
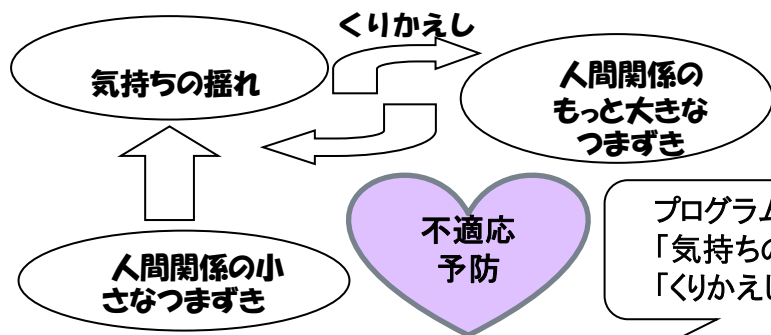




| | | |
|---------|--|---|
| 氏名・職名 | 伊藤 美佳 講師 |  |
| キーワード | 心理教育プログラム 被受容感 学校適応 ピアサポート 認知行動療法 | |
| ホームページ | | |
| 所属学会 | 日本心理臨床学会 日本認知療法・認知行動療法学会 日本ピア・サポート学会 | |
| 受賞歴 | | |
| 研究者から一言 | <p>私は、主に児童生徒の心理教育プログラム実践に関する研究をしています。研究では、いじめ・不登校の未然防止を目的に、児童生徒の学校適応に有用な教材づくりを進めています。具体的には、児童生徒が自己肯定感を育みながら、お互いに受容し、認め合える関係づくりの場を提供しています。また、不安や抑うつ、怒りといった感情の調整法、ストレス対処法を児童生徒一人ひとりが身につけ、学校生活でのつまずきを自分で解決していけるような介入法を検討しています。</p> <p>児童生徒らの健全な社会環境の広がりを支援する教材として、少しでもご関心をもっていただけましたら、お気軽にご相談くださいませ。よろしくお願いいたします。</p> | |



心理教育プログラム 例



クラスみんなで集まって
友だち関係について考え
お互いの理解を深めよう



プログラムでは、これらの内容を含め、「気持ちの揺れ」と「人間関係のつきずき」の「くりかえし」予防を目指しています。

プログラム例

- ・自分の感情への気づきを促す
- ・不安や抑うつ・怒りなどの感情を整える方法
- ・考え(思考)と感情、行動のつながりに気づき、心の健康に役立てる
- ・ストレス対処法
- ・コミュニケーションについて

- * プログラムはクラス単位で行います。
- * クラスの状況に応じ、先生方と相談しながら内容を決めていきます。
- * 授業の実施以外に、児童生徒の適応支援のツールとして援用可能です。

心理教育プログラムは「認知行動療法」や「感情調整法」をベースに考案していますので、企業のメンタルヘルス支援(研修会)でもご活用できます。

自分自身の認知と感情と行動のつながりに気づき、心の健康に役立つ内容です。また、他者を思いやる上でのヒントにふれますので、対人コミュニケーションを進めるための支援ツールとしてもお役に立てたらと思っています。

気づきを促し、豊かな学びを支援する
- 自己肯定感や他者を思いやる心を育てる -



1. 認知行動療法を援用

- ①新しい行動の仕方の学習
- ②新しい認知(考え方)の学習
- ③新しい感情の体験

2. 感情へのアプローチ:感情と心理適応

- ①今ある感情に気づき
- ②その感情体験から得られる情報を整理する
- ③感情が人に与える影響に気づくこと

3. ターゲットにしている感情:
ネガティブと捉えられがちな感情

*プログラムでは**青の気持ち**と表現

4. コーピング(対処法) / スレスマネジメント

青の気持ちになったら・・・

1. 今どんな気持ちか?自分の気持ちを確かめる。

私は今・・・『悲しい』『くやしい』『イライラ』『さみしい』『ムカつく』

2. だれか(先生や友だち、両親・・・兄弟など)と話す

青の気持ちになった出来事について、先生や友だちなど安心して話せそうな人がいたら話してみよう。出来事について話さなくても、おしゃべりするだけで、気持ちが楽になることがあります。

青のモンスターやひつつき虫を、自分で退治していこう。



一人で考えていると “その1”

←青のモンスターが登場

自分ひとりでは気持ちのコントロールができなくなる。無理におさえ込んでも・・・いつかバクハツして、友だちにぶつけ、友だち関係をこわしてしまうことがあるよ。



一人で考えていると “その2”

←自分のことダメだなんて悪い方に考えてしまうことがあるよ

3. 気持ちが楽になる考え方ができたら、チャレンジしてみよう。

4. 自分が元気になる(楽しい気分になる)方法をつかってみよう。

児童のみなさんの健やかな心の成長につながるシーズとして、つぎのような活動に応用できます。

○放課後等における多様な体験・活動

* 放課後児童クラブや放課後子供教室での体験活動や地域住民の方との交流活動のひとつに

* 公的機関と地域との連携に関する実践のひとつに

○教育支援センター(適応指導教室)における心の健康教育



技術シーズについてのお問合せ、ご相談先

E-mail: renkei-as@yamanashi.ac.jp

Tel:055-220-8758 Fax:055-220-8757

