

## 学校認知行動療法研修会（6時間ワークショップ）受講者の感想

- 学校にも、多くの不安を抱え悩む児童がいて、多種の悩みに対応するというのは、自分としても仕事としても大変、手が、時間が足りないと感じてきました。今回のプログラムは「対処力を養う」という予防的なもので、ぜひ児童に身につけてほしいプログラムだと感じました。学校で実践できたらと思います。（小学校教諭）
- 新しい観点（-不安-）から子どもを見る研修は、大変勉強になりました。問題行動 etc を起こすもとなる考え方を探り、予防的に対応をとっていくことの大切さを知りました。（小学校教諭）
- 今まで、認知行動療法の視点がありませんでしたので、本日のワークショップで様々なことを知ることができ、とても勉強になりました。講師の先生もおっしゃっていましたが、学校でも、科学的に、実践の効果を教えていく必要があるなと感じました。特に脳科学や心理学等は、実際の学校でも生かせることがたくさんあると思いましたので、認知行動療法も含め、学んでいきたいなと思いました。（小学校教諭）
- 今日始めて認知行動療法の研修会に参加させていただきました。「勇者の旅」プログラムに子ども達が参加することで、「不安」要素から解放できる子もいるのではないかなと思いました。（小学校教諭）
- 1つのプログラムを通してロールプレイゲームのようになっていて、子ども達も楽しめると思った。子ども達だけでなく、自分の不安を軽減するヒントになった。自分の不安に合わせて段階的に不安を軽減できるようなプログラム（勇者の階）を自分で考えることができるのが良かった。学校で取り入れていくにはなかなか大変だなと思った（時数、他教員の理解等）。（小学校教諭）
- 「勇者のトライアングル」を作る活動を実際にやってみたら、考えが整理されたように感じておもしろかったです。日常生活で使ってみたいです。感情と認知を分ける、感情そのものはコントロールできない、行動と認知はコントロールできるということが分かって勉強になりました。グループで授業を行うのは大変でしたが、楽しかったです。授業を考えることで内容の理解が深まったと思います。このプログラムは10時間ですが、学校で10時間を使うことが現実には難しいと思います。（小学校教諭）
- 密度の濃い内容でした。来年度取り組めるようやってみます！（小学校教諭）
- 以前から興味があり、どうにか子ども達に伝えたくて、自分で考えて話していました。このプログラムは、10時間で行っていくもので、時間をかけて、じっくり自分と向き合えるような組み立てになっています。伝えたい内容がいっぱいでうまくいかなかった部分が、指導案とワークシートとして形になったものがただで、私の頭の中でも整理できました。MPも大事なことで認識しているので、形のあるものをありがとうございました。（小学校養護教諭）

- 全てのステージの実践を見ることで、全体が見え理解しやすかったです。また、他の参加されている先生方の授業がすごいなと思い、学ぶことがとても多い1日でした。(中学校養護教諭)
- 荒れた学校に勤務しています(笑)。学校を落ち着いた雰囲気にするために、視野を広くして色々なことを学んでいます。(中略) 10セッションあり、1日で内容が濃いと思いましたが、ロールプレイ形式で実際に行ったりして、とっても学びやすかったです。生徒役になりながら、本校の生徒だったら、これは効果があるかなあとか、これは教えてあげたいなど、想像しながら1日体験できました。中学校の教育課程で、10回分を行うことは難しいと思いましたが、全て行わないと不安の点数が下がらないこともわかりました。中学校では、ピア・サポートを各学年4回行っているのですが、認知行動療法のセッションは工夫して何とか10回分(せめて8回分)は行ってみたいと思います。貴重な内容を教えていただきありがとうございました。“全ては子ども達のため”という根本を忘れずに取り組んでいきたいと思います。(中学校教諭)
- 自分の感情や友達の感情について、いろいろな感情があってよいことを知り、マイナスな感情はとても大切な感情であることを教えることで、不安を抱える児童・生徒がほっとすると思いました。自分だけではないこと、人もまた自分のように不安なんだということをおさえるだけでも、不安からの脱出であると考えます。(中略) 自分を客観視すること(自己理解)が、不安から抜け出す第一歩であることをわかりました。考えと感情を分ける、つまり「言語化」が大切なことであるとわかりました。それを伝えて助けを求めることから、最終的には自分で安心に向かう力をつけることなのだと思います。子ども達が安心・安全に生活するために、是非実施してみたいと思いました。(小学校特別支援学級教諭)
- 不安をかかえる中学生の悩みに寄り添える教師になれるように、日々研修に励んでおります。本プログラムを学び、実践したいと思えます。考え方を变えること、視点を変えることは、生徒がより良い人生を生きる上でとても大切なことだと思います。生徒のために学び続けたいと思えます。本日はありがとうございました。(中学校教諭)
- 勤務校は現在、長欠、不登校傾向、人間関係のトラブル(いじめを含む)など、生徒指導上の問題を抱えている児童が多くいます。それ以外にも、日常の不安を自分で対処する力が身につけておらず、感情の浮き沈みの激しい児童もいます。もちろん組織的に対応していますが、授業を通して力をつけるというのが、教師として大切ですし、私自身もそういった授業を行いたく、参加させていただきました。子ども達にとって有益ですし、本校に持ち帰り相談の上、実践できればと思います。(小学校教諭)
- 研究の成果を現場での実践に落とし込むために、丁寧に取り組んでいただいていることに感謝します。本プログラムのように、現場で即実践可能なものにまで近づいていただけると、広まっていく可能性が大いに増えると思います。(中学校教諭/特別支援コー

ディネーター)

- 体験的な学習スタイルが良かったです。自分の中にさまざまな気づきが生まれました。認知行動療法の基本的な考え方が十分理解されることが必要だと思います。十分な理解のないまま子どもに教えたり実践させたりすると、強引に理解づける(説得する)ことになり、子どもの気持ちにフィットしないかも。(中略)認知行動療法を実践していくためには、実施者に思考の柔軟性が求められると痛感します。(スクールカウンセラー/臨床心理士)
- 子どもにも取り組みやすい形で教材化してあり、使いやすいと思いました。体験活動やワークシートが充実していて、体験的に学び、身につけることができると思います。追跡調査をして、不登校や問題行動に効果があるなどの知見もほしいです。(教育委員会職員)
- 本日は充実した研修会を計画していただき、ありがとうございました。内容もとても勉強になりよかったです。1日に6時間で次は自分が学校で行うというのは、不安が残りました。もう少しゆっくりできたり(数日に分けて)、内容を実践するまでの時間があったりしたら、他の人のお話も聞くことができよかったですかなと思いました。本校も不登校が多く、その他もトラブルがたくさんあります。是非学校に戻って、校長先生に相談し、実践できたら・・・と(したいと)思っています。(小学校養護教諭)
- 充実した1日でした。内容がとても興味のあるものでしたので、大変勉強になりました。「実際に授業をする」ということを考えた際に、ワークブック・指導案はとても使いやすいものだったと思います。研修では、各ステージの授業実践の後に、すぐにコメントや補足説明をいただけたのも、すぐにふり返ることができ、納得のいくものになりました。どのように学校へ広めていくかということが、これからの課題になると実感しております。自分の立場でできることは考えていきたいと思えます。今後ともどうぞよろしくお願い致します。(教育センター指導主事)
- 本校・本市では、教育相談の研修が足りないと感じています。この10回のセッションを教員が体験するだけでも、大変子ども達のためになると実感しました!!(中学校教頭)
- 不安への理解と対処力を、授業を通して学び養うプログラムの大切さ、実践していくことの意義を実感した1日でした。大変ありがとうございました。学校全体(学年全体)で取り組むことはとても意義深く、特に思春期の不安を抱えた小中学生には、予防的な側面でも大変効果的だと思います。今後、職員研修で体験し、校内のコンセンサス、理解を得ることで、生徒指導とタイアップして進めていけると良いと実感しました。(教育事務所/特別支援アドバイザー)
- 大変勉強になりました。現場に戻りましたら是非実践したいと思いました。(教育委員会指導主事)