

研修紹介

子どもが抱える不安への対応

夏休みが明けました。この時期は、児童生徒にとって生活環境等が大きく変わり、大きなプレッシャーや精神的動揺が生じやすいと考えられます。一つの不安が日常生活に支障をきたすまでの不安症や不安障害につながるケースもあるようです。教育センターでは、8月1日に「子どもの理解研修Ⅱ（子どものうつと不安症）」を実施しました。本研修は、「子どものうつと不安症について理解を深め、適切な対応に向けた見通しをもつ」ことをねらいとして、同志社大学 石川教授から講義をいただきました。（右記参照）

本号では、その中から子どもへの働きかけの例として、**⑤認知的技法を子どもに活用する** **⑥行動的技法で子どもを支援する** について紹介します。



- 講義内容
- ①子どものうつと不安
 - ②子どもの不安とうつのアセスメント
 - ③子どもの認知行動療法
 - ④子どもの認知行動療法の導入
 - ⑤認知的技法を子どもに活用する
 - ⑥行動的技法で子どもを支援する
 - ⑦予防的取り組み

⑤認知的技法(子どもの“考え方”にアプローチする)

【例】休み時間に校庭でみんなは楽しそうに、あそんでいました。あなたはその中に入りたかったのですが、なかなか言えませんでした。しばらくすると、その中の1人が「何してんの?」とあなたに言いました。

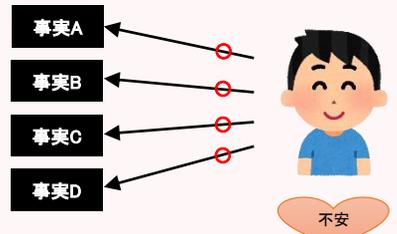


考えきろくノートをつける

それではフローのほかに、**思い**について考えきろくシートを書いてみましょう。

課題	考え	気持ち	気持ちの大きさ
休み時間の校庭でみんなは楽しそうに、そのなかに入りたかったけど、なかなか言えなかった。そうしたら、あそんでいた子たちのうちの一人が「何してんの?」とぼくに言った	のけ者にされているんだ...	おちこみ	60
	あらわれていたらどうしよう...	心配	40

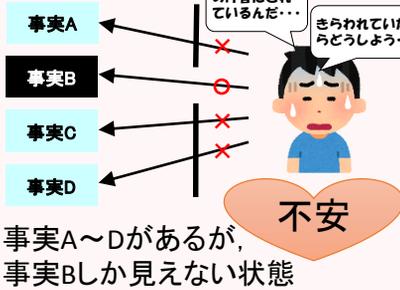
視野を広げて、多面的に、柔軟に、現実的に



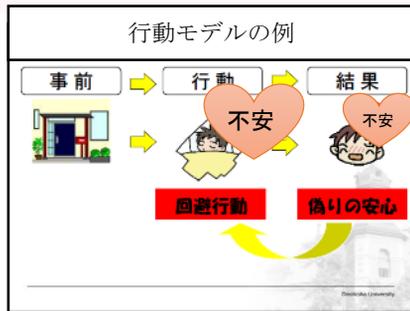
適応的な認知を促す 「おたすけの呪文」

- お たすけマンを呼ぼう! ★「助けになる考え」を思い浮かべてみよう!
- た しかめてみよう! ★「助けにならない考え」を確かめる方法はないかな?
 - ・「その考えは、誰から見ても正しい事実ですか?」
 - ・「その考えには、ちゃんと客観的な“根拠”がありますか?」
- す きたことはムシ!(これからどうする?) ★過ぎたことばかり考えていないかな?
- 声か してみよう! ★他の人がそう言っていたらどう元気づけてあげる?

考え方のクセにより、視野が狭まり特定の事実(B)しか見えなくなり、不安に陥ることがあります。そこで「思考記録表(考えきろくシート)」を用いて、考え方のクセを把握し、「おたすけの呪文」の考えを用いてみましょう。すると、今まで気が付かなかった点(事実A, C, D)に目が向き、柔軟な視点が得られます。

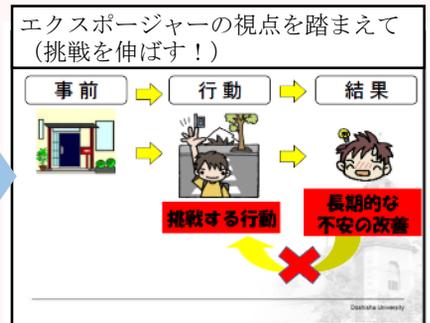


⑥行動的技法(子どもの“行動”にアプローチする)



スモールステップ

- ・誰もいない学校に行く
- ・(例)相談室に行く
- ・(例)保健室に行く
- ・(例)体育の授業を受ける
- ・教室で授業を受ける



「不安」に対して、回避行動をとることで一時的に不安は減少しますが、それは偽りの安心にしか過ぎません。そこで、「スモールステップ」で挑戦することを促し、長期的な不安の改善を目指した「エクスポージャー」の視点を踏まえた取組を実践してみたいかがでしょうか。

※不安な場面に直面することで、症状の改善を目指す治療技法

「夏季休業中における児童生徒の指導について(通知)」(令和元年7月3日)等に示されている内容を踏まえ、長期休業明けのこの時期に着目し、児童生徒の変化を把握したり、必要に応じて相談等を実施したりすることは有効ではないでしょうか。

こうした取組を推進するに当たっては、「子ども理解」の視点に立つことが大切です。本号で紹介した内容も活用しながら、引き続き児童生徒一人一人に寄り添った指導・支援を進めていきましょう。