答えはありません。
- 『勇者の旅』に出ると、不安な気持ちを小さくする方法がわかったり、自分で不安な気持ちを小さくできるようになったりします。
- 『勇者の旅』に出ると、“不安”で困っているお友達のことを理解したり、支え合ったりできるようになります。
- 今は“不安”で困っていない人も、将来“不安”が大きくなることもあるかもしれません。そんな時にも『勇者の旅』で学んだことは、きっと役に立ちます。



『勇者の旅』を一緒に旅する仲間たち



ケロくん

いつも元気で活発!泳ぎが大好きなケロくん。「不安なことなんてあるわけないよ!」と、強気な一面があります。

でも実はおかし、通りがかりの犬にほえられて、軽くかみつかれたことがあります、今でもほえる犬が苦手です。



ブーちゃん

おっとりとして物静かなブーちゃん。「ドキドキすること?いっぱいある・・・」と弱気な一面があります。

特に、人前で発表をしたり、暗い部屋に1人でねむるのが苦手です、今でもお母さんといっしょにねています。

ステージ1：基本感情の理解と感情マネジメント

1. いろいろな気持ち

- 私たちはみな、毎日いろいろな気持ちを感じながら生きていますね。どんな気持ちも永遠に続くものではなく、その時その時で変化します。
- あなたは、気持ちを表す言葉をどのくらいたくさん知っていますか？ 下のわくの中に、思いっだけ書いてみましょう。

気持ちを表す言葉

- 気持ちの中には、いい気持ちがあれば、いやな気持ちもありますね。
- 「いやな気持ちなんてなければいいのに！」と思うかもしれませんが、いやな気持ちを感じることも、とても大切です。
- それでは、なぜいやな気持ちを感じる大切なのか、【①悲しい気持ち ②おこった気持ち ③不安な気持ち】の中から、1つ選んで考えてみましょう。

私たちはなぜ【**気持ち**】を感じる？
もし【**気持ち**】を感じるができなくなったらどうなる？



いやな気持ちを感じることも、大切なことなんだから気づいたかな？
「不安な気持ち」については、ステージ2の中でも ぐわしく学ぼう！

2. できごとと気持ち

- いい気持ちもいやな気持ちも、何かできごと（きっかけ）があって感じる人が多いと思います。
- 下の①～④のような気持ちになった時のことを思い出して、その時のできごとを、思い出してみましょう。また、その時の自分の気持ちをよく表していると思う言葉に○をつけてみましょう。（いくつ○をつけてもかまいません。）

①うれしい気持ちになった時のできごと⇒



うれしい 楽しい おもしろい 幸せな
おだやかな ホットした ほごらしい やさしい
ウキウキ ワクワク ルンルン ポカポカ

②悲しい気持ちになった時のできごと⇒



悲しい さびしい おちこんだ ゆううつ
がっかり どんより しょんぼり しんみり
クヨクヨ ジンジン スキスキ カサカサ

③おこった気持ちになった時のできごと⇒



おこった 腹立たしい いらだった
くやしい おたましい(しっど) たいくつな
イライラ ムカムカ アンアン メラメラ

④不安な気持ちになった時のできごと⇒



不安 心配 きんちょうした こわい
こまった あせった おびえた
ハラハラ ドキドキ ヒクヒク オロオロ

何かできごとがあった時に、自分の気持ちを言葉で説明できることって
とっても大切なことなんだね、おまけページも参考にしてみよう！



ステージ2: 不安感情の理解と目標設定

1. 不安な気持ちはなぜ必要？

- ・ ステージ2は、不安という気持ちに注目し、不安がなぜ大切なのかを学びます。
- ・ もしも不安な気持ちを感じなかったり、不安な気持ちを見ないようにしていると、どんなことが起きるのか、プーちゃんとケロくんの様子を見ながら考えてみましょう。

～ある夏の日の午後～

泳ぐのが大好きなケロくんと、仲良しのプーちゃんが、海水浴にやってきました。この日のお天気は曇が多くて、今にも雨がふり出しそうです。



こうして、ケロくんだけでなくプーちゃんまでも海に入っていました。さて、この後どうなるのでしょうか？

4. 『ドキドキレベル』を数で表そう

- ・ 不安の大きさは、人によっても場面によっても変わります。そこで『勇者の旅』では、不安の大きさをドキドキレベルと表現し、●の数で表します。
- ・ 前のページで線を引いたものの中で「こんな時の不安をもう少し小さくできたらいいなあ」と思うものを、計画表の“不安場面”のらんに具体的に書いてから、ドキドキレベルの○をぬりつぶして、不安の大きさを数で表してみましょう。
- ・ 書き出した不安場面の中から、『勇者の旅』でドキドキを小さくできたら良いと思うものを1つ選んで、右側の“旅の目標”のらんに○をつけましょう。

『勇者の旅』の計画表

不安場面	ドキドキレベル	旅の目標
例: 夜、ひとりで真っ暗な部屋でねるのがこわい	●●●●●●●●○○ 1 5 10	○
	○○○○○○○○○○ 1 5 10	
	○○○○○○○○○○ 1 5 10	
	○○○○○○○○○○ 1 5 10	
	○○○○○○○○○○ 1 5 10	



私の例を参考にしながら、ドキドキレベルを数で表して、目標を決めることができたかな？

これから先、『勇者の旅』では、不安な気持ちを自分で小さくするための方法を、いろいろ学んでいくよ。

『勇者城』にたどり着くころには、不安な気持ちを小さくする‘コツ’が分かって、ドキドキレベルが小さくなっているかも？！

ステージ3: 身体反応とリラクセーション

1. 不安な気持ち、体はどうなる？

- 不安な気持ちになると、私たちの体には、様々な反応が表れます。不安（ドキドキ）の場面で、あなたの体にはどんな反応があらわれますか？
- 下の青わくの①～⑧の中で、あてはまるもの全てに○をつけてみましょう。
(例：テストや試合前、初めてのことに挑戦する時などを想像してみてください。)

不安な気持ちと体の反応

- ①心そうは？ドキドキ(する・しない)
- ②呼吸は？(はやく・おそく)なる
- ③顔色は？(赤く・青く)なる
- ④あせは？(あせばむ・あせがひく)
- ⑤口の中は？(かわく・かわかない)
- ⑥手足は？(ふるえる・ふるえない)
- ⑦おなかは？(いたくなる・ならない)
- ⑧筋肉は？(やわらかく・かたく)なる

> 不安な気持ちになると、体にいろいろな反応があらわれるのはなぜでしょうか？

なぜなら、こころと体は_____から。

不安な気持ちになった時、体はいろいろなサインを出して、私たちに「不安」であることを教えてくれるのね。
不安な時にあらわれる体の反応は、人によっても、場面によっても、それぞれちがうのね。



5. 「呼吸リラックス」

- 不安な気持ちが大きくなると、体が“全力モード”に入っていて呼吸が浅く速くなり、息苦しくなって、さらに一生けん命、息をすおうとしてしまいます。
- そんな時に、すばやく不安な気持ちを落ち着かせる方法が、2つ目にご紹介する『呼吸リラックス』です。
- 呼吸リラックスは、ゆっくり細く息をはく方法です。いつでもどこでも、すぐに使えるように、ふだんから練習しておきましょう。

呼吸リラックスの練習

【練習1】

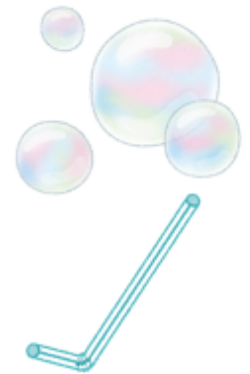
「大きなシャボン玉をつくるときの、息の出し方(ふき方)を思い出してみましょう。

【練習2】

大きなシャボン玉づくりをイメージしながら、ゆっくり細く息をはく練習をしましょう。

【練習3】

ゆっくり細く息をはき、息をすい、またゆっくり細く息をはく「呼吸リラックス」を、1～2分間続けてみましょう。



呼吸リラックスは、自分がリラックスできる「場所」や「モノ」をイメージしながらするのもオススメよ。ぜひやってみてね！

ステージ4:不安階層表作成と段階的曝露

1. 不安からにげるとどうなる？

- 不安な気持ちを感じて、体に「にげるか？たたかうか？」の反応があらわれた時、みなさんは、どのような行動をとるでしょうか？
- 危険なことが間近にせまっている時には、「にげる」ことがとても大切ですが、たとえ危険なことがせまっていなくても、つい「にげる」という行動をとってしまうことがあるかもしれません。
- では、不安な気持ちになったときに、にげたりさけたりしてしまうと、不安はどうなるでしょうか？下のイラストを見ながら、考えてみましょう。



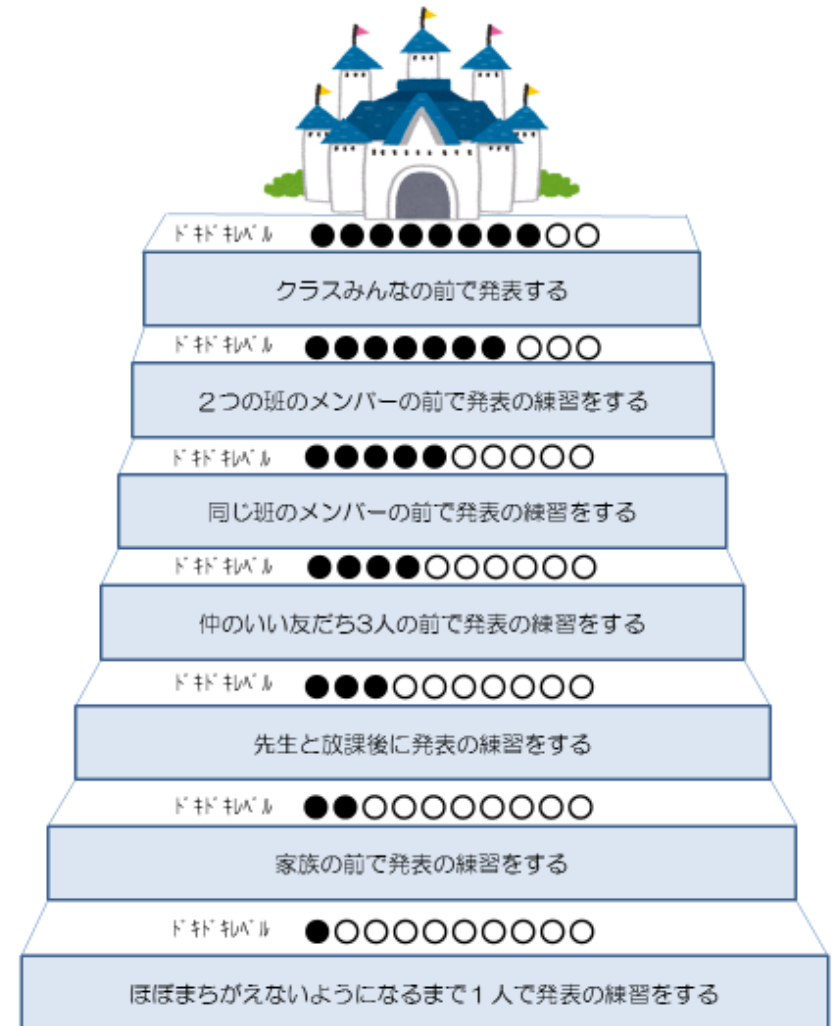
- 不安なことからにげると、その時は不安がなくなったように感じるのですが、それで良いような気がするかもしれません。でも、「本当はにげなくても大丈夫」ということに気づけなくなってしまうので、結局いつまでも、不安な気持ちは小さくなりません。

不安なことからにげてしまうと、不安な気持ちがだんだん大きくなって、「不安の落とし穴」にはまってしまいうこともあるんだね。ポクも気がつけなくっちゃ！



「少しずつ近づいて、小さくできたらいいな。」と思う不安はコレ！
クラスみんなの前で発表する時に、不安な気持ちになる・・・

ドキドキレベルが急に大きくなると、階段をのぼるのがこわくなって
しまうから、ドキドキレベルが少しずつ大きくなるように、工夫してね。

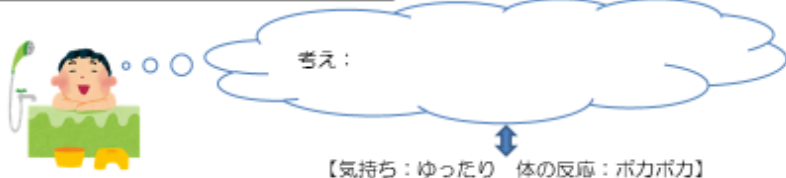


ステージ5:基本モデルの作成による外在化

1. 「考え」と「気持ち」のつながり

- ・ステージ5では、最初に「考え」と「気持ち」のつながりについて学習します。
- ・場面①～④で、それぞれの人の頭の中にはどんな「考え」がうかんでいるのでしょうか？下の【気持ち・体の反応】を参考にしながら、「考え」を想像して書いてみましょう。

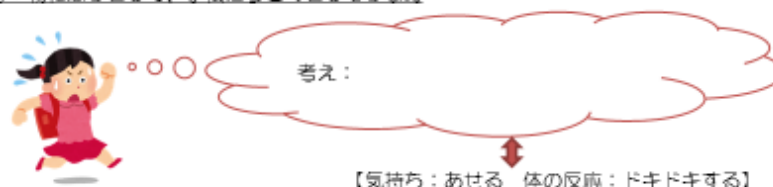
場面①：1人でゆっくりお風呂につかっている時



場面②：苦手な教科のテストを、先生から返される時



場面③：朝ねぼうをして、学校にちこくをしそうな時



場面④：手作りケーキがおいしそうに出来上がった時



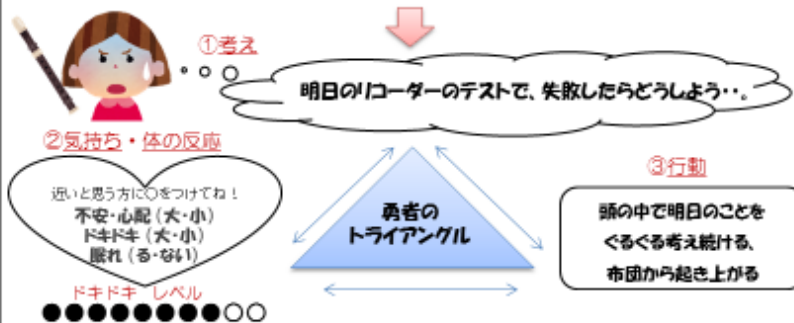
「考え」って、「頭の中のひとり言」みたいなものだね！そういえばボクの頭の中にも、いろいろな考えが、うかんで消えていくもんさあ。
「考え」と「気持ち」って何だか似ている、区別するのがむずかしいけれど、「気持ち」を表す言葉は、ステージで学んだから、そこを援写すればいいんだね！

2. 「考え」「気持ち」「行動」のつながり

- ・「考え」は「気持ち」だけでなく「行動」にも影響します。頭にかかっている「考え」によって、気持ちや行動がどのように変わるのか、ハナちゃんの様子から考えてみましょう。

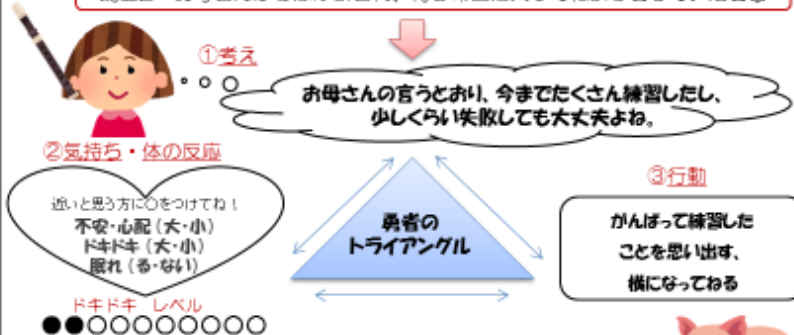
➤ 明日はリコーダーのテストという日の夜、布団の中で明日失敗したらどうしよう、という「考え」が頭(うか)んだハナちゃんは、不安な気持ちが大きくなって(気持ち)、ドキドキして眠れなくなり(体の反応)、頭の中で「どうしよう…」とぐるぐる考え続けて、ついに布団から起き上がってしまいました(行動)。

場面1：リコーダーのテストの前の日、布団に入ってねようとしていたとき



➤ お母さんに相談へ行くと、「でも今までたくさん練習してだし、少しくらい失敗しても大丈夫よ～」とほげまされました。その後、布団にもどったハナちゃん。「お母さんの言うとおり！」少しくらい失敗しても大丈夫！」と考えると、安心して(気持ち)、眠くなり(体の反応)、そのまま横になって(行動)、おづくことができました。

場面2：お母さんからはげまされ、再び布団に入ってねようとしていたとき



ステージ5では、場面1のように、不安な気持ちになった時の考えや行動を、「勇者のトライアングル」で整理できるようになることが大切なんですって。

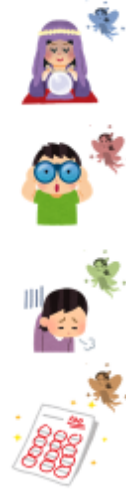


ステージ6: 非機能的思考の理解と反すうへの対処

2. 『いたずら妖精の声』のタイプ

『いたずら妖精の声』のタイプ チェックリスト

- 1□ この先、○○(悪いことやイヤなこと)が起きる気がする。
- 2□ あの人はずっと私のことを○○って思ってるだろう。
- 3□ できるって言っちゃったけど、できないかもしれない。
- 4□ いつも失敗してばかり。うまくいったためしがない。
- 5□ わるい出来事ばかり起きて、いいことがない。
- 6□ これができたなんてたしかたはいいけど、たまたまできただけ。
- 7□ 自分は欠点ばかりで、いいところがない。
- 8□ 自分は落ちこぼれ、他の人のようになんかできない。
- 9□ 自分には○○なんてできないだろう。
- 10□ 一番(100点)が取れなかったら意味がない。
- 11□ 優勝(合格)できなければ負けも同じだ。
- 12□ 完璧にやらなきゃ! 少しのミスもゆるされない。



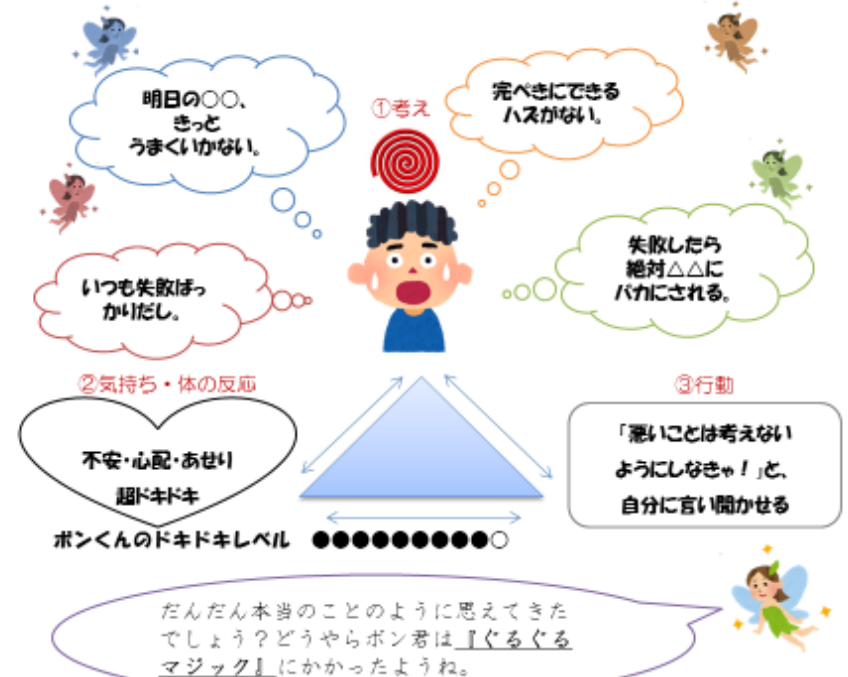
- > 1~3の考えは: 「人の____や____のできごとを占いめざす妖精の声」
⇒つい他人のこころを読んだり、未来のできごとを悪い方へ占ってしまいます。
- > 4~6の考えは: 「____なことや____なことがばかり注目しめざす妖精の声」
⇒イヤなことやダメなことばかり注目したり、大げさに考えてしまいます。
- > 7~9の考えは: 「自分は____人間だと思いまざす妖精の声」
⇒人とくらべて自分には力がない、ダメな人間だと考えてしまいます。
- > 10~12の考えは: 「少しのミスも許さず、____を求めめざす妖精の声」
⇒完璧にできなければ、失敗したのと同じだと考えてしまいます。

※あてはまったチェックの数が多いからダメ、ということではありません。自分の考え方のクセ(タイプ)を知ることが、このチェックリストの目的です。

3. いたずら妖精の『ぐるぐるマジック』

- 『いたずら妖精の声』のタイプがつかめたら、ボンくんの様子をもう一度のぞいてみましょう。どうやら、さきほどの様子とは少しちがうようです。

『いたずら妖精の声』を頭の中で考え続けているボンくん



- 『いたずら妖精の声』を頭の中で考え続けていると、その考えが本当のこのように思えてきて、不安な気持ちが大きくなります。これが、いたずら妖精の『ぐるぐるマジック』です。
- 不安な気持ちが大きくなると、さらにその考えだけが頭の中をぐるぐる回り続けて、他の考えを見つめることができなくなってしまいます。
- ついには、にげだしたくなったり、苦手なことがますます苦手になったりして、ふだんの生活の中でも、こまりごとが増えてしまうかもしれません。

ステージ7:不安場面での認知再構成法

1. 「勇者の考え」を見つけよう

- 前回は、『いたずら妖精のぐるぐるマジック』にかからないようにするための方法を学びましたが、今回はその続きで、『ぐるぐるマジック』をとくための究極技である『勇者の考え』について学びます。
- 『勇者の考え』は、以下の①～④の手順で見つけることができます。

① 「いたずら妖精の声」をキャッチしよう。



不安な気持ちに気づいたら、まずは頭にかんている『いたずら妖精の声』をキャッチしよう。

② そう考えた理由を書き出してみよう。



なぜそう考えたのかな？
「だって〇〇だから」という自分なりの理由を書いてみよう。

③ 「それって本当かな？」と疑問を投げかけよう。



「②だから①」という考えは本当かな？
「本当とは限らない」といえる証拠を、なるべくたくさん集めてみよう。

④ 「勇者の考え」を見つけよう。



③の証拠の中から、「そうだなあ・・・」と
なっとくできる証拠を1～2個えらんで、
「勇者の考え」としてまとめよう。

不安な気持ちになった時には、「いたずら妖精の声」をキャッチして、頭にかんだ考えをていねいに見直してみると、「別の考え」が見つかって、「ぐるぐるマジック」がとけるみたい！なんだかおもしろそうね。さっそく次のページから、みんなで「勇者の考え」を見つけにいきましょう。



3. 「考え」をていねいに見直そう

③ 「それって本当かな？」と疑問を投げかけよう。

前のページに書いた「②だから①だ」という考えは、本当といえるでしょうか？

「本当とは限らない！」という証拠を、なるべくたくさん集めてみましょう。

(～賢者のお助け言葉～も参考にしながら、できごとの全体を見わたして考えてみてね！)

「本当とは限らない！」という証拠は…



～賢者のお助け言葉～



その1:以前、似たような状況で、うまくいったことはなかったかな？

その2:他の人(友達、家族、自分が尊敬する人)が、自分と同じ状況に置かれていたら、その人はどんな風に考えると思うかい？

その3:大切な友だちが、同じことで不安になっていたら、きみはその友達になんて声をかけてあげるかい？

④ 「勇者の考え」を見つけよう。

最後に『いたずら妖精の声』とは別の考え、つまり『勇者の考え』をまとめましょう。

③で書き出した証拠の中から、自分がなっとくできるものを選んで、「〇〇だから大丈夫」と書けばOKです。不安な気持ち(ドキドキレベル)に変化はあったかな？

ほく/わたしが見つけた「勇者の考え」は…

ドキドキレベルは… ○○○○○○○○○



☆前のページで「本当だ」と信じていたレベルにも変化はあったかな？

①の考えが今も「本当だ」と信じているレベル: 0□□□□□□□□10

ステージ8:対人不安を減らすコミュニケーション

2. 勇者の秘密技:『勇者の話し方』

- 下の①～④をまとめると、自分も相手も大切にできる『勇者の話し方』ができます。みなさんもポンくんになったつもりで、①～④の順に『勇者の話し方』を考えてみましょう。(前ページの場面【1】のポンくんの考えを参考にしながら書いてください。)

場面:ケンくんがフールへさそわれて「行きたくない」と伝えられずに困った場面

①何が起きているのか整理しよう

何が起きている(いた)のかを、言葉にして整理してみましょう。自分の気持ちや考えは入れずに、事実だけを言葉にするのがポイントです。

①



②相手にOKサインを出そう

「あなたの気持ちや考えはきちんと受け取りました」ということを、言葉や態度でしめして伝えましょう。(例: あいづちや感謝の言葉など)

②



③自分の気持ちや考えを言葉にしよう

相手に知らせたい自分の気持ちや考えを、なるべく正確に言葉にしてみましょう。(例: OOな気持ちになっている、OOと考えている など)

③



④相手にアイデアを提案してみよう

最後に「OOはどう?」という自分なりのアイデア^{アイデア}を提案してみましょう。(例: OOして(しないで)ほしい、OOだとうれしい/助かる など)

④



※④の提案に対して、相手の返事が期待したものでなかった場合、「OOが無理なら△△はどう?」など、次のアイデアを提案してみましょう。④の提案を考える時には、いくつか別のアイデアも用意しておくといいですね。

- 提案が通らないことがあっても、自分の気持ちを素直に伝えられることが大切です!

4. 『賢者の教え』は勇者の味方!

- 自分と相手の立場のちがいがなどから、自分の気持ちや考えを相手に伝えることがむずかしい場合もあると思います。そんな時には、無理に『勇者の話し方』をする必要はありません。みんなで『賢者の教え』に耳をかたむけてみましょう。



自分の気持ちを相手に伝えられなかった時には、わしの教えを思い出すだけでも、きっと不安な気持ちが小さくなるはずじゃ。

自分には自分の事情があるように、相手には相手の事情があることを思い出すのじゃ。

人はみな、それぞれの事情を持って生きているのじゃ。だから、自分以外の人が、いつも自分と同じように感じたり行動したりするとは限らないのじゃ。

そんな人間同士が共に生きていく中で、最も大切なことは『相手には相手の事情がある』ことを、理解しておくことなのじゃ。

だれもが、その人なりの事情を持ちながら、今を精一杯生きていると思えば、ちがう考えや意見を持った人と話をする時でも、不安にならずにすむのじゃよ。

どうしても相手に言いづらい時には無理をせずに、信頼できる人に相談すればいいのじゃ。

言いたいことがあっても、それを相手に伝えられない時には、不安な気持ちや、つらい気持ちが残ってしまうことがあるじゃろう?

そんな時には、つらい気持ちを自分の心の中だけにしまっておかないことが大切なんじゃ。自分の中だけにしまっておくと、つらい気持ちが大きくなってしまって、ますます相手と話すのが苦手になってしまう。

相手に言いたいことを言えなかった時には、だれか他に信頼できる人を見つけて、その人に相談するだけでも、つらい気持ちがラクになるのじゃ。

アイテムシールを集めながら「勇者城」を目指す

勇者城への地図



「勇者の旅」ワークブック 小学生版と中高生版

1. 人間関係で不安な気持ちになる時

- みなさんは、人間関係の中で「これを言ったらどう思われるだろう?」とか「きられたら(おこられたら)どうしよう。」などと考えて、不安な気持ちになったりすることはありますか?
- ボンくんも「友だちのケンくんたちに仲間外れにされないか」と不安になり、本音が伝えられずに、気持ちがモヤモヤしているようです。様子をのぞいてみましょう。

～ある日の休み時間～

[1]

ケンくん

ボンくん、今日さあ、学校が終わったら、みんなでプールに泳ぎに行かない? いつも放課後遊んでるメンバー4人で行こうかって話になってるんだけどさ～。



さぞってくれたのはうれしいけど、泳ぐのは苦手なんだよなあ。ホントはプール以外の遊びでさぞってほしいんだけどさ～。



ボンくん

小学生版

[2]

でも、こどわるのも気まずいし、仲間外れにされたらイヤだしなあ。



う、うん。プール、行こう…。

[3]



ぼくってこういう時、つよい顔しちゃうんだよなあ。もっと自分の気持ちをうまく伝えられたらいいのになあ。

だしかに、人間関係の中で不安な気持ちが大きくなると、自分の気持ちを相手にうまく伝えられなくなったり、相手と話をすることが、にがてになったりするわね…。

だから今日は、自分や相手の不安を小さくする「勇者の話方」について学ばんだけ!



1 人間関係で不安な気持ちになる時

みなさんは、人間関係の中で「これを言ったら相手にどう思われるだろう?」とか「嫌われたらどうしよう…」などと考えて、不安な気持ちになったりすることはありますか?

ボンくんも「友だちのケンくんたちに仲間外れにされないか」と不安になり、本音が伝えられずに、気持ちがモヤモヤしているようです。様子をのぞいてみましょう。

～ある日の休み時間～

[1]

ケンくん

ボンくん、今日さあ、学校が終わったら、うちでゲームしない? いつも遊んでる4人でやろうって話になってるんだけどさ～。



さぞってくれたのはうれしいけど、期末テスト前だから、今日はさざっと帰って勉強したいんだよなあ。

ボンくん

[2]

でも、断るのも気まずいし、今度から誘われなくなったりしたらイヤだしなあ。



う、うん。いいよ…。

中高生版

[3]



ぼくってこういう時、つよい顔しちゃうんだよなあ。もっと自分の気持ちをうまく伝えられたらいいのになあ。

みなさんも、ボンくんと同じような経験をしたことはありませんか? こんな時どうすればいいのか、考えていきましょう。

【話し方の3つのパターン】

Small talk

パターン①: 攻撃的(アグレッシブ)な話し方

特徴: 自己中心的で、相手の状況や気持ちを無視した話し方。

例: 相手の話に耳を傾けず、自分の主張を押し通す。ミスをした人に対し、理由も聞かず頭ごなしに怒るなど。

パターン②: 非主張的(ノンアサーティブ)な話し方

特徴: 自分の意見や気持ちは押し殺して、相手に合わせようとする話し方。

例: 嫌(No)と言えずに、ついつい引き受けてしまう。本当は引き受けたくなかったの、後から後悔するなど。

パターン③: アサーティブな話し方=『勇者の話方』

特徴: 自分のことも相手のことも大事にする話し方。攻撃的にも非主張的にもならず、自他ともに尊重する。

例: 意見がくい違っても、相手とよく話し合っ、お互いの妥協点を探す。



人間関係で不安だなぁって感じるときは、ついつい①や②のコミュニケーションになってるかも…。③の「勇者の話方」ができるようになりたいなあ。

「勇者の旅」の実施により期待される効果

- 不安の高い児童の不安スコアを下げることができる
- 不安の問題に関する「自己理解」と「他者理解」が深まることで、からかいやいじめ等が減り、対人不安が生じにくい学級環境が形成される
- 子ども達が不安の問題に対処するための知識・スキルを身につけるよう、教員が指導するため、教員自身の不安対処能力／メンタルヘルス増進が期待できる



プログラムを受けた児童生徒の感想より①

最初と、そこもかったこと等が今はぜんぜんよくよくなったことがすごい。

勇者の旅の授業をして、今まで不安な気持ちが必要かと思っていたけど、授業をして、不安な気持ちはゼロにする必要がないと分かりました。マッスルリラックスや呼吸リラックスが1番印象に残っています。

ぼくはよくかんぱきを求めすぎて心配になってしまふことが数多くあります。でもこの授業をしてかんぱきは、べつにかんぱきじゃなくよっていいんだ全かがたれはぼくと感じるように30%くらいよってほしいです。

プログラムを受けた児童生徒の感想より②

災害等が起きた時「また同じことが…」と、心配になって、とても怖い時があったが、「それはたまたまつかんだ考えだ」と、勇者の考えを見つけ安心することができたので、この学習をして良かった。

道徳というものは僕はつまらないと思、てたが、勇者の旅は自分たちの将来にとっても役立つ事を教わり、分かりやすい説明などもついてきて、とても理解が深まったと自分は思う。また勇者の旅という教材を通して道徳がちょっと好きになりました。

プログラムを実践した教師の感想より

- ◆ 「勇者の旅」の授業実践を終えての感想（良かった点や、今後に向けての改善点など）を、自由にご記入ください。

これまで、道徳や特別活動等の学習で、不安にならないために！
不安になったらいやだね！などの「不安」は負なるものである
という認識をもとに学習を進めてきたが、今回、この勇者の旅
の学習を進める中で、「不安」とは、いめば必要悪のような存
在であり、うまくつきあっていくことが、フラストレーションなく生
きてゆける方法なのだと気付くことができました。

本実践の中で、自閉症傾向がある子が、びくびくしたり、すぐ
泣いたりしなくなった。すべて、この勇者の旅のおかげだとは、いい
すぎかもしれないが、24人中、5人も6人も、この学習内容が響い
てくれたならば、充実した成長であると考えます。また、今はまだ
びんと来ていない子も、これから思春期になり、いろいろな悩みを
かかえる頃になって、この学習が生かされることだと思っている。

県外での取り組み（日本海新聞より）

この学習は、千葉大子どものこころの発達教育研究センターが考案した計10回の「勇者の旅プログラム」。子どもが勇者となって不安に立ち向かいながら旅をするストーリー仕立てで、認知行動療法に基づいて不安への対処法を学ぶ。県内では昨年度から岩美、気高、加茂の3中学校区で実施している。

認知行動療法とは、認知（考え）と行動のパターンを見直し、ネガティブな感情のコントロールを目指す心理療法。心の病気に対して、薬物治療と同等かそれ以上の効果があるという研究報告があり、予防教育にも用いられている。

なぜ、学校教育の場面で不安に着目したのか。昨年度の問題行動・不登校等調査によると、県内の不登校児童生徒は小中合わせて646件に上り、4年前より100件以上増加。不登校が続く理由を調べると、「不安」が小学校で20・9%、中学校で22・7%と「複合」に次いで多く、「無気力」や「学校生活」を上回った。

他者の気持ちを理解

同プログラムでは、児童自身だけでなく他者の気持ちを理解することにつながることを期待される。永見教諭は昨年度授業を行った児童に変化を感じる場面があった。「発表の苦手なクラスメートに対してせかす雰囲気だった児童が、励ます声掛けをするようになった。その子にとって発表は不安な場面なのだと理解できたことが背景にあるのでは」