

# ゲーム感覚で不安“攻略”

## 小中生に心理療法授業

福岡など5府県導入



うつ病や不安障害などの治療で使われる認知行動療法という心理療法を活用し、小中学生がゲーム感覚で不安の“攻略法”を学ぶ試みが学校で広がっている。「友達に嫌われているかも」「テストで失敗したらどうしよう」といった日常的な不安に対処する力を、楽しみながら身に付けられる。不登校やいじめを防ぐ効果も期待されている。

## 不登校、いじめ予防も

「実験をしましょう。ピンクの象を思い浮かべてください」。11月上旬、千葉県の松戸市立矢切小学校で菊地祐人教諭(29)が6年生約60人に呼び掛けた。数分後、「転して」「一切考えないようにしてください」と指示。子どもたちは目をつぶって頭の中から象を追い払おうとしたが、「出てきちゃうよ」とぼやく子も。菊地教諭が「考えないようになるのが大変だった人？」と聞くと、一斉に手が挙がった。

「考えないようにすればすぐには余計に考えてしまう」という、不安に陥るときの思

考の癖に気付くのが狙いだ。

別の自分が問い合わせられるよ

うになってきた」と効果を説明する。千葉、埼玉、京都、鳥取、福岡5府県の小中学校で導入された。西日本豪雨で被災した岡山県の学校からも問い合わせがあり、関心が広がっている。



認知行動療法 自分を追い詰める考え方の偏りや行動パターンを、カウンセリングなどで修正する心理療法。

この授業では認知行動療法の手法を活用。「リコーダーのテストに失敗したら笑われる」という事例を取り上げ、「たくさん練習した」「失敗してもクラス全員に笑われるわけではない」など不安への反論を考え、不安にどう向き合いかを学んだ。

授業は、千葉大子どものこころの発達教育研究センター(千葉市)が作つたプログラムに基づき実施。ロールプレイングゲーム風の「勇者の旅」と題した約100ページのワープラックを使う。勇者となつた子どもたちが全10回の授業で「自分の気持ちの伝え方」「リラックスする方法」などを学び、勇者城を目指す。

矢切小は2018年度に導入。浅岡裕子校長(59)は「児童が『みんなに悪口を言っている』と思い込んだとき、『それは本当?』と頭の中で

過剰になると「学校へ行くのが怖い」など生活に悪影響が出ることも。文部科学省の17年度の調査では、不登校の中学生約14万人のうち、「不安の傾向がある」と分類された子どもは33・2%で、「無

気力」や「学校での人間関係に課題」を上回り最多だった。プログラム考案に携わつた千葉大の浦尾悠子特任助教は「不安が膨らんで困ったとき、気持ちも理解できるようになれる」といじめも防げるとしている。

心の病気になる前に自分で対処できるようになる」と強調。不登校を減らすほか、友達の心の病気になる前に自分で対処できるようになる」と強調。不登校を減らすほか、友達の心の病気になる前に自分で対

