



実践協力校
募集中!!

認知行動療法に基づく
不安の予防教育プログラム

『勇者の旅』

『勇者の旅』プログラムに
中高生版ができました!

—『勇者の旅』が目指すこと—

- ① 生徒1人1人が、不安な気持ちと上手につきあっていくための方法を学習することで、メンタルヘルスにまつわる問題が減少することが期待されます。
- ② 学習を通して生徒の自己理解や他者理解が深まることにより、対人不安が生じにくい学級・学校環境が形成されると考えられます。
- ③ 教員の、こころの健康教育スキル向上に加え、教員自身のメンタルヘルス増進にもつながると考えています。

中高生版の特徴①

事例やワークが、より中高生の発達段階に沿った内容となりました。また、回数も全9回となりました。

中高生版の特徴②

プログラムのベースとなっている「認知行動療法」について、簡単な解説が加えられています。

●過去に指導者養成研修会を修了された先生方であれば、中高生版の授業も実践していただくことができます。

●これまで小学生版を用いて授業実践されていた学校様や、新たに実践校として参加を希望される学校様は、ぜひお問い合わせください。

●実践校募集要項や指導者養成研修会開催情報等につきましては、「勇者の旅」ホームページをご確認ください。
<https://www.cocoro.chiba-u.jp/yuusha/index.html>

プログラムの
詳細は裏面へ

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

お問合せや
ホームページ
はコチラ



『勇者の旅』プログラムとは？

どんな内容なのでしょう？

『勇者の旅』は、小学校高学年～高校生を対象に、授業として行う、認知行動療法の理論に基づいた、不安の予防教育プログラムです。児童生徒は、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。

1. 人間関係で不安な気持ちになる時

小学生版

111 友達と遊ぶ時、学校で遊ぶ時、みんなと一緒にはしゃいでいるけれど、不安な気持ちになることがある。不安な気持ちになる時は、どうしたらいいかな？

112 友達と遊ぶ時、学校で遊ぶ時、みんなと一緒にはしゃいでいるけれど、不安な気持ちになることがある。不安な気持ちになる時は、どうしたらいいかな？

113 友達と遊ぶ時、学校で遊ぶ時、みんなと一緒にはしゃいでいるけれど、不安な気持ちになることがある。不安な気持ちになる時は、どうしたらいいかな？

発達段階にあった事例や解説が追加された中高生版ができました

中高生版

111 友達と遊ぶ時、学校で遊ぶ時、みんなと一緒にはしゃいでいるけれど、不安な気持ちになることがある。不安な気持ちになる時は、どうしたらいいかな？

112 友達と遊ぶ時、学校で遊ぶ時、みんなと一緒にはしゃいでいるけれど、不安な気持ちになることがある。不安な気持ちになる時は、どうしたらいいかな？

113 友達と遊ぶ時、学校で遊ぶ時、みんなと一緒にはしゃいでいるけれど、不安な気持ちになることがある。不安な気持ちになる時は、どうしたらいいかな？

効果はあるのでしょうか？

図1は、A小学校5年生30名をプログラム実施群として「勇者の旅」授業を行い、B小学校5年生40名を非実施群として、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、スコアの変化を比較したものです。

この研究の結果、非実施群に比べて、実施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。また不安スコア(SCAS)だけでなく行動問題スコア(SDQ)についても、非実施群に比べて有意な改善がみられています(Urao et al., 2018)。

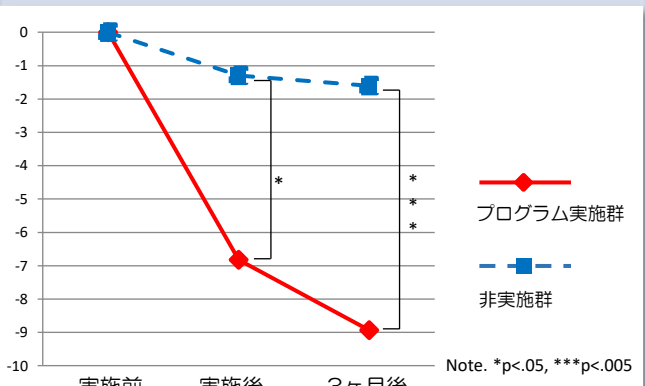


図1 『勇者の旅』実施前後の不安スコアの変化

認知行動療法

って何ですか？

不安症やうつ病などの心の病気に効果がある心理療法です。

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對して、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？

不安は不登校など様々な学校不適応の要因のひとつです。

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」としての「無気力・不安」が約40%と、最も多い状況にあります（令和元年度）。

以上のことから、子どものこころの問題解決には、不安を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？

指導者養成研修の受講とデータの提供をお願いしています。

『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－オンライン可）を受講していただき、②児童生徒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、総合的な探究の時間、学活等の授業時間に実践していただきますが、9回目（小学生版は10回目も）は、朝の活動での実施も可能です。