

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

不登校、いじめ予防も

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。

「実験をしましょう。ピンクの家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、一転して

「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、「出るときやうよ」とほやくするも、菊地教諭が「考えないようにす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るほど余計に考えてしまう」という、不安に陥るときの思

Q 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。うつ病や不安障害、摂食障害、薬物依存症の治療以外に、休職者の復職支援や性犯罪者の更生プログラムにも用いられている。欧米で先進的に取り入れられているが、うつ病治療などで薬物療法が主流の日本では実施している機関は少ない。

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)が作っ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分のワークブックを使う。勇者となった子どもたちが全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『みんなに悪口を言われている』と思い込んだとき、『それは本当』と頭の中で

