Journey of the Brave
『勇者の旅』プログラム

小学校高学年～中学校の児童生徒が
不安対処スキルを身につけるための
認知行動療法の授業プログラム（全10回）です。

－「勇者の旅」プログラムを受けた児童の感想のご紹介－

- ✓ 不安は自分で小さくできることを初めて知りました。
- ✓ 気持ちのことで困っていたことなどが解決した。
- ✓ 相手の気持ちを前より考えられるようになった。
- ✓ 困ったことや悩むことがあったら、「勇者の旅」を思い出そうと思った。
- ✓ 楽しかった。教えてもらったことを生活に生かしたいと思いました。

－『勇者の旅』プログラムの実践により期待されること－

1. 不安が高い児童生徒の数が減り、将来的には、不登校の児童生徒数が減少する効果が期待されます。
2. 不安の問題に関する「自己理解」だけでなく「他者理解」も深まることで、からかいやいじめ等が減り、対人不安が生じにくい学級環境が形成されると考えられます。
3. 指導する教員の不安対処能力・メンタルヘルス増進にもつながると考えられます。

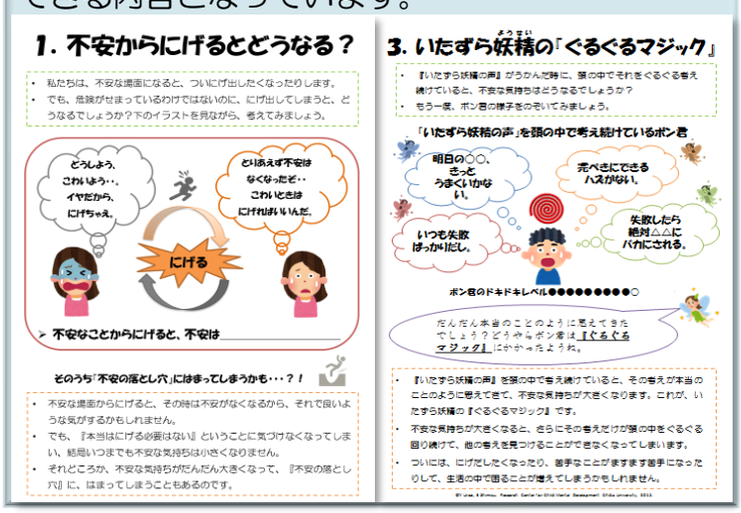
プログラム開発：千葉大学子どものこころの発達教育研究センター

『勇者の旅』プログラムとは？

どんな内容なのでしょうか？

『勇者の旅』は、小学校高学年～中学生を対象とした、1回45分×全10回（中学校では1回50分×全10回）の、認知行動療法の 理論に基づく予防教育プログラムです。子ども達は、各自がワークブックに書き込みながら、自分自身の不安の問題を解決する方法を考えたり、実際に実践したりすることを通して、不安の問題への対処スキルを身につけます。

授業で用いるワークブックは、子ども達1人1人が勇者となって不安に立ち向かいながら『勇者の城』を目指して旅をする、というストーリー仕立てになっており、不安への対処法を、楽しく学習できる内容となっています。



効果はあるのでしょうか？

図1は、A小学校5年生30名を介入群として「勇者の旅」を実施し、B小学校5年生40名を統制群として、プログラム実施前・実施後・フォローアップ（３ヶ月後）の計3回、子ども達の不安スコアをSCASという子ども用の不安尺度で測定し、スコアの変化を確認したものです。この研究の結果、統制群に比べて介入群児童の不安スコアが有意に下がっていることがわかります。またこの他にも、いくつかの準実験的研究で「勇者の旅」の効果が確かめられており(Urao et al., 2016他)、不安スコア(SCAS)だけでなく行動問題スコア(SDQ)についても、統制群に比べて有意な改善がみられています。

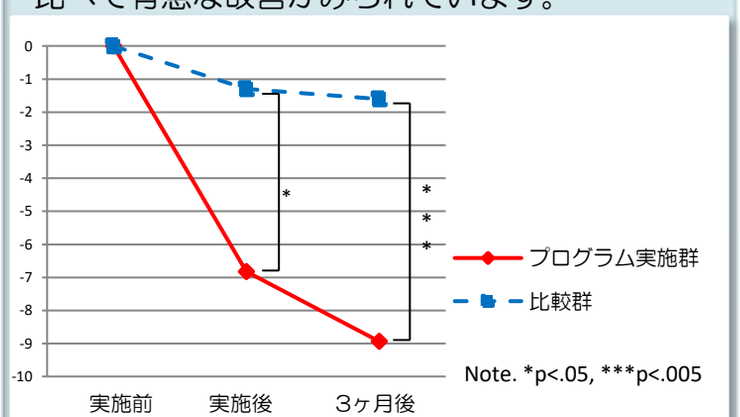


図1『勇者の旅』実施前後の不安スコアの変化

認知行動療法って何ですか？

認知行動療法とは、認知（考え）と行動のパターンを見直すことで、不安などのネガティブな感情をセルフコントロールすることを目指す精神療法（心理療法）です。認知行動療法は、不安障害やうつ病などのこころの病気に対して、抗うつ薬等の薬物治療と、同等かもしくはそれ以上に効果がある、という研究報告がなされている(Roshanaei-Moghaddam et al. 2011)他、近年、予防教育アプローチにも用いられ、その有効性が示されています(Neil & Cristensen, 2009)。

なぜ“不安”のプログラムなのでしょう？

学校現場では、学校不適応、不登校、いじめ、自殺などが大きな問題となっていますが、これらの問題は、不安の問題と密接に関わっていると考えられます。文部科学省が毎年実施している調査においても、不登校児童生徒が不登校となったきっかけは、「本人に係る要因」のうち「不安の傾向がある」が最も多い状況にあります（平成３０年度）。以上のことから、子どものこころの問題解決には、不安に焦点化したアプローチが最も必要かつ有用であると考えられます。

実際に授業で実践するためには？

『勇者の旅』プログラムを実践していただく際には、①事前に千葉大学が主催する指導者養成研修会（6時間）を受講していただき、 ②児童の不安スコアに関する質問紙データを、事前・事後・フォローアップの計3回、個人情報を除いた形で千葉大学へ提供していただく必要があります。

なお、本プログラムは、道徳、保健、総合的な学習の時間、学活等の授業時間に実践していただきますが、9、10回目は、朝の活動での実施も可能です。

千葉大学
子どものこころの発達教育研究センター
〒260-8670 千葉市中央区亥鼻1-8-1
TEL：043-226-2975／FAX：043-226-8588