

# 子どものための認知行動療法プログラムの開発研究

臨床心理学コース	下 山 晴 彦
臨床心理学コース	屋嘉比 光 子
臨床心理学コース	西 村 詩 織
臨床心理学コース	平 林 恵 美
臨床心理学コース	林 潤 一 郎

Study on Development of Psychological Education Programme of Cognitive  
Behavioural Group treatment for Children and Adolescents

Haruhiko Shimoyama, Mitsuko Yakabi, Shiori Nishimura,  
Emi Hirabayashi, Junichiro Hayashi

The purpose of this study was to develop and to evaluate psychological education programmes in school setting. They were made in terms of cognitive behavioural group treatment in children and adolescents. At first, 4 sessions programme for elementary school children was developed and carried out and the result was evaluated. Next, 11 sessions programme which was revised in the light of the evaluation was implemented at a reformatory and the result suggested that it could promote the control of anger. Finally, 6 sessions programme on changing negative mood was developed and was examined in 199 junior high school students. The result showed the psychological education program significantly promoted the skill of changing negative mood.

## 論文目次

1. 問題と目的
2. 研究1：4セッション版プログラムの開発
  - A プログラムの作成
  - B 評価研究に基づくプログラム内容の検討
3. 研究2：11セッション版プログラムの開発
  - A 修正されたプログラムの内容
  - B 評価研究に基づくプログラム内容の検討
4. 研究3：6セッション版プログラムの開発
  - A 修正されたプログラムの内容
  - B 評価尺度の作成
  - C 実施方法と結果
5. まとめ

## 引用文献

資料1：6セッション版プログラムのシナリオ

### 1. 問題と目的

文部科学省（2007）によれば、暴力行為の発生件数は3万4011件、いじめは全学校の19.4%にあたる2万143件という発生件数、年間30日以上学校を欠席した児童生徒数は全国の国公私立小・中学生合わせて12万

2287人、自殺者数は、公立小・中・高校での調査で103人となっている。さらに、児童のメンタルヘルスに関して傳田・賀古・佐々木・伊藤・北川・小山（2004）は、小学生の7.8%、中学生の22.8%が高い抑うつ傾向を示すと報告している。この点に関しては、Sharff, Fisher, Dulcan, Davies, Piacentini, & Schwab-Stone（1998）によれば9歳から17歳の子どもが、メンタルヘルスに関わる疾患の診断基準を少なくとも一つ満たしている割合は、20.9%に達すると報告している。

このような児童の心理的問題に対して、わが国ではカウンセリングによるアフター・ケアに留まっていた。しかし、問題を減少させるためには、問題発生後に対応するのではなく、問題行動を進展させないための予防的プログラムが重要となる（松尾 2002, 佐藤・佐藤 2007）。しかも、児童のメンタルヘルスへの予防的介入は、成人のメンタルヘルス改善にもつながるという利点もある。なぜならば、何らかのメンタルヘルスの問題を経験した成人の約半数においては、14歳までにそういった問題が発生しているからである（Kessler, Berglund, Demler, Jin, Merikangas, & Walters, 2005）。

予防的プログラムに関しては、わが国では問題の背

景にソーシャルスキルや感情コントロールスキルの不十分さがあるとみなし（戸ヶ崎, 2006; 佐藤・佐藤, 2007）、ソーシャルスキル教育とストレスマネジメント教育のプログラムが数多く提案されてきた（佐藤・佐藤, 2006）。

それに対して欧米では、近年新たな流れとして認知行動的アプローチに基づく心理教育プログラムが発展してきている。認知行動的アプローチに基づくプログラムの効果が多くのランダム化比較試験によって認められ（Kazdin and Weisz, 1998, Stallard 2002）、数多くの心理教育的プログラムが提案されてきている。

例えば、不安を持つ子どものためのプログラム（Kendall 2000）、衝動的な子どものためのワークブック（Kendall 1992）、不安と抑うつ予防プログラム「フレンド」（Barrett et al.2000a）、強迫性から自由になるためのプログラム（Barrett et al.1995）、さらにはプログラムに活用できる資料集（Stallard 2002b）などである。

認知行動的アプローチに基づく心理教育プログラムについては、わが国では近年になって漸くその重要性が認識されつつある段階である。しかし、現在のところ、抑うつに焦点を当てた2つの研究があるだけである（小関・佐々木 2005, 倉掛・山崎 2006）。

そこで、児童の心理的問題を予防する心理教育的プログラムを開発し、効果評価をしていくことが、わが国の児童のメンタルヘルスの領域における緊急の課題となっている。その際に、抑うつだけでなく、不安にも対応できるプログラムを開発することが重要となる。というのは、児童の不安障害は欧米では最も罹患率が高い心理障害とされている（Anderson, Williams, McGee, & Silva 1987）のにもかかわらず、わが国では不安に焦点を当てたプログラムの研究がなされていないからである（石川・坂野 2004）。

そこで、本研究では、抑うつだけでなく、不安にも対応できる心理教育プログラムを開発することを目的とした。

## 2. 研究1 4セッション版プログラムの開発

### A プログラムの作成

本研究では、集団を対象として授業・講義形式で実施する心理教育的プログラムを開発することにした。その理由は、個人としての抵抗感が少ないことに加えて参加者相互のソーシャルサポートが得られるという点で予防プログラムを導入しやすいからである

（Cardemil & Barber, 2001）。

抑うつと不安をとともに焦点をあてた予防プログラムとしては、Barrett, Lowry-Webster, & Turner (1999) が開発した“FRIENDS”と呼ばれる予防プログラムがある。このプログラムについては、プログラム実施群は、統制群に比較して不安症状が改善されたとの結果が得られている（Lowry-Webster, Barrett, & Dadds 2001）。

そこで、本研究では、上記“FRIENDS”を参考にし、4回のセッション（表1）から構成される心理教育プログラムを作成した。その際、プログラムで用いる資料などは、『子どもと若者の認知行動療法ワークブック』として邦訳出版されているThink Good-Feel Goodプログラム（Stallard 2002）に掲載されているアイデアを著者の許可を得て援用した。

表1 4セッション版プログラムの要点

#### 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？」—この一点にこの回のポイントを絞る

#### Session # 3

- \* 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>りようほう</sup>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り。考え方はいくつもある!!
- \* <sup>まえむ</sup>前向きな<sup>かんが</sup>考え方を<sup>かた</sup>する<sup>たの</sup>と<sup>きもち</sup>楽しいし、<sup>らく</sup>気持ちが楽になる。  
嫌な<sup>い</sup>気持ち<sup>かん</sup>を感じたら、あせらずに<sup>まえむ</sup>前向きな<sup>かんが</sup>考え方を<sup>かた</sup>探してみよう。

## B 評価研究に基づくプログラム内容の検討

作成した心理教育プログラムを2005年12月上旬から2006年1月下旬にかけ、静岡県M市内の公立小学校で実施した。対象4年生の4学級計142名と、6年生の4学級計151名であった。小学4年生の2学級計75名と小学6年生2学級計75名の合計150名（男子78名、女子72名）を介入とし、小学4年生2学級計67名と小学6年生2学級計76名の合計143名（男子75名、女子68名）を統制群とした。評価の際、欠損値のある対象者を除いたため、介入群4クラス104名（男子55名、女子49名）、統制群4クラス111名（男子58名、女子53名）を分析の対象とした。

介入効果は、自記式質問紙児童用認知の誤り尺度（石川・坂野，2003）を用いた。この質問紙は、児童が不安を感じるような10のシチュエーションが設定され、それぞれの状況においてどのように考えるのかについて、20項目の認知の誤りに関する質問から構成される質問紙である。調査はセッション1の授業の始めと、セッション4の授業の最後、そして1ヶ月後のフォローアップにおいて行われた。児童用認知の誤り尺度得点について、介入前、介入後、そして1ヶ月後のフォローアップという時期と、介入群、統制群という群を独立変数とした二要因の分散分析を行った。分析の結果、交互作用は有意ではなかった( $F(2,432)=2.153, n.s.$ )。また、学年差をみたところ、介入前、介入後、フォローアップのどの段階においても4年生と6年生の間に有意差はなかった。

このように効果が得られなかった理由として、児童のアンケートおよび教員との面接調査から①小学校では個人によって言語理解のレベルに差がある、②認知を理解させることが難しい、③子供たちの注意集中が続く時間が最大15分程度であるので小人数に分けて適宜活動を入れることが重要となる、④4回ではセッション数が少なすぎる、⑤児童の微妙な変化に対応できる評価尺度を工夫する、といった事柄が示唆された。

そこで、①小学生に比較して認知能力が発達している中学生以上を対象とする、②認知を捉えるビデオ教材を作製して活用する、③グループワークをリードするアシスタントを5～6人に一人配置する、④ワークの中にゲームや遊びの要素を数多く取り入れる、⑤プログラムの目的やメリットを明確にする、⑥プログラムの回数を増やす、⑦児童の認知変化に焦点を当てた評価尺度を採用する、といった修正を行うことにした。

## 3. 研究2：11セッション版プログラムの開発

### A 修正されたプログラムの内容

研究1の評価研究の結果に基づき、4セッション版プログラムを修正し、11セッション版プログラム（表2）を作成した。

表2 11セッション版プログラム概要

#### 〔プログラム開発の目的〕

1. 気持ち、考え、行動のコンセプトを探すこと
2. 気持ち考え行動のつながりを教えること
3. 気持ち（考え、行動）の表現の仕方を増やすこと
4. 前向きな考えを探せるようにすること
5. 否定的な気持ち、考え、行動を軽減すること
6. 葛藤が起きた時の解決方法の幅を広げること

#### 〔各セッション（授業）の構造〕

タイトル：心の天気予報士講座

一回につき45分×2 間に休み時間10分

#### 〔11回の各セッションのポイント〕

- 1 回目：オリエンテーション（質問紙、自己紹介ゲーム、授業の概要）
- 2 回目：気持ちⅠ（気持ちは何かのサイン。気持ちがある意味、気持ちの種類紹介、どんなときにどんな気持ちになるか？続いてほしい気持ち、続いてほしくない気持ち。否定的な気持ちになることは決して悪いことではない。）
- 3 回目：気持ちⅡ（もっと気持ちに触れてみよう。気持ちの表現方法、表現されやすい、されにくい気持ち。一つの気持ちでもいくつもの表現方法を持つ。）
- 4 回目：考えと気持ちⅠ（どうして気持ちを感じるのか？考えて何？気持ちの置くにある考えとの関係）
- 5 回目：考えと気持ちⅡ（一つの事柄に対して、考え方は必ずいくつもある。どうして考え方を変えようとするのか？）
- 6 回目：考えと気持ちと行動Ⅰ（行動とは？行動による結果、気持ち、考え、行動の関係性について。こうどうは返られるか？）
- 7 回目：考えと気持ちと行動Ⅱ（行動の種類、行動の種類の幅を広げてみよう。）
- 8 回目：前向きな考え、行動を探す練習Ⅰ（前向きな考えが見つからないときは？前向きな考え、行動を探す練習。）
- 9 回目：前向きな考え、行動を探す練習Ⅱ（葛藤が起きたときの場合の気持ち、考え、行動探し、交渉。）
- 11 回目：まとめ（全体の復習、最終交渉、および感想）
- 12 回目：終了式（質問紙記入、および心の天気予報士初級講座終了証授与式）

## B 評価研究に基づくプログラム内容の検討

作成した11セッション版プログラムを国立M学院(自立支援施設中学校卒業生対象)に実施した。実施・調査時期は、2006年04月～07月であった。

プログラム実践による効果を次の尺度により測定し、介入効果を検討した。使用した尺度は、Rosenberg版自尊感情尺度(1965)の日本語版(山本1982)、気分調査票(坂野ら1994)、Nowick & Strickland(1973)子供版I-E尺度である。また、怒りの強さを測定するために、鈴木・春木(1994)が作成したSTAIX日本語版の特性怒り尺度、STAIX日本語版の状態怒り尺度を用いた。

研究参加者は、自立支援施設に入所している男性16名であった。そのうち、介入期間内に退所を迎えたために介入後の測定ができていない2名、および欠損値が多く、回答が不十分であった2名を分析から除外した。そのために12名のデータを分析対象とした。

その結果、自尊感情の増加、不安の低減、ローカス・オブ・コントロールにおける内的統制傾向の増加が効果として示された(屋嘉比他 投稿予定)。特性怒りおよび状態怒りについては、有意な改善は示されなかった。しかし、獲得された内的統制傾向や自尊心の増加と不安の低減を基礎として、今後自分の力で自らの怒りやすさをコントロールしていくことができるようになる可能性は大いにあると考えられた。

## 4. 研究3：6セッション版プログラムの開発

### A 修正されたプログラムの内容

11セッション版プログラムの有効性が認められたが、11セッションというのは長期間であり、実際に学校で行うには実用的ではない。そこで、4セッション版と11セッション版の中間である6セッション版プログラム(資料1)を作成した。その概要を表3に示した。

### B 評価尺度の作成

評価尺度では、児童の認知に注目することにした。その理由は、認知行動的アプローチの要点は、認知過程を変化させ、それによって心理的問題や不適応行動を低減させることを目指すことにあるからである。

したがって、認知行動的アプローチに基づく心理教育プログラムの効果は、行動や感情に変化を引き起こす成否は、認知プロセスを変化させられるか否かにかかっているといえる。不適応的な認知の誤りを持つ児

表3 通常学級実施用6セッション版プログラムの概要

#### プログラムの目的

- ・子どもに考え、気持ち、行動の繋がりを教えること
- ・子どもたちが、考え方の幅を広げ、前向きな考え方を探せる練習ができるようになること

#### <第1回>オリエンテーション及び気持ちI

- ・授業概要説明
- ・授業ルール設定
- ・友だちにインタビュー(ワークシート)
- ・気持ちの表現(グループワーク)

#### <第2回>気持ちに触れ、気持ちを表現してみよう!

- ・前回の復習
- ・気持ちの表現について VTR
- ・気持ちを色々な方法で表現してみよう(ロールプレイ)
- ・自分がどの気持ちになりやすいかチェックシート(個人ワークシート)

#### <第3回>考えについて理解する!!

- ・前回の復習
- ・考えの紹介VTR
- ・考え探し練習(個人ワークシート)
- ・グループディスカッション(みんなの考えに触れてみよう)

#### <第4回>考えと気持ちのつながりについて

- ・前回の復習
- ・考えそして気持ちを探してみよう(個人ワークシートおよびグループワーク)
- ・グループディスカッション
- ・発表

#### <第5回>前向きな考えを探してみよう!!

- ・前回の復習
- ・考え→気持ち→行動のつながり(前向きな考え、否定的な考えの紹介)
- ・2種類の考え方(否定的、前向きな考え方)を探そう!!(チーム対抗戦)
- ・答え合わせ

#### <第6回>まとめ

- ・前回までの復習
- ・前向きな考え探し大会!!(個人戦)
- ・グループディスカッション
- ・まとめ

童ほど、特性不安が高いことが明らかにされており、この認知の誤りが改善され効果が見られることが本研究における目的となる。そこで、本研究では、思考探し課題を通して児童の認知の変化を評価することにした。

本研究では、自由記述による思考探しの実施と、その思考探し後の感情価の測定を行うこととした。思考探し課題は、同一の状況化に対する多様な捉え方を意図的に探ることが感情へ及ぼす影響を検討することを目的とした課題である。

本研究では、上記の課題を用いて、心理教育プログラムの効果として(1)非意図的な思考状態による気分と(2)意図的な思考状態における気分の双方において変化が生じるという仮説を検証することとした。非意図的な思考状態とは、特定の状況に対して、思考探しを意図的に実施する前の思考反応とする。本研究では、思考実験前の思考および気分測定が該当する。この非意図的な思考状態における変化が生じた場合は、プログラム実施後に、統制群と比べて実験群の思考探し課題前の感情価が高くなることが予想される。

一方、意図的な思考状態とは、特定の状況に対して、思考探しを意図的に実施した後の思考反応とする。本研究では、思考実験後の思考および気分測定が該当する。この意図的な思考状態における変化が生じた場合は、プログラム実施後に、統制群と比べて実験群の思考探し課題による感情価のポジティブな方向への変化が大きくなることが予想される(林他 投稿中)。

### C 実施方法と結果

**研究参加者：**H市立中学校1年生6クラスの児童(計199名, 男性91名, 女性108名)

**期間：**2006年10月～2006年12月 計6回

2クラスを介入群(計66名, 男性32名, 女性34名)に割り当て、授業の時間を利用して心理教育プログラムを実施した。一方、残りの4クラスを統制群(計133名, 男性59名, 女性71名, 不明3名)に割り当て、心理教育プログラムの実施はせずに同時期に介入群と同様の測定のみを実施した。

本研究で実施された測定は、プログラム開始前および終了後に、後述の「思考探し課題」を実施し、それによる感情価を回答するものである。この測定は授業内に集団形式で実施され、心理教育プログラム実施の1週間前および2週間後に回答された。詳しい結果は、林ほか(投稿中)に譲るとして、ここでは簡単に結果をもまとめることにする。

本研究では、心理教育プログラムの実施によって、非意図的な思考状態の変化の群間差は生じなかった。すなわち、心理教育プログラムの実施前と実施後における思考探し前の感情価には介入群と統制群に差は見られなかった。このことは、心理教育プログラムを体験した場合でも、非意図的な状態下では思考と感情が対象群と変わらないということが示された。非意図的な状況下で生じる思考は、ネガティブな状況に対して非意図的に生じる自動思考であると考えられる。自動思考は、ネガティブな状況化において、本人

が持っているスキーマに対応して生じるものである。自動思考が生じることがなくなるためには、スキーマに変化を生じさせることが必要となる。その点から、本研究の短期的な心理教育プログラムの効果として、自動思考が生じることを変化させるまでにはいたらなかったと考えることができる。

しかし、その一方で、心理教育プログラムの実施によって、意図的な思考状態の変化の群間差が生じるという仮説は支持された。すなわち、心理教育プログラムの実施前では、思考探し課題を実施しても、群間に差はなかったが、プログラム実施後においては群間に差がみられた。このことから、介入群は、思考探しを上手に行い、より適応的な思考を幅広く探することができるようになり、その結果、自分の感情価をポジティブな方向へ変化させることができたと考えられる。

### 5. まとめ

本研究は、著者らが作成し、開発してきた認知行動療法に基づく心理教育プログラムを紹介することを目的としたものである。小学校4年生と6年生(4セッション版)、自立支援施設の中学校卒業学年(11セッション版)、中学校1年生(6セッション版)を対象としてプログラムを実施し、その評価研究を通して、プログラムの改良を加えてきた。最終的に構成した6セッション版では、特に非意図的な思考と意図的な思考の各レベルについて別々に分けてその効果を検討した。その結果、教育プログラムを受けることで、自動思考の置き換えが促進されることが示された。すなわち、ネガティブな状況化において、意図的に多様な思考を探し出し、感情をポジティブな方向で変化させることが上手になるという効果を本プログラムが有していることが確認できた。

### 引用文献

- Anderson, J. C., Williams, S., McGee, R., & Silva, R. 1987 DSM-III disorders in preadolescent children: Prevalence in a large sample from the general population. *Archives of General Psychiatry*, 44, 69-76.
- Barrett, P. M., Lowry-Webster, H., & Turner, C. 1999 *FRIENDS program for children: Group leader's manual*. 3rd ed. Brisbane, Australia: Australian Academic Press.
- Barrett, P. M., & Turner, C. M. 2004 Prevention of childhood anxiety and depression. In P. M. Barrett & T. H. Ollendick (Eds.), *Handbook of interventions that work with children and adolescents*:

- Prevention and treatment*. Chichester, England: John Wiley & Sons Ltd. Pp.429-474.
- Cardemil E. V., & Barber, J. P. 2001 Building model for prevention practice: Depression as an example. *Professional Psychology: Research and 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：Birlreston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.
- 林潤一郎 屋嘉比光子 下山晴彦（投稿中） 児童の気分改善スキル向上を目的とした心理教育プログラムの実践研究—感情体験を重視した認知行動療法的アプローチの介入効果—
- 平田乃美・渡辺正・相馬一郎 1999 非行少年の学校環境認知とローカス・オブ・コントロール 犯罪心理学研究, 36(2), 1-18.
- 石川信一・戸ヶ崎泰子・佐藤正二・佐藤容子 2006 児童青年に対する抑うつ予防プログラム—現状と課題— 教育心理学研究, 54, 572-584.
- 石川信一・坂野雄二 2004 児童期不安障害の認知行動療法の展望 行動療法研究, 30(2), 125-136.
- 石川信一・坂野雄二 2003 児童における認知の誤りと不安の関連について—児童用認知の誤り尺度（Children's Cognitive Error Scale）の開発と特性不安の関連の検討— 行動療法研究, 29(2), 145-157.
- Kazdin, A. E. 1993 Adolescent mental health. *American Psychologist*, 48(2), 127-141.
- Kellam, S. G., & Langevin, D. J. 2003 A framework for understanding "evidence" in prevention research and programs. *Prevention Science*, 4, 137-153.
- Kendall, P. C. 1991 Guiding theory for treating children and adolescents. In Kendall, P. C. (Ed.) *Child and adolescent therapy: cognitive-behavioural procedures*. Guilford Press, New York.
- Kendall, P. C., Chu, B., Pimentel, S. S., & Choudhury, M. 2000 Treating anxiety disorders in youth. In P. C. Kendall (Ed.) *Child and adolescent therapy: Cognitive behavioral procedures*. 2nd ed. New York: Guilford Press, 235-287.
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. 2005 Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62, 593-602.
- 小関俊祐・佐々木和義 2005 小学4年生学級に対する心理教育とSSTを用いた抑うつ予防 日本行動療法学会第31回大会発表論文集, 226-227.
- 倉掛正弘・山崎勝之 2006 小学校クラス集団を対象とするうつ病予防教育プログラムにおける教育効果の検討 教育心理学研究, 54, 384-394.
- Lowry-Webster, H. M., Barrett, P. M., & Dadds, M. R. 2001 A universal prevention trial of anxiety and depressive symptomatology in childhood: Preliminary data from Australian study. *Behaviour Change*, 18, 36-50.
- 松尾直博 2002 学校における暴力・いじめ防止プログラムの動向—学校・学級単位での取り組み— 教育心理学研究, 50, 487-499.
- 文部科学省 2007 文部科学白書 平成18年版 国立印刷局
- Rosenberg, M. 1965 Society and the Adolescent self-image. Princeton University Press.
- 坂野雄二, 福井知美, 熊野宏昭, 堀江はるみ, 川原健資, 山本晴義, 野村忍, 末松行弘 1994新しい気分調査票の開発とその信頼性・妥当性の検討. 心身医学 34(8):629-636.
- Spielberger CD 1988 Manual for the State-trait Anger Expression Scale (STAXI). Psychological. Assessment Resources.
- 佐藤容子・佐藤正二 2007 小学校におけるメンタルヘルスの問題とその支援体制の現状と課題 精神科臨床サービス, 7, 1, 6-12
- 佐藤容子・佐藤正二・高山 巖 1993 攻撃的な幼児に対する社会的スキル訓練—コーチング法の使用と訓練の般化性— 行動療法研究, 19, 13-17.
- Shaffer, D., Fisher, P., Dulcan, M. K., Davies, M., Piacentini, J., Schwab-Stone, M. E., et al. 1996 The NIMH Diagnostic Interview Schedule for Children version 2.3 (DISC-2.3): Description, acceptability, prevalence, and performance in the MECA study. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 35, 865-877.
- Stallard, P. 2002 *Think Good-Feel Good*. Chichester: John Wiley & Sons Ltd.
- 鈴木平・春木 豊 1994 怒りと循環器系疾患の関連性の検討 健康心理学研究 7(1) p1-13
- 戸ヶ崎泰子 2006 社会的スキルと適応 谷口弘一・福岡欣治（編）対人関係と適応の心理学—ストレス対処の理論と実践— 北大路書房 p.83-95.
- 山本真理子・松井豊・山成由起子 1982 認知された自己の諸側面の構造 教育心理学研究, 30, 64-69.

## 資料1：6セッション版プログラムのシナリオ

### Session #1

#### [オリエンテーション及び気持ちI]

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6回にわたって普段の生活の中で誰もが感じることもある不安、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ただけなんです。!!(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～!!。じゃあちょっとこれから話をゆっ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、これから皆と一緒に落ち込んだり、心配になったりするよきときのいや～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!ムカツくんだよ!!

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 間違え探しゲーム）

\*（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

\*この授業の中でされる質問に対して、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隣の人に簡単なインタビューをして見ましょ。お隣の人に次のような質問を3つして見ましょ。”

1. お友達の好きな遊びは何ですか？



2. お友達の好きな食べ物、あまり好きではない食べ物は何ですか？

3. お友達の好きな科目、あまり好きではない科目は何ですか？

4. お友達の好きな科目、あまり好きではない科目は何ですか？

5. お友達の好きな科目、あまり好きではない科目は何ですか？

### 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？

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？

“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。

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、同じものを見て人も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。” (\*\*\*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**

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	おこ 怒った	こわ 怖い	いや 嫌な
ふゆかい 不愉快な	きんちよう 緊張した	ふあん 不安な	い イライラした
しんぱい 心配な	くる 苦しい	かな 悲しい	こうふん 興奮した
お 落ち込んだ	おた 穏やかな	辛い	お 落ち着かない
ほっとした	わ 申し訳ない	きず 恥ずかしい	お 混乱した
おびえた	くろく ドキドキする	うれ 傷ついた	
どうよう 動揺した	もう 狂った	うれしい	

どのような場所で、どのような気持ちを感じるのかな？  
 私たちが感じる気持ちは、時に場所によって異なってくるものです。あなたは、どのような場所  
 でどのような気持ちを感じるのでしょうか。どのような場所でどのような気持ちを感じるのかを  
 絵で描いてみましょう。

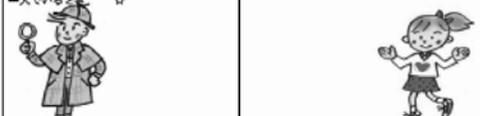
“さぁ次は皆の番です!!カードに書いてある気持ちを顔や身体で表現し、同じグループのお友達にどのような気持ちかを当ててもらってください。” (\*\*\*)ここはIndex Cardに気持ちを表す単語1つではなくて、状況と気持ちの2つを書いてあるものを見せる。 (\*\*\*)

“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!!

血の心と二輪の輪 ☆	♥ 悲しい
壁にいる輪 ☆	♥ 苦しい
鏡、床の輪 ☆	♥ 不安な
床、黒い輪 ☆	♥ イライラする
耳で重い輪をしている輪 ☆	♥ 落ち込んだ
壁に貼っているとき ☆	♥ ドキドキする
鏡といる輪 ☆	♥ ホットする
鏡といる輪 ☆	♥ びくびくする
鏡といる輪 ☆	♥ つまらない
鏡といる輪 ☆	♥ うんざりした
二人でいるとき ☆	♥ 嬉しかった



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す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。”

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

今週こんしゅうの宿題しゅくだいでは、皆さんみなが気分きぶんちゃんちゃんになって、自分じぶんの気持ちきもち  
を探さがしてきてみてください。下したに上げる文章ぶんしょうの場合ばあい、どのよう  
な気持ちきもちになりますか？（この質問しつもんの答えこたえに間違いまちがいはないので、  
安心あんしんして答こたえてね；）

例：夏休みなつやすみになったとき。

- 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。）

問題 1：友達ともだちと遊ぶあそぶとき。

問題 2：放課後ほうかご先生せんせいに、授業中じゅぎょうちゆう分からなかつたことを聞きに行い  
くとき。

問題 3：授業中じゅぎょうちゆうみんなの前まえ、答こたえを言いうとき。

宿題の宿題では、皆さんが気分ちゃんになって、自分の気持ちを探してみてください。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。）



問題 1：友達と遊ぶとき。

- 1.
- 2.
- 3.

問題 2：放課後先生に、授業中分からなかつたことを聞きに行くとき。

- 1.
- 2.
- 3.

問題 3：授業中みんなの前、答えを言うとき。

- 1.
- 2.
- 3.

\* 宿題は次回必ず持ってきてください。;

Session # 2

【気持ちに触れ、気持ちを表現してみよう】

もっと気持ちに触れてみよう。どんな時にどんな気持ちになるか？気持ちの表現方法、表現されやすい・され  
にくい気持ち。1つの気持ちでもいくつもの表現方法をもつ。

<スケジュール>

復習（5分）

VTR（がん告知バージョン）（10分）

お互いに気持ちを表現してみよう（顔、体、態度、物）（15分）

ワークシート（どの場所でどのような気持ちになりやすいか？）（10分）

まとめ（5分）

〇年〇組の皆さんおはようございます。今日は6回中の2回目ということで、気持ちの表現について学んで行き  
たいと思います。前回グループに分かれてそれぞれがイヤだと感じる時の状況について話してもらいましたが、  
皆さん覚えているでしょうか？誰でも悲しみや、イライラ、怒りや不安など、イヤな気持ちになる事があり、人  
によってイヤな気持ちを感じる状況や事柄は違うと言うことについて前は考えました。そこで、今日は気持ち  
の表現について勉強して行きたいと思います。それではまずビデオを見てみましょう。

VTR（がん告知バージョン）（10分）

皆さんどうだったでしょうか？今のビデオからも分かるように、1つの同じ状況（ガンを告知された）でも色々  
な気持ちを感じる場合もあるし、1つの気持ちでもいくつ物表現方法（ショック→泣いたり、絶句したり）（怒  
り→怒鳴ったり、机をたたいたり、説明を求めたり）をもつことができます。人によって気持ちの表現の方法も  
様々です。

**お互いに気持ちを表現してみよう（顔、体、態度、物）（15分）**

そこで、今度は皆さんに気持ちを表現してもらいたいと思います。

そして、以下のような説明をお願いいたします。

1. いまから各グループに短いシナリオが書いた紙を配ります。シナリオとは、お話のことで、状況、登場人物や場面の内容が書いてあります。
2. そこで、お話をまずは読み、さきほどのビデオのようにそれを演じてみてください。誰が演じるか、どのように演じるかをグループで相談をして、言葉や、身体、表情などで書いてある状況や気持ちを表現して欲しいのです。そのために、まずは誰がどの役を演じるかを決めましょう。その際、まずは言葉を使う場合は直接気持ちを言うのではなく、気持ちを表現してみましょう。（怒っている場合に、私は怒っています!!と、直接言うことは控えましょう。）1つの気持ちにつき、2つの別の方法で演じてみてください。
3. 演技の練習約10分、その後で各グループごとに発表してもらい、その演技からどのような気持ちが表現されていたか他のグループの見ている人に当ててもらいたいと思います。

（（\*\*\*前で発表してもらう際は……各グループの発表後、他のグループの人に今どのような気持ちが表現されていたかを問います。また、2通りの表現をしてもらうため、それぞれの表現を受けて見ている側はどのような気持ちになるかも聞いてみたいと思っています。\*\*\*）

\*\*\*その為、同じ気持ちを2通りに表現してもらう際にはできるだけ大きさの違いが分かるように子どもたちをサポートしてみてください。

A OOくん/さんバスケット部に所属しています。レギュラーになりたいと毎日一生懸命に練習をしていました。しかし、レギュラー発表の日、監督が名前を読み上げると、残念なことにOOくん/さんはレギュラーに選ばれませんでした。すると…

- ①. OOくん/さんははげしく怒る。（例えば、「ふざけるな〜」などと口をきいて激怒する。）
- ②. OOくん/さんは冷静に怒りを表す。（例えば、「なっとくできません。ちゃんとしらべてもらえませんか？」などと口をきいて説明を求めるなど。）

<<シナリオ>>

ナレーター：これから、ある日の放課後のバスケット部の風景をお届けします。それでは、ご覧下さい。

監督：「今から次の試合のレギュラーを発表します。名前を呼ばれた人はほかのメンバーの分も頑張るように!!」

監督：「XXさん、△△さん、◇◇さん」（ここではグループに居る本当のメンバーの名前を当てはめる。呼ばれたメンバーは大きな声で返事をしたり（「はい」）、喜びを表す（「やった~!!!」など）

監督：「以上!!」

OOくん/さん：「①. はげしく怒る。」または、「②. 冷静に怒りを表す。」

\* 2回同じ演技をしますが、一番最後のOOくん/さんの反応だけは、1回目と2回目では変えるようにしてください。

B OOくん/さんはバスケット部に所属しています。レギュラーになりたいと毎日一生懸命に練習をしていました。しかし、レギュラー発表の日、監督が名前を読み上げると、残念なことにOOくん/さんはレギュラーに選ばれませんでした。すると…

- ①. OOくん/さんは落ち込みを激しくあらわす（例：肩を落とし泣くなど。）
- ②. OOくん/さんは落ち込みを静かにあらわす。（例：ショックで何も言わずただちにその場を去る。）

## &lt;&lt;シナリオ&gt;&gt;

ナレーター：これから、ある日の放課後のバスケット部の風景をお届けします。それでは、ご覧下さい。

監督：「今から次の試合のレギュラーを発表します。名前を呼ばれた人はほかのメンバーの分も頑張るように!!」

監督：「XXさん、△△さん、◇◇さん」（ここではグループに居る本当のメンバーの名前を当てる。呼ばれたメンバーは大きな声で返事をしたり（「はい」）、喜びを表す（「やった~!!!」など）

監督：「以上!!」

〇〇くん/さん：「①. ショック・落ち込みを激しくあらわす」または、「②. ショック・落ち込みを静かにあらわす」

\* 2回同じ演技をしますが、一番最後の〇〇くん/さんの反応だけは、1回目と2回目では変えるようにしてください。

- C 〇〇くん/さんは放課後、友達<sup>ともだち</sup>のXXくん/さんと一緒に遊ぶ約束<sup>やくそく</sup>をしていて公園<sup>こうえん</sup>で待ち合わせ<sup>まちあわせ</sup>をしていました。しかし、待ち合わせの時間<sup>じかん</sup>がやってもXXくん/さんは公園<sup>こうえん</sup>に来ませんでした。あきらめて〇〇くん/さんは家<sup>いえ</sup>に帰<sup>かえ</sup>ることにすると、途中<sup>とちゆう</sup>XXくん/さんに会<sup>あ</sup>いました。すると…〇〇くん/さんは

- ①. 怒<sup>おこ</sup>る気持<sup>きもち</sup>を激<sup>はげ</sup>しくあらわす。(例：あいてをせめる。どつくなど…)
- ②. 怒<sup>おこ</sup>る気持<sup>きもち</sup>を冷<sup>れい</sup>静<sup>せい</sup>にあらわす。(例：どうしてきてくれなかったのかきいてみる。無視するなど…)

## &lt;&lt;シナリオ&gt;&gt;

ナレーター1：〇〇くん/さんは放課後、友達<sup>ともだち</sup>のXXくん/さんと一緒に遊ぶ約束<sup>やくそく</sup>をしていて公園<sup>こうえん</sup>で待ち合わせ<sup>まちあわせ</sup>をしていました。しかし、待ち合わせの時間<sup>じかん</sup>がやってもXXくん/さんは公園<sup>こうえん</sup>に来ませんでした。

〇〇くん/さん：「XXくん/さん来ないし、もう遅いから家に帰ろうと…」

ナレーター2：「すると、向こうの方<sup>まへ</sup>からXXくん/さんが他のお友達<sup>ともだち</sup>の△△さん、◇◇さんと歩いてくるのが見えました。」（ここではグループに居る本当のメンバーの名前を当てる。）

XXさん、△△さん、◇◇さん：（おしゃべりをしながら歩いてくる。）

〇〇くん/さん：「①. 怒<sup>おこ</sup>る気持<sup>きもち</sup>を激<sup>はげ</sup>しくあらわす」または、「②. 怒<sup>おこ</sup>る気持<sup>きもち</sup>を冷<sup>れい</sup>静<sup>せい</sup>にあらわす」

\* 2回同じ演技をしますが、一番最後の〇〇くん/さんの反応だけは、1回目と2回目では変えるようにしてください。

- D 〇〇くん/さんは放課後、友達<sup>ともだち</sup>のXXくん/さんと一緒に遊ぶ約束<sup>やくそく</sup>をしていて公園<sup>こうえん</sup>で待ち合わせ<sup>まちあわせ</sup>をしていました。しかし、待ち合わせの時間<sup>じかん</sup>がやってもXXくん/さんは公園<sup>こうえん</sup>に来ませんでした。あきらめて〇〇くん/さんは家<sup>いえ</sup>に帰<sup>かえ</sup>ることにすると、途中<sup>とちゆう</sup>XXくん/さんに会<sup>あ</sup>いました。すると…〇〇くん/さんは

- ①. 悲<sup>かな</sup>しい気持<sup>きもち</sup>を態<sup>たい</sup>度<sup>ど</sup>で表<sup>あらわ</sup>す。(例：話<sup>わ</sup>しかけず、なみだぐむ。)
- ②. 悲<sup>かな</sup>しい気持<sup>きもち</sup>をそ<sup>そ</sup>のまま言<sup>ことば</sup>葉<sup>は</sup>で表<sup>あらわ</sup>す。(例：きてくれなくてさみしかったよ。)

## &lt;&lt;シナリオ&gt;&gt;

ナレーター1：〇〇くん/さんは放課後、友達<sup>ともだち</sup>のXXくん/さんと一緒に遊ぶ約束<sup>やくそく</sup>をしていて公園<sup>こうえん</sup>で待ち合わせ<sup>まちあわせ</sup>をしていました。しかし、待ち合わせの時間<sup>じかん</sup>がやってもXXくん/さんは公園<sup>こうえん</sup>に来ませんでした。

OOくん/さん：「XXくん/さん来ないし、もう遅いから家に帰ろうと…」

ナレーター2：「すると、向こうの方からXXくん/さんが他のお友達の△△さん、◇◇さんと歩いてくるのが見えました。」（ここではグループに居る本当のメンバーの名前を当てはめる。）

XXさん、△△さん、◇◇さん：（おしゃべりをしながら歩いてくる。）

OOくん/さん：「①. 悲しい気持ちを態度で表す」または、「②. 悲しい気持ちをそのまま言葉で表す」

\* 2回同じ演技をしますが、一番最後のOOくん/さんの反応だけは、1回目と2回目では変えるようにしてください。

E OOくん/さんは放課後、友達と一緒にご遊ばし約束をしていて公園で待ち合わせをしていました。しかし、待ち合わせの時間がやってきてもXXくん/さんは公園に来ませんでした。あきらめてOOくん/さんは家に帰ることにすると、途中XXくん/さんに会いました。すると…OOくん/さんは

- ①. 不安な気持ち。たいどやからだであらわす。(例：下を向き黙っている。)
- ②. 不安な気持ち。ことばであらわす。(例：なんか怒ってるのかと思った。嫌われちゃったのかと思ったなど…)

<<シナリオ>>

ナレーター1：OOくん/さんは放課後、友達と一緒にご遊ばし約束をしていて公園で待ち合わせをしていました。しかし、待ち合わせの時間がやってきてもXXくん/さんは公園に来ませんでした。

OOくん/さん：「XXくん/さん来ないし、もう遅いから家に帰ろうと…」

ナレーター2：「すると、向こうの方からXXくん/さんが他のお友達△△さん、◇◇さんと歩いてくるのが見えました。」（ここではグループに居る本当のメンバーの名前を当てはめる。）

XXさん、△△さん、◇◇さん：（おしゃべりをしながら歩いてくる。）

OOくん/さん：「①. 不安な気持ち。たいどやからだであらわす」または、「②. 不安な気持ち。ことばであらわす」

\* 2回同じ演技をしますが、一番最後のOOくん/さんの反応だけは、1回目と2回目では変えるようにしてください。

みなさんいかがでしたでしょうか？しっかりと自分の表現したい気持ちを周りに伝えることはできたでしょうか？自分の気持ちを正確につたえるのは意外と難しかったのではないのでしょうか？

では、実際にどうだったか何人かの人に意見を聞いてみたいと思います。

(感想、意見を聞く。)

### ワークシート（どの場所でどのような気持ちになりやすいか？）（10分）

それでは最後に皆さんがどのような場所でどのような気持ちになりやすいかを確認してもらうために、ワークシートを行ってもらいたいと思います。

今から配るワークシートの左側には場所、右側には気持ちが書いてあります。そこで、左側の状況で感じやすい

と思う気持ちに線を引き、状況と気持ちを結んであげてください。具体的に言うと、左側の星と右側のハートを結んでください。その際、ひとつの場所からいくつもの気持ちに線を引いても構いませんし、何度同じ気持ちを使っても構いません。

まとめ（5分）

さて、みなさんいかがでしたでしょうか？自分がどの気持ちになりやすいかここでもう一度線を引いてくれた紙を確認してみてください。

ちょっとではどのような結果が出たか聞いてみましょう。（数人）

はい、ありがとうございました。皆さんもこれから分かるように私たちは色々な状況で色々な気持ちを感じています。また、気持ちを表す方法はいくつもあり、言葉以外にも、顔の表情や、体の動き、声の大きさ、しゃべる早さなど様々なことから気持ちを表現する事ができました。ただ、人それぞれ感じる気持ちには違いがあり、表現方法も異なるので、伝えたい相手に正確に自分の気持ちが伝わるように少し丁寧に自分の気持ちを確認し、相手に伝わりやすい（言葉）表現していく事が大切だったと言う事が分かったかと思います。

それでは、次回は どうして気持ちが起きてくるのか？何故人によって同じ事柄でも違う気持ちになるのかを探ってみたいと思います。

\*せっかく気持ちを表現するのであれば相手に正確に自分の気持ちが伝わらなくては損ですよ？誤解も生じてしまいます。

どのような状況で、どのような気持ちを感じるのかな？

私たちが感じる気持ちは、時と状況によって異なってくるものです。あなたは、どのような状況でどのような気持ちを感じるのでしょうか。どのような状況でどのような気持ちを感じるのかを線で結んでみましょう。

- 先生といる時 ☆
  - ♥ 悲しい
  - ♥ 楽しい
- 家にいる時 ☆
  - ♥ 不安な
  - ♥ イライラする
- 夜、寝る時 ☆
  - ♥ 落ち着いた
  - ♥ ドキドキする
- 外で買い物をしている時 ☆
  - ♥ ホットする
  - ♥ びくびくする
- 学校にいるとき ☆
  - ♥ つまらない
  - ♥ うんざりした
- 親といる時 ☆
  - ♥ 混乱した
- 友達といる時 ☆
- 一人でいるとき ☆



### Session # 3

#### [考えについて理解する]

#### 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しょう。

#### 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今から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??

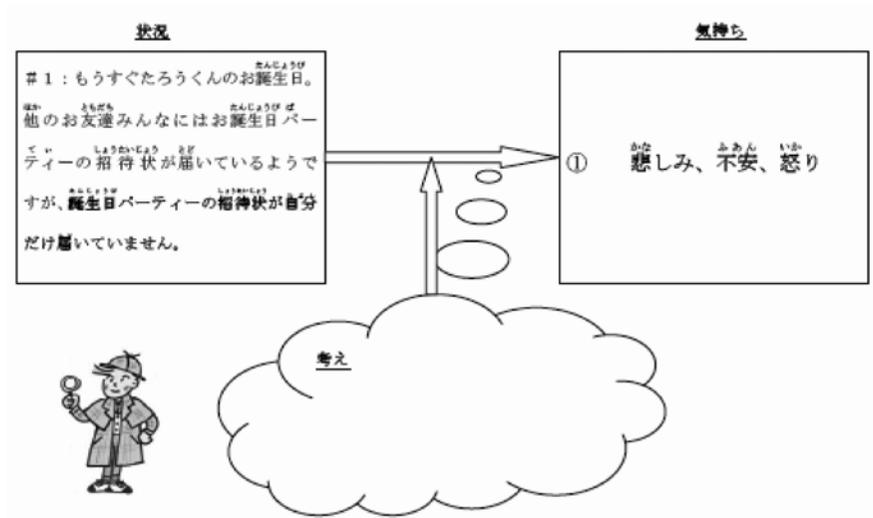
**(考えたくんの紹介) 考えを探す時のポイント!!**

\*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く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、みんなで話し合ってみよう。(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、考えだと思うものには○、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

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、考えだと思うものには○、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\*\*\*

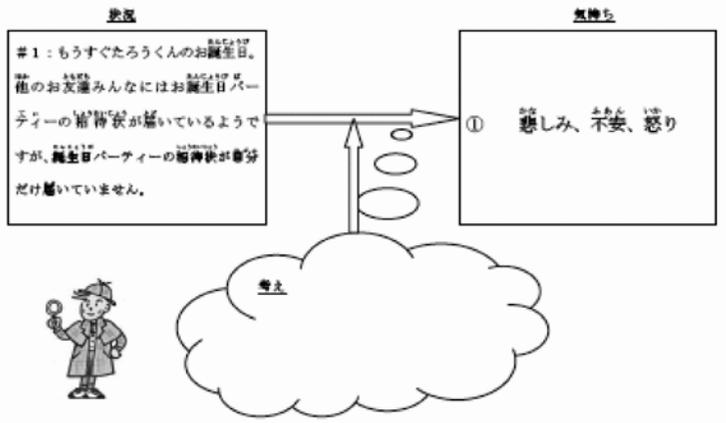
\*\*\* 答えあわせの時は理由を聞いて間違ったところを必ず確認。両方を提示する \*\*\*

**Review 今回学んだことの復習。(10分)**

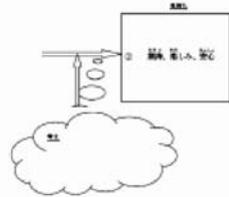
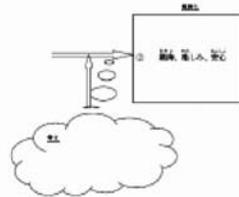
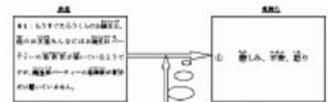
\*色々な気持ちになるのは、その気持ちになるような考えが頭の中で浮かんでいて考えは気持ちに影響  
 \*考え方は人によっても違うし、いくつもある。

**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。:)



**課題**  
 写真の右側では、「考え」によって、以下にあげた感情で、自分だけの考えをもっているかもしれませんが、この段階の考えは間違っていないので、思いついたことを何でも書いてくださいね。:]



### Session # 4

#### [考えと気持ちのつながりについて]

1つの事柄に対して「考え」はいくつもあることを知り、前向きな考えをさがす練習の第1段をする。

<スケジュール>

復習 (5分)

確認クイズ【10分】

考えと気持ちのつながりについておよび種類について (10分)

色々な考えを探してみよう 前向き&否定的 (ワークシート) (5分)

グループ対抗考え探し（考えを共有して考えの幅を広げよう!!）（15分）  
まとめ（10分）

〇年〇組の皆さんおはようございます。今日は6回中の4回目ということで、考えと気持ちのつながりについてさらに学んで行きたいと思います。前回みなさんはどんな事をしたか覚えていますか？

80点を取った学生がどうして嬉しくなったり、落ち込んだりするののかについてのビデオをみて、考えと言うものについて勉強をしました。例えば、先ほどの例で言うと、私たちはテストを返された瞬間に落ち込んだり、喜んだりすることがありますが、それは私たちの頭の中で、瞬間的に落ち込んでいる人であれば“80点なんて最悪だ。もう成績が下がってしまうかもしれない。”と考えていたかもしれないし、喜んでいた人は“80点は素晴らしい点数だ!!褒めてもらえるかもしれない。”と、考えているかもしれないというお話をしましたね。そして、考えと言うものが実は気持ちに大きな影響を与えているのと言うことを学びました。今日はこのことを復習しながら、さらに気持ちと考えについて学んでいきます。

そこで、今日のポイントはこれ：

①考え方によって気持ちも変わる。考え変えて気持ちもすっきり!!! 考え方を前向きにしてみよう～ です。

では、その前に今日は簡単なクイズを行いたいと思います。（要相談）

**考えと気持ちのつながりについておよび種類について(10分)**

では早速ですが、考えと気持ちの関係について見ていきましょう。（黒板に考え、気持ち、と言ったそれぞれのワードを記入した紙を貼る。そこで、考えの例、気持ちの例をいくつか、どの考えに対してどの考えが当てはまりそうかを子どもたちに聞いてみる。考えの例： 1. 私はもうダメだ。2. 今日は一日きっと良い日になる。など気持ちの例： 1. 悲しい気持ち 2. 嬉しい気持ち など。（紙に書いてあるのでそれを前向きかイヤな気持ちおよび考えかにわけてもらう。）

そこで、考えが大きく気持ちに影響している（考えは気持ちをコントロールしている）ことがあるということを示印を書き確認する。）

**色々な考えを探してみよう 前向き&否定的（ワークシート）（10分）**

そこで、今からプリントを配ります。プリントには具体的な状況と、そして気持ちを表す顔の表情が書いてあります。そこで、まずは状況を読んでみて、どのような考え方が働いていてそのような気持ちになっているのかについて検討してみましょう。そして、その思いついた考えを、プリントの“モクモクくん”噴出しのなかに埋めるようにしていきましょう。ひとつの状況に対して、今までの授業からも分かるようにいくつかの考え方も持つことができると思いますので、できるだけ多くの考え方を書くようにしていきましょう。（ワークシート別ファイル）

**グループ対抗戦（考えを共有して考えの幅を広げよう!!）（20分）**

1人ずつがある程度考えを埋める事ができたら、（グループリーダーの先生がリードで）それをグループの人と共有して他にも考えがないかを聞いて見ましょう。（5分）



## Session # 5

### [前向きな考えを探してみよう]

前回否定的な場面に陥りやすい状況を提示し、その状況でできるだけ多くの異なった考えを探すワークをして、グループごとに何個ちがった考えを引き出せることができるかを競争してみました。そこで、今回は再度ひとつの状況でも必ずさまざまな捉え方、考え方ができることを確認し、その上であえて少しでも客観性の高い前向きな考え方を探すことで気持ちを安心させたり、希望を与えるようにしていく練習をするのが目的である。

そこで今回のテーマ： 見落とさないで、探せばみつかる前向きな考えパートⅡです。

\*前回特に2組（佐久間先生のクラス）においては、1時間目ということ、そしてすでに私達になれてきたこともあり、やや子供達の授業に対するモチベーションが下がっているように思われる。そこで、新鮮さを出すためにも今回はより楽しく、リズムカルな感じで実践を行いたいと考えています。（イメージとしては子供達一人一人がクイズ番組の回答者になってもらうような感覚でさまざまな方法を使い、前向きな考えを探す練習を定着させるイメージです。）

そこで、YMCAなど明るい（前向きな）音楽を流しながら前向きな考え探しゲームをしたり、前向きな考えを引き出すためにも想像力に刺激をするために連想ゲームなどでice breakerをするところから始めてみようと思います。

<<当日のスケジュール>>

1. 復習（まとめ&俳句）5分
2. Ice breaker（連想ゲーム）15分（想像力を刺激し、柔軟性を引き出す意味を含む）
3. 前向き探しゲーム チーム対抗 Part II 15分
4. どうして前向きを探ることが大切なのか、行動との関係性を提示。（5分）
- 5.（残りの時間検討中）

#### 1. 復習（まとめ&俳句）5分

- \*誰でもいやな気持ちになる
- \*いやな気持ちになる状況は人によって違う
- \*気持ちって言葉で伝えると伝わりやすい（ほかには 顔の表情、体の動き、声のトーン etc.）
- \*気持ちを感じる時は必ず考えが影響を与えている
- \*ひとつの状況に対してかならず否定的、前向きのいくつもの考えができる

ここで、今回は平林さん“えみ蔵 心の俳句”（俳句で今までの復習を読んでください。）をおねがいします。

#### 2. Ice breaker（連想ゲーム）15～20分（想像力を刺激し、柔軟性を引き出す意味を含む）

（普段グループワークをしてもらっているときと同じ生活班を利用したいと思います。）

いまから皆さんに連想ゲームを行ってまいります。まずは呼ばれたグループは前に出てきてください。（ランダムにくじ引きで選ぶ）。そして、グループの中で一人回答者を決めます（立候補またはくじ引き）。回答者以外の人はヒントを与える役割を取ってまいります。まずクラス全員にある状況を提示します。そのときにそのお話に出てくる主人公はいったいどのように考えたのかを回答者は仲間のジェスチャーから当ててまいります。ヒントを与える役割についたメンバーは順番を決め、一人ずつやく10秒間で用紙に書いてある考えを言葉を使わずに顔の表情や体の動き、ジェスチャーでできるわけ分かりやすいように伝えてください。順番にジェスチャーを見てもらい、分かったところで考えを述べてまいります。できるだけ少ない人数で考えを当てることができるよう想像力をフルに、思いっきり使ってみてください。（一人目で当てることができたら50点、2人目だと40点、3

人目30点，4人目20点，5人目10点とします。) また，見ているほかの人たちもどのような考えをあらわそうとしているのかしっかりと当ててみるようにしてください。

### 3. 前向き探しゲーム チーム対抗 Part II 15～20分

それでは，みなさんの想像力もゆたかになってきたところで次はグループ対抗探そう前向き探しゲームを行いたいと思います。

まず各グループ一列に並んでください。そこで，今から先ほどと同じようにある状況を提示します。そこで，今回はそのような状況で前向きな気持ち（安心，楽しみ，穏やかなど）になるにはどのような考え方をすればよいかを想像し，考え，列の前にいるグループ担当の先生にみつかった考え方を伝えてください。その考えが前向きだと判断されると，担当の先生は笑顔でOKと言い，前向きになっていないと思うものには担当の先生が“残念”といってガックリします。そこで，OKといわれたら後ろの人にハイタッチをして，列の一番後ろに回ってください。そして，ハイタッチをされた人は前の人とは違う前向きな考えを頑張って提示してください。そのため，前の人がどのような考えを提示したかよ～く聞いているようにしましょう。どうしても考えが浮かばない場合は，パスといって，ハイタッチを次の人にして後ろへ回るようにしてください。(担当の先生は言われた考えを紙に書いておくこと。)

指定された時間に何人，そしていくつの前向きな考えを探することができるか競いたいと思います。時間が来ると，もしくはひとつの状況に対し半全員一周することが出来ると次の課題が与えられます。そして，前向きな考えひとつのにつき10点をあげますので，できるだけ頭をやわらかくして，気持ちがどんどん前向きになるように頑張ってください。

### 4. どうして前向きを探ることが大切なのか，行動との関係性を提示。(5分)

さて，みなさんいくつもの前向きな考えを探ることが出来たでしょうか？ 得点は後ほど発表するとして，では前向きな考えをどうしてみつけることが大切なのかについて復習していきましょう。

実は今までは考えが気持ちに影響をすると憂いことを学んできましたが（考え→気持ち），考えを前向きにし，気持ちを前向きに持っていこうとすることで，その後の行動も大きく影響をしてくるのです。（考え→気持ち+行動）ここで例をあげる。

というわけで，行動も前向きに変えられるように是非，日常生活の中で気持ちが落ち込んだり，否定的になったときは，一度その場でとまってあえて前向きな考えを探す練習をしてみてくださいね。

### 5. 表彰式

順位，合計点発表。：D！！！！

＊もし何か前向きや明るい音楽や，小道具があったら是非持参してきてください。身につけてもらったり，利用する場所を考えたいと思います。例：ピエロの帽子，蝶ネクタイ，パッチアダムズの赤い鼻など etc…

＊ ＊ ＊次回は最後ということもあり，個人ワークそして全復習をして終わる予定です。

## Session # 6

### [まとめ]

前回はお疲れ様でした：D 皆様のおかげで楽しい1時間を過ごすことが出来たと思います。！！；)

今回のポイント：

1. 前向きな考えを探せるようになること
2. 考え→気持ち+行動の関係
3. 行動によって実は相手の気持ちや自分に与える影響も大きく変化させることができる。

(実は自分ってすごい力を持っている！！)

前回パラダイムシフトという考えを柔軟にするクイズ形式のものを2つ(コイン6個2列、夜ではなくて実は昼間だった)の例を提示し、私達は普段知らないうちに今までの経験などから物事に対し、少しの情報を与えられるだけで無意識のうちにさまざまな考えや予想に支配されてしまい、全体像が見えなくなったり、答えを見逃してしまっているということを行いました。このような例を提示することにより、子供達に授業の興味を引き出すことも出来たと思いますし、また実際に柔軟に考えることなどを提示することが出来たと思います。そこで、今回も前回のようなパラダイムクイズを提出したいと思っています。

### 1. パラダイムクイズ (ice breaker) (10分)

#### 2. 前回の復習 (5分)

(どんなことに対しても前向きな考えが出来る。そこで、あえて少しでも前向きな考えを探して気持ちをすっきりさせてあげよう~ということ。そして考え、気持ち、行動の関係を再度確認。)

#### 3. あなたの考え、行動しだいですごいことに!!! (20分)

そこで、前回提示したような否定的に考えやすい状況を提示し、その場合どのような行動をとるか考えてもらう。そして、その行動を受けた相手はどのような反応を取るかも考えてもらい、実は自分の行動一つによって相手の行動もどんどん変えることが出来るのだ!! ということを体験してもらうためにロールプレイをする。その際、相手役をするのは担当の先生。グループでさまざまな考えに基づいた行動パターンを検討してもらい、それによる影響の部分を相手役を演じる担当の先生が受けもつことで、楽しんでもらい、かつ自分の考えおよび行動一つで、相手の反応を変えるだけでなく、実は自分にとって心地よい環境をつくる事ができるということを感じてほしい。

#### 4. 前向きすごろく。(20分)

①まず否定的になりやすい状況を集めてみよう(紙によくおきる否定的考えを一つ思い出してもらい、同じものを2つ書いてもらう。そして、書いてもらったものの一つは自分でもっていてもらい、もう一つはグループ担当の先生が回収する回収した紙を、チャレンジカードと呼ぶことにする。)そして、モノポリーのように手作りの台紙を使い、こまを決めすごろくをしてもらう。その際、進むにつれて、随時先ほど書いてもらったチャレンジカードを引くという箇所を作り、チャレンジカードを引いたら、書いてある否定的考えに対し30秒の間にはできるだけ多くの前向きな考えを探してもらう。探すことが出来た数だけまたこまを進めることが出来る。また途中、クイズカードもありこの授業に関する内容の質問が書いてあるものを選ぶ。正解したら3つまたこまを進めるようにする。)このようにして、最終GOALまで先に到達した人が勝ちとする。