

## リソースと認知行動療法を活用した養護教諭の支援活動 ～セルフエスティームを育むための研究～

### 1 設定理由

館山地区保健研究部では、1991年度より「心の健康」をスタートし、「養護教諭が行う相談活動」をテーマに継続した研究を行っている。近年では、セルフエスティームに着目し自己肯定感を高めるためのアセスメント方法を検討している。

その過程の中で「セルフエスティーム測定尺度（自分に関するアンケート）」や「リソースの発見と活用」を試み、子どもの可能性や適応力に視点を当て、段階的に支援していく方法を見出したが、十分に自己理解を深めることができなかった。

そこで、子どもたちが自分自身の「心」との向き合い方を学び、心が辛くなった時や具体的な問題が生じた際の対処の仕方を考え・学ぶことができる「認知行動療法」に着目した。

認知行動療法の「その人の物のとらえ方（考え、認知）が、気分（感情）とからだの反応・行動に大きく影響しているという原理を用いて、「心の整理の仕方」「状況を客観的に見直す（向き合う）きっかけ作り」の方法を教える。それにより、自己理解・他者理解を深めることができ、子ども自身がセルフエスティームを高め、問題解決に向かう道を「自分の力」で開くことができると考え本主題を設定した。

### 研究仮説

認知行動療法を取り入れた支援を行うことで、不安が軽減しセルフエスティームが育まれ、望ましい行動変容につながるであろう。

### 3 研究内容

- (1) 認知行動療法プログラムの理解（支援者）
- (2) 認知行動療法を取り入れたシートの作成
- (3) 認知行動療法プログラムのシナリオ作成と授業実践

### 4 結論

認知行動療法を取り入れた支援を行った事で、自分の考えを見つめ直すことができ、抑うつ感や不安感といった「つらい気持ち」を緩和することができ、よりよい行動変容につながりセルフエスティームが育まれた。

## 1 研究テーマ

### リソースと認知行動療法を活用した養護教諭の支援活動 ～セルフエスティームを育むための研究～

## 2 設定理由

近年、社会環境や生活環境の変化は、子どもの心身の健康に大きな影響を与えており、ネット社会の弊害や対人関係でのコミュニケーション不足によるいじめ問題や、生活習慣の乱れが学校生活においても諸問題を生んでいる。館山地区保健研究部では、1991年度から「心の健康教育」をスタートし、「養護教諭が行う相談活動」をテーマに継続した研究を行っている。

2012年度から子ども一人ひとりのセルフエスティームを育む方法の一つとして、リソースの発見と活用をとりあげている。子どもの可能性や適応力に焦点をあてて段階的に支援をすることで、支援者側のリソースのとらえ方が広がり、支援方法の明確化が図れた。子ども自身も自分のリソースに気づき、成功体験や称賛されることでセルフエスティームが育まれたが、自己理解を深めることは十分にできているとは言えなかった。

清水(2010)は、自分自身の「心」との向き合い方を学び、心が辛くなった時や具体的な問題が生じた際の対処の仕方を、考え・学ぶことができる『認知行動療法』を推奨している。また、千葉大学子どもこのころの発達教育研究センター(清水・浦尾 2015)は、不安の感情をコントロールする目的で、考え方(認知)や行動のパターンを見直す教育プログラムも開発している。更に近年、学校現場においても、学級集団を対象に認知行動療法にもとづく指導(予防教育)を行なうことで、子どもたちの不安を軽減することが実証されている。

認知行動療法の、「その人の物のとらえ方(考え・認知)が、気分(感情)とからだの反応・行動に大きく影響している」という原理を用いて、「心の整理の仕方」「状況を客観的に見直す(向き合う)きっかけ作り」の方法を教える。それにより、自己理解・他者理解を深めることができ、子ども自身がセルフエスティームとレジリエンス(ストレスをはねのける力)を高め、問題解決に向かう道を「自分の力」で開くことができると考え本主題を設定した。

#### [本研究の言葉のとらえ方]

##### ○セルフエスティーム(=SE)

「健全な自尊心」「自分を大切に思う」「自分には価値があると感じる」「自己尊重感」「自己肯定感」「自己効力感」と捉えている。「自分」とは自分のできること・できないことすべての要素を包括した意味での「自分」。

##### ○リソース(資源・資質・能力)

物質的・精神的にまた、内面的・外面的に今そこに既に「あるもの」「できていること」「もっているもの」。

##### ○認知行動療法

イギリスのクラーク、サルコフスキスらが認知療法と行動療法を統合し国家的に実践。自分の考えを見つめ直すことにより抑うつ感や不安感といった「つらい気持ち」を緩和することをめざした精神療法(カウンセリング)。

##### ○「勇者の旅」プログラム

千葉大学子どもこのころの発達教育研究センターが開発した、認知行動療法にもとづいた不安予防プログラム。

### 3 研究の目標

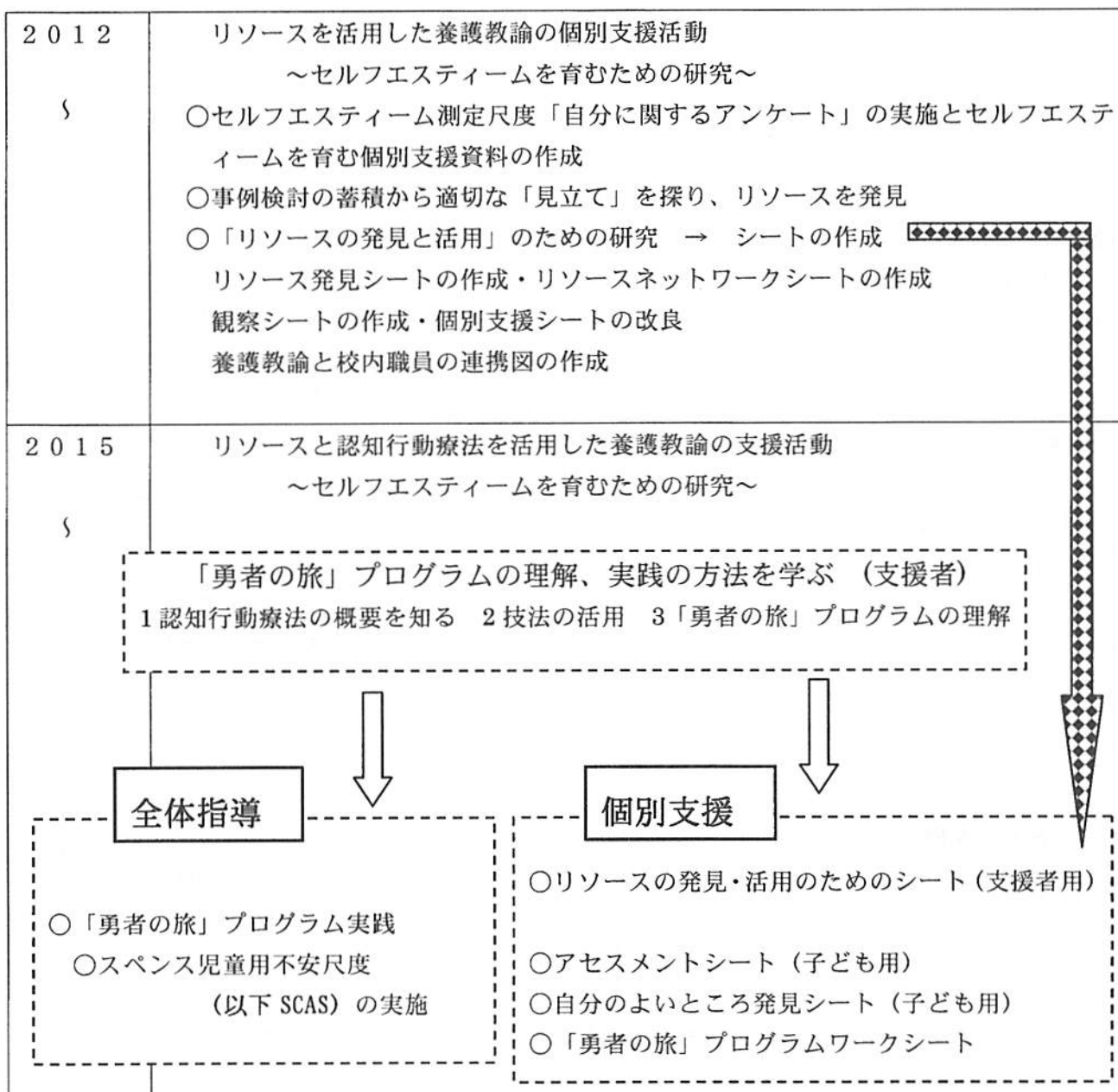
認知行動療法をとり入れた支援の方法を探る。

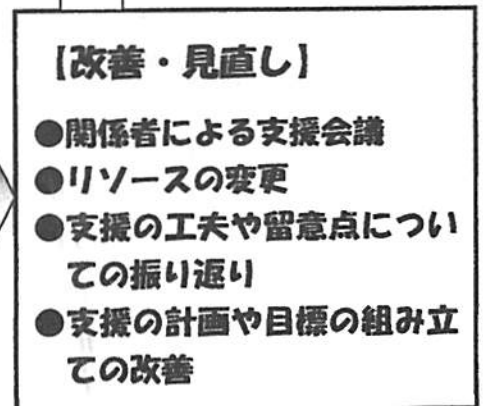
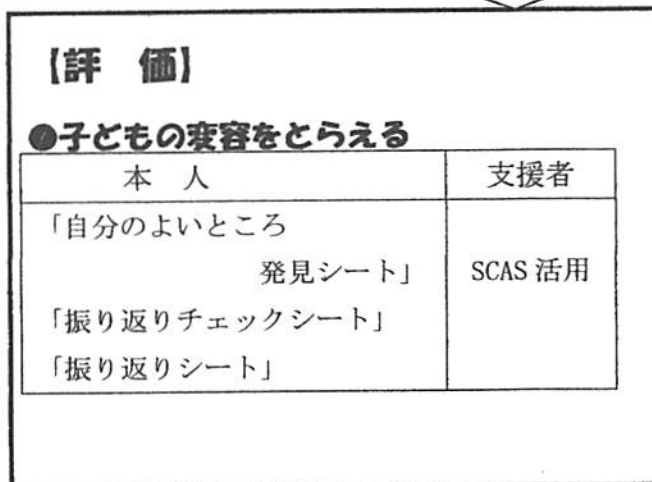
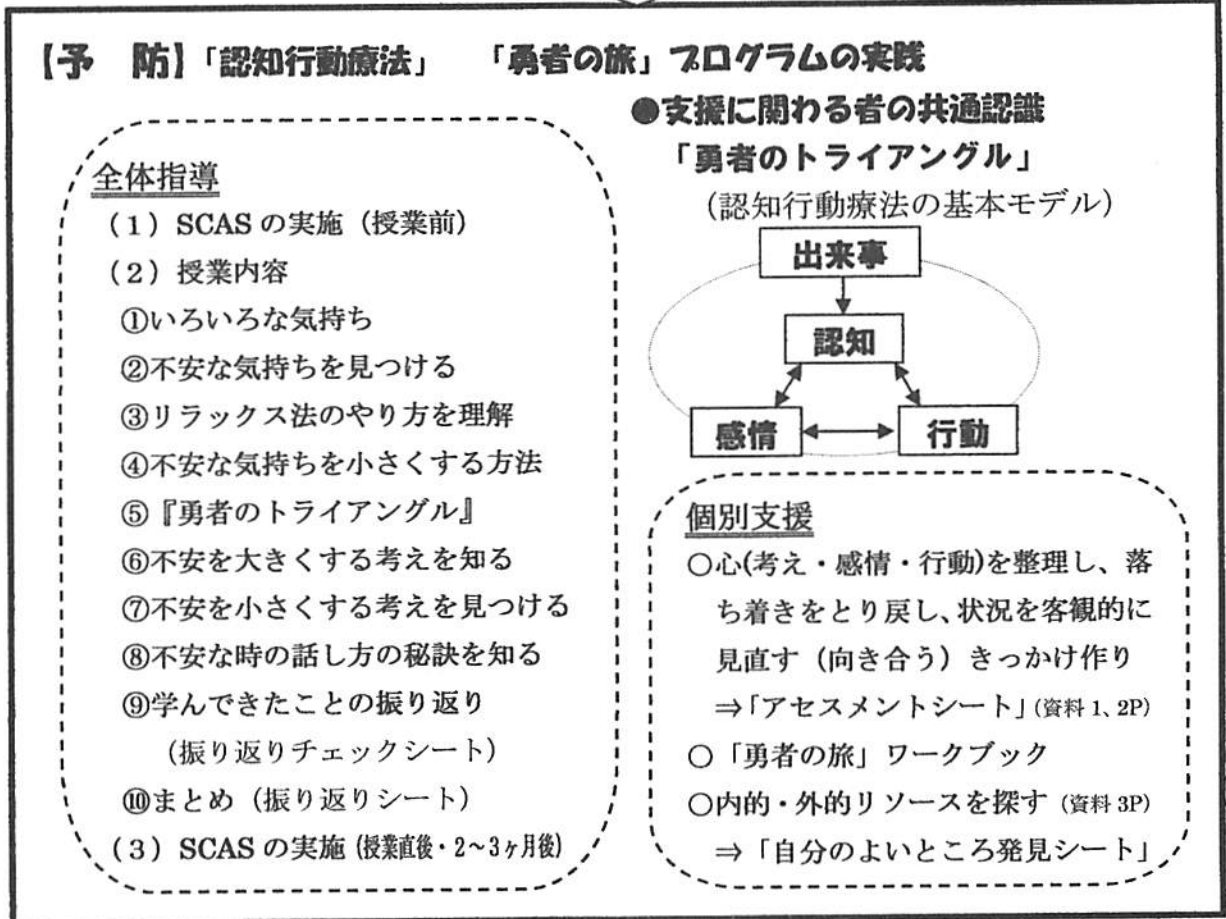
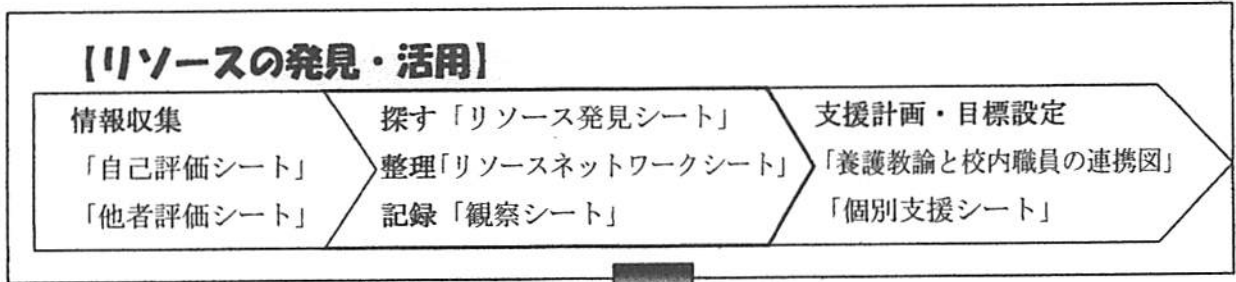
### 4 研究仮説

認知行動療法をとり入れた支援を行うことで、不安が軽減しセルフエスティームが育まれ、望ましい行動変容につながるであろう。

### 5 研究の方法と経過

- 不安への対処力を養う認知行動療法の授業プログラム（以下「勇者の旅」プログラム）の理解と実践。
- 子ども自身がより多くのリソースを発見することで、セルフエスティームを育むことができるのではないかと考えた。





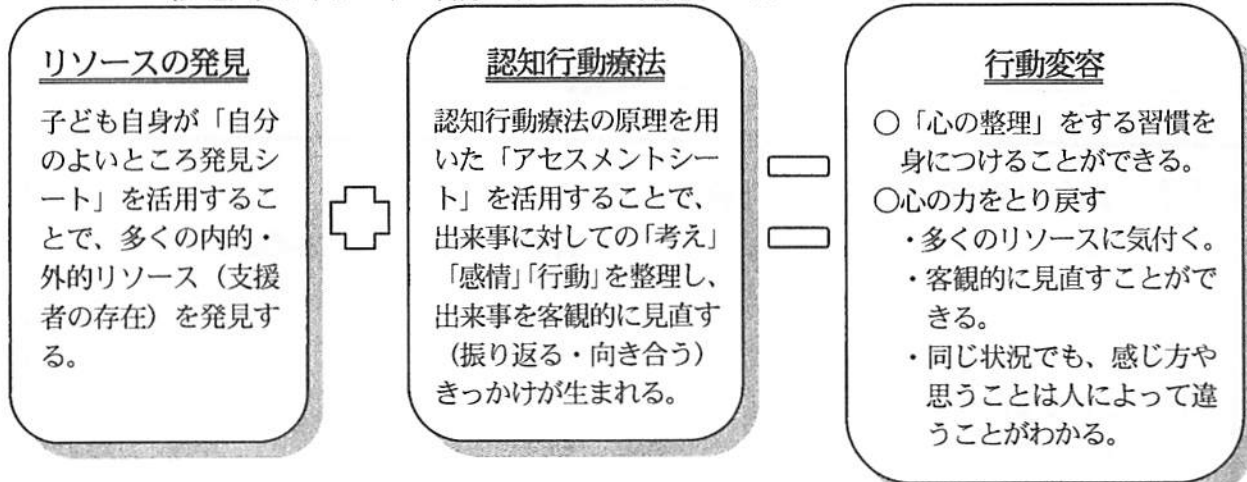
## 7 研究の内容

### (1) 認知行動療法「勇者の旅」プログラムの理解（支援者）

千葉大学子どものこころの発達教育研究センターのワークショップに参加  
「勇者の旅」プログラムの理解・実践方法を学ぶ

### (2) 認知行動療法をとりいれたシートの作成

①子ども自らが多くのリソースを発見することができ、心の整理ができるシートの作成  
(アセスメントシート・自分のよいところ発見シート)



シート		活用のねらい	成果	留意点
子ども用	アセスメントシート (資料1、2P)	自分の考えていること・行動・気持ち・からだの調子を理解する。	・書くことで気持ちの整理ができ、振り返ることができた。	・落ち着いた気持ちの時に 行う。 ・個に応じた説明をする。
	自分のよいところ発見シート (資料3P)	自分のリソースをより多く発見することで、自己理解を深める。	・自分の良いところを見つけることができた。 ・自分を支えてくれている人・物がわかった。 ・自分を客観視できた。 (メタ認知)	

シート		活用のねらいと成果
支援者用	リソース発見シート	子どものリソースをより多く発見することで、理解を深め支援の手立てとする。 ⇒支援の手立てが活用しやすく整理ができた。
	リソースネットワークシート	外的リソースを整理し、コーディネートしやすくする。 ⇒各リソースから、働きかけ方を考えられた。
	観察シート	子どもの日常の言動や支援者の対応を記録することで、リソースをより多く発見する。 ⇒リソースを更に発見できた。変容や対応について振り返ることができた。
	個別支援シート	子どもの具体的な情報や経過を明確にし、活用できるリソースをまとめ、支援計画や目標を立てる。 ⇒正確な情報を得て、整理することで問題点やその原因が探りやすくなった。
	養護教諭と校内職員の連携図	外的リソースと校内体制を整理し把握する。 ⇒誰がどのような支援ができるか気付くことができた。



②シートを活用した個別支援

※          は内的リソース、         は外的リソース、         は活用したシートや技法など

<p><b>小学校6年生A(男) 保健室登校</b></p> <p><b>概要:</b> 幼稚園の頃から断続的に登校しぶりがみられ、いやなことがあると脱走する。母子関係が密着している。4年の終わり頃から送ってきた母親が仕事に行くと、保健室で2時間目くらいまで泣き叫んでいて暴れるか、うずくまり固まる。落ち着くと教室に入れる時期もあったが、昇降口から動かず、様子を見ていないと走って家に帰ってしまうことも数回あった。同級生に注意されたりバカにされたりすることを不安に感じている様子が見られた。</p> <p><b>リソース:</b> <u>読書、お手伝い、運動、パソコン、優しく素直、学習時の反応がよい</u> <u>両親、祖母、5年時担任、特支担任、養護教諭、SC、SSW、医師、言語聴覚士</u></p>	
<p><b>関わり・実践</b></p> <p>昨年初めは、朝は暴れていても昼過ぎに気分が上向いてくることが多かった。<u>読書や運動・パソコン</u>を、保健室で過ごす時間の中でとり入れた。学習できたことをほめるようにして、やれることを少しずつやるように声かけをした。また、<u>アセスメントシート</u>を使い、自分がこういう気持ちになったのはどんな考えからきているのかを聞きとった。</p> <p>感情の起伏が極端なので<u>医療機関</u>へとつなげる。<u>特別支援学級</u>への入級も勧める。</p> <p>2学期と3学期には教室へ行くための<u>勇者の階段</u>を考えさせた。6年になり、<u>「勇者の旅」プログラム</u>を学級で行っている。現在学級に入れられないため同じ内容を個別に保健室で行っている途中である。</p>	<p><b>変容・見通し</b></p> <p>1学期の終わりはほぼ保健室登校となる。勇者の階段を作った後、9月あたりに教室へ行けるようになるが、10月頃から身体症状を訴えはじめ再び登校しぶりが激しくなる。膝の疾患からしばらく運動ができず、思うように本人のリソースを生かしきれなかった。5年時担任との関係がよくなり、3学期は少し教室にいられるようになってきた。6年になり特別支援学級に入級してからはそちらで主に過ごしているが、再び登校しぶりが悪化して現在は2時間程度支援学級で過ごし帰宅している。</p> <p>「勇者の旅」プログラムでは自分の不安を素直に認められ、数値化もできる。学習の理解もよいので、少しずつ学習を進めて認知行動療法の考え方を授業以外の場面でもとりいれるようにしていきたい。</p>
<p><b>中学校3年生A(男) 保健室頻回来室者 &lt;SCAS 67⇒42&gt;</b></p> <p><b>概要:</b> 自閉症スペクトラムの診断を受けている。学力は高く、剣道部に所属している。周囲の言動に敏感である。予定していた時間に起きられない、宿題が済んでいない等気になることがあると登校をしづたり、頭痛を理由に早退したりすることが多い。自分の思いを上手に言葉にできない。</p> <p><b>リソース:</b> <u>学力が高い、優しく穏やか、ゲーム、オセロ、パズル</u> <u>母、妹、剣道部員、部活動副顧問、SC、保健室、養護教諭、学年副担任</u></p> <p><b>来室理由:</b> <u>大会前に、部員の顔も見たくない、顧問も理解してくれないので、部活動に行きたくないと来室。</u></p>	
<p><b>関わり・実践</b></p> <p>無断で休むわけにはいかないので、顧問に欠席したい旨を伝えることを提案した。</p> <p>顧問の前までは行けたが、ほとんど話すことが出来ず「やめたいです」とだけ伝え保健室へ戻ってきた。<u>副顧問、養護教諭</u>と話をするがなかなか納得できず、<u>SC</u>に30分ほど話を聞いてもらった。その後、<u>母</u>にも来校してもらい、顧問も同席して、それぞれの思いを話した。その際、<u>勇者のトライアングル</u>を活用。</p> <p>「やめたい」と思ったことについて、考え・気持ち・行動を確認した。顧問からは、翌日の部活で、ミーティングをし、部員皆が大会前どんな気持ちでいるか話し合おうと提案した。</p>	<p><b>変容・見通し</b></p> <p>顧問の気持ち、母の願い、学校職員の思いが伝わり、「大会で勝てないかも・・・」「負けたら部員から、何か言われるかも・・・」という不安から逃げたくて「やめたい」という気持ちになったことをしっかり話すことが出来た。また、涙を流し、ホッとしたりと伝えてきた。</p> <p>翌日の練習に参加し、力強く向かって行く姿が見られ、大会でも頑張ることができた。</p> <p>その後も、行きたくないとの訴えはあったが、短時間で気持ちの整理をし、参加できている。今後は、進路に向かって不安になることが多くなるのが考えられる。その都度、リソースや認知行動療法をとり入れ、支援していきたい。</p>
<p><b>中学校1年生B(女) 保健室単発来室者</b></p> <p><b>概要:</b> 日頃大きなトラブルもなく 過ごしている。欠席遅刻早退等もない。</p> <p><b>リソース:</b> <u>明るい、優しい、平等、バレーボール</u> <u>友人、担任</u></p> <p><b>来室理由:</b> <u>休日友人との間にトラブルがあり、教室に入れず来室。</u></p>	
<p><b>関わり・実践</b></p> <p><u>担任、養護教諭</u>が保健室で話を聞く。トラブルの原因となっている生徒名は出さないが、解決する為にどんなことが出来るか<u>勇者の階段</u>を活用した。<u>担任</u>と信頼できる<u>友人</u>の協力も得た。</p>	<p><b>変容・見通し</b></p> <p>昼休み、放課後の時間を使い、話し合いと本人への支援を進め、その後教室で過ごしている。困っていること、やれることを書き出すことでトラブルの早期解決につながった。</p>

(3) 認知行動療法「勇者の旅」プログラムのシナリオ作成と授業実践

①「勇者の旅」プログラム 授業実践

**A校の実践**

1. 目的 小中移行期の支援と学校生活への不適応を予防する
2. 授業者 SC・養護教諭・学年職員
3. 実施計画

月日	ステージとテーマ (授業形態)	目的
5月初旬	1年生 SCAS実施	・授業実施前の状況を見る
5/13(金)	オリエンテーション ステージ1～2 (LHR 3クラス一斉)	・いろいろな気持ちについて理解する ・ミラクルポイント(以下MP)を見つける大切さを理解する ・不安な気持ちの役割を理解する ・ほどよい不安の大切さを理解する ・自分が不安になる場面や大きさを考える
5/20(金)	ステージ3 リラックス (SHR クラスごと)	・こころと体のつながりについて理解する ・リラックスする大切さを理解する ・リラックス法のやり方を理解し身につける
5/27(金) 6/3(金) 6/17(金)	ステージ4 勇者の階段 S4までのまとめ (SHR クラスごと)	・不安なことに少し近づいてみると、不安は小さくなることを理解する ・不安を小さくするために、段階的に不安に近づく方法を考える
6/24(金) 7/1(金)	ステージ5 勇者のトライアングル (SHR クラスごと)	・「考え」について理解する ・「考え」により気持ちや行動が変わることを理解し、自分の生活について図式化する ・「考え」をキャッチする大切さを理解する
7/8(金)	ステージ6 いたずら妖精の ぐるぐるマジック (SHR クラスごと)	・自分が陥りやすい考え(非機能的思考)の傾向を把握し、非機能的思考が反芻し、不安が増大する仕組みを理解する ・頭に浮かんだ「考え」は本当に起きるとは限らないことを理解する
7/8(金)	ステージ7 認知再構成 (総合学活 クラスごと)	・「考え」を丁寧に見直し、機能的思考を見つける大切さを理解する ・生活を振り返り、非機能的思考を見直し、機能的思考を見つけることができる
7/14(木)	ステージ8 勇者の話し方 (道徳 クラスごと)	・自分や相手の不安が大きくなる話し方を理解し表現する ・相手にうまく伝えられない時、相手に事情があることや信頼できる人に相談する大切さを理解する
7/15(金)	ステージ9 勇者力検定 (SHR クラスごと)	・学習内容の理解を確認する ・未来の出来事に不安や心配な気持ちを抱いた時の対処法を理解する
7/19(火)	ステージ10 振り返りシート	・不安な気持ちがどのように変化したかを考える ・今後不安と上手に付き合い生活しようとする意欲を持つ
7/19(火)	SCAS実施 (SHR クラスごと)	・授業直後の状況を見る
夏休み	夏休み課題 MP探し	・夏休みの課題として日常生活の中でMP探しを実施
10月	SCAS実施 (SHR クラス別)	・授業後3ヶ月の状況を見る

#### 4. 授業の様子

3クラス同時進行で進めるにあたり、指導案にそったシナリオを作成することで、指導者が違っても同じように生徒に伝えられるように工夫した。



##### ステージ4 勇者の階段 「不安を小さくする方法を考えよう」

不安な気持ちになった時、逃げずに、少し近づいてみると、不安は小さくなることを理解しました。

##### 机間指導

ワークへ記入する時間は、授業者や、学年職員が机間指導しながら、なかなか思い浮かばない生徒に助言し、考えを引き出しました。指導しながら発表できそうな生徒をチェックしました。

#### 5. MPの発見 (M・・頑張ったこと P・・嬉しかったこと)

毎回ホームワークが出されるが、MPは毎回のホームワークなので、生活ノートに「今日のMP」というゴム印を担任が押し、生徒が書いたMPを共有できるようにした。次の授業で担任の選んだMPを発表し、クラス皆で共有した。学級だよりでも紹介した。

##### 生徒が見つけたMP

- ・ 落としたペンを拾ってくれた
- ・ リレーで諦めずに必死に走ることができた
- ・ 草取りを一生懸命できた
- ・ 先輩が優しく教えてくれた
- ・ 三角定規を貸してくれる人がいた

##### 職員が見つけたMP (学級だよりから・・)

「さりげない優しさを発見しました。」  
吹き抜ける風が強く、廊下に掲示されている紙がはがれているのを見つけ、自らのりを使って貼りなおしている生徒の姿を見かけました。私はそれを見てとてもうれしくなり、「ありがとう」と伝えました。その生徒もにっこりと笑い、その日1日がすがすがしくなりました

#### 6. 子どもたちの感想

- ・ 相手の気持ちを前より考えられるようになった。
- ・ 気持ちのことで困っていたことなどが解決した。 ・ 不安が小さくなった。
- ・ 不安は自分で小さくできることを初めて知りました。ほどよき緊張がベストな力を出せると知りました。
- ・ ミラクルポイントを見つけると普段でも小さな幸せを見つけることができた。
- ・ リラックスの方法がわかってうれしかった。 ・ 不安がないと危険なことがわかった。
- ・ 人との付き合いがうまくなった。
- ・ 「勇者の旅」をやって、話し方や色々なことが段々変わってきました。

#### 7. 職員の感想

- ・ 子どもたちが精神的に穏やかになってきたかと思います。自己肯定感の低い生徒に対してどう支援していくか悩んでいたのが、私にとっても良い勉強になりました。
- ・ 短学活で毎週定期的の実施したことは大変な部分はあったが、生徒の集中力を考えると15分程度でつないだことは適当で有効的だったと思う。
- ・ MPを書かせることで、喜びを共有し、生徒とのつながりも生まれた。
- ・ 子どもたちには、毎日MPを見つけることを継続してほしい。
- ・ 今すぐ効果がなくても、何かつまづいた時に、思いだし、役立てることができればよい。



②「勇者の旅」プログラムの授業実践の結果

ア 目的 「勇者の旅」プログラムの授業実践をして、児童生徒の不安の軽減を図る。

イ 対象 館山市内小学校6年生、中学校1年生

<2015年度>

館山市内小学校6年生	89人	有効回答数	56人	(62.9%)
中学校1年生	114人	有効回答数	106人	(93.0%)

<2016年度>

館山市内小学校6年生	98人	有効回答数	79人	(80.6%)
中学校1年生	97人	有効回答数	94人	(96.9%)

ウ 方法 「勇者の旅」プログラムの授業実践前後、児童生徒の不安スコアをSCASで測定した。なお、検定はExcelを用いてt検定を実施した。

エ 時期 2015年度～2016年度に「勇者の旅」プログラム実施の指導前、指導終了直後、指導終了2～3ヶ月後の計3回おこなった。

オ 結果

(ア) 小学校6年生の不安スコアについて

2015年度と2016年度の小学校6年生に、「勇者の旅」プログラムの4時間を実施した。両年度の指導効果を、指導前、指導直後、指導2ヶ月後の不安スコアの平均点で比較すると、2015年度指導2ヶ月後は5%水準で有意に低くなった。

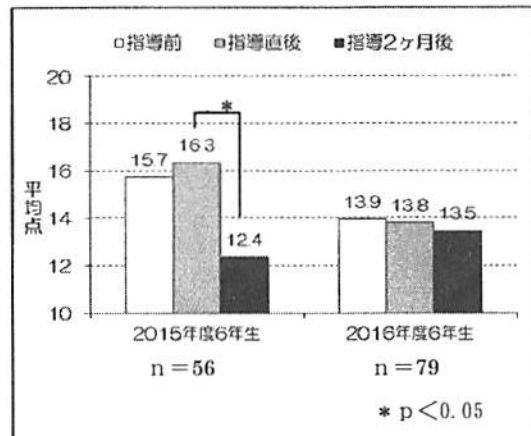


図1 指導前後の不安スコアの平均

(イ) 中学校1年生の実施回数による不安スコアについて

A中学校では、2015年度1年生は「勇者の旅」プログラムの4時間を実施した。

一方、2016年度1年生は全10時間を実施した。2016年度1年生には、前年度、小学校6年生で4時間の授業を受けた生徒が83人(85.6%)含まれている。

この両年度の指導効果を、指導前と指導直後の不安スコアの平均点で比較すると、2016年度は1%水準で有意に低くなった。

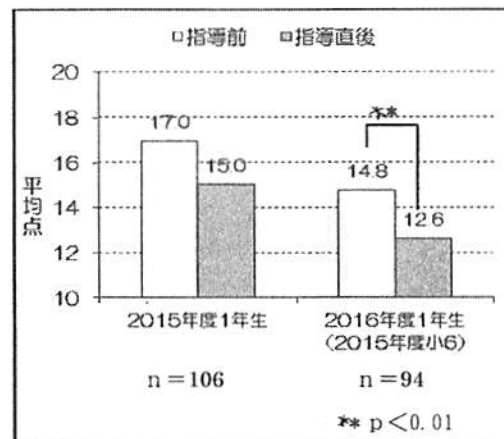


図2 指導前後の不安スコアの平均

(ウ) 2015年度小学校6年生～2016年度中学校1年生の不安スコアについて

2016年度A中学校には、小学校で「勇者の旅」プログラム4時間を実施した生徒が入学した。この生徒たちの不安スコアの変化を表した。

その結果、小学校では指導2ヶ月後は1%水準で、中学校では指導直後、指導3ヶ月後は5%水準で有意に低くなった。

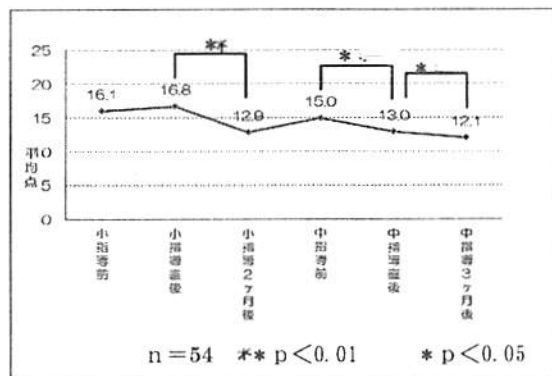


図3 小～中学校の不安スコアの変化

(エ) 2016年度小学校6年生と中学校1年生の得点群毎の不安スコアの変化について

指導前の児童生徒の不安スコアの50点（小男24、小女31、中男18、中女25）以上を高得点群、それ以下を低得点群に分け、不安スコアの変化を表した。

その結果、小中学校ともに高得点群の変化が大きかった。

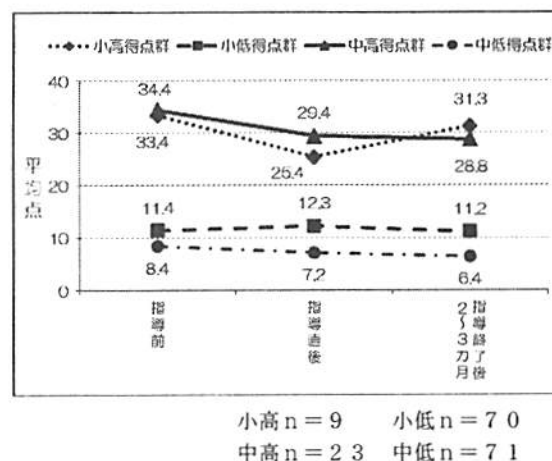


図4 得点群ごとの不安スコアの変化

8 研究のまとめ

(1) 研究の成果と考察

- ①「勇者の旅」プログラムを理解することで、養護教諭自身の力量の向上が図られた。

学校でこのプログラムを実施するためには、指導者養成のワークショップに参加し、指導者として認定される必要がある。このため、そのワークショップに市内のほとんどの養護教諭が参加したことで、個人の力量を高めることができた。

- ②認知行動療法をとりいれたシートを作成したことで、保健室での個別支援をより内容豊富なものにすることができた。

リソースに着目した「シート一覧」の中に認知行動療法をとりいれたワークシートを作成し追加したことで、保健室での個別支援に活用できた。子どもたちに、「考え・気持ち、行動」をわけて考えさせることで、自分でこれらを整理することが容易になり、養護教諭も支援しやすくなった。

- ③「勇者の旅」プログラムのシナリオ集等の作成と授業をすることで、効果的な実践を探ることができた。

- ア 授業用シナリオ集や板書計画に沿った掲示資料とパワーポイントを作成する等、学校の実態に合わせて指導しやすい環境を整えることで、同質の指導が実践できるようになり、各学校でもとりくみやすくなった。
- イ 中学校では、「勇者の旅」プログラムを4時間実施するよりも、全10時間を実施する方が不安スコアに低下が認められた。
- ウ 小学校で「勇者の旅」プログラムを実施したことで、不安スコアを小学校指導前よりも低くして中学校に入学させることができた。中学校でさらに反復学習をすると、不安感をより軽減することにつながるということがわかった。
- エ 「勇者の旅」プログラムは、不安の高い児童生徒の不安スコアを下げるができることがわかった。
- オ 児童生徒は、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、不安への対処スキルを身につけることができた。

## (2) 研究の課題

### ①「勇者の旅」プログラムの実施資格

- ア 指導者養成のワークショップを6時間受講することが必須であるため、資格者を増やすための啓発活動をしていく。

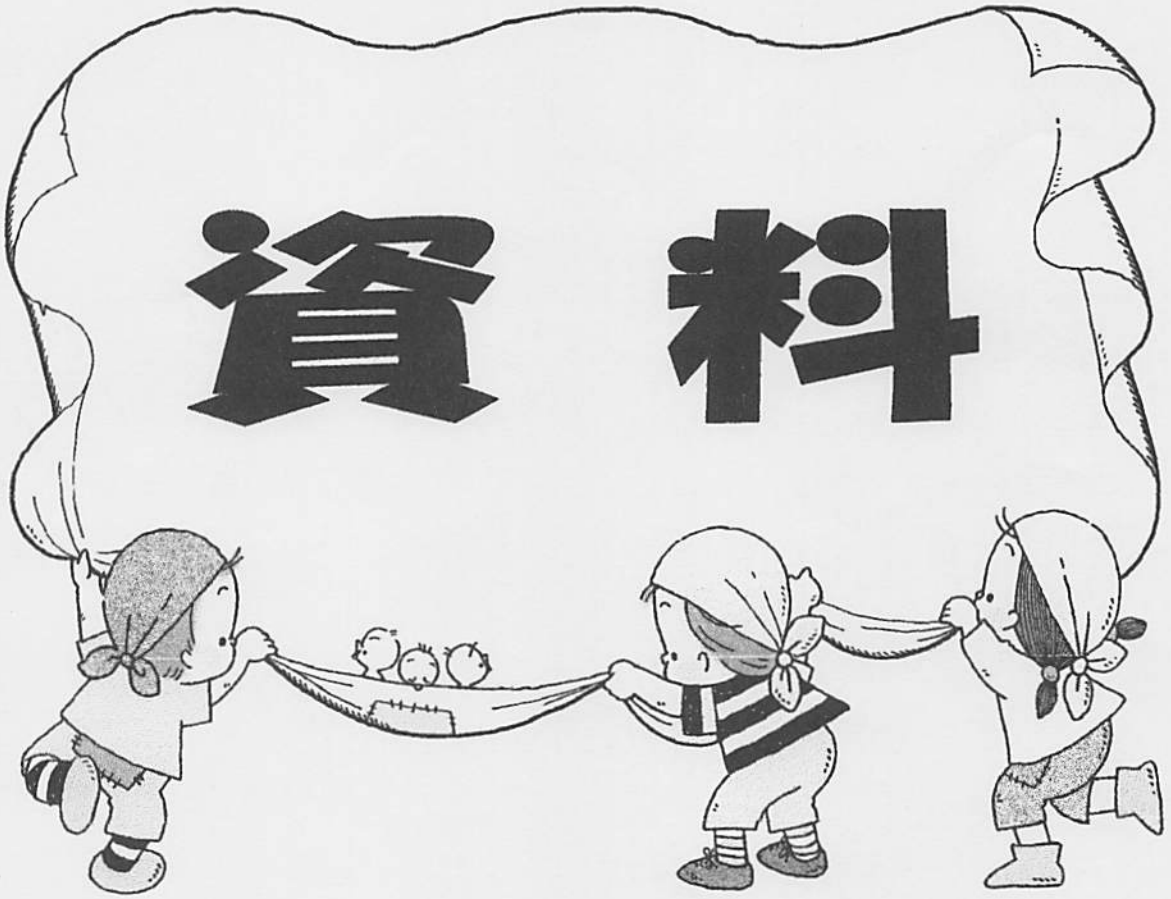
### ②認知行動療法をとりいれたシートの見直し

- ア 保健室来室者への個別支援として活用をしたが、今後は養護教諭だけの活用ではなく他の教職員も使用できるように準備する。
- イ 授業後のSCAS結果より、不安スコアの高かった子どもたちへの個別支援としても活用していく。

### ③「勇者の旅」プログラムの授業時数の確保

- ア 子どもたちの不安感の軽減が期待できる授業プログラムであるが、いかに10時間を確保するかが問題である。

# 資料





# アセスメントシート小学生用

小学生用

年 氏 名 \_\_\_\_\_ ( 月 日 ) \_\_\_\_\_

**記入例**

**出来事**  
友達に仲間はずれにされた。  
そして無視されている。

**その時の考え**  
私、なにか悪いことしたのかな。

**気持ちの信号**

あお  
き  
●

**気持ちの表情**

**したこと**

学校を休んだ。  
お母さんに話した。  
担任の先生に相談した。

○お助けマン (外的リソース)

**サポート資源 (外的リソース)**

☆ お母さん

☆ 担任の先生

☆

**コーピング (内的リソース)**

☆ 活発

☆ 明るい

☆

○グッドマン (内的リソース)

小学生用

年 氏 名 \_\_\_\_\_ ( 月 日 ) \_\_\_\_\_

**出来事**

**その時の考え**

**気持ちの信号**

あお  
き  
あか

**気持ちの表情**

**したこと**

○お助けマン (外的リソース)

**サポート資源 (外的リソース)**

☆

☆

☆

**コーピング (内的リソース)**

☆

☆

☆

○グッドマン (内的リソース)

# アセスメントシート 中学生用


中学生用

年 組 氏 名 \_\_\_\_\_ ( 月 日 )

**記入例**

**出来事**  
友達に仲間はずれにされて、無視された

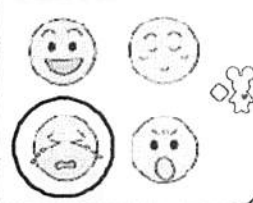
**その時の考え**  
私が、何か悪いことしたのかなあ？




**気持ちの信号**

あお  
き  
●

**気持ちの表情**




○お助けマン (外的リソース)

**サポート資源 (外的リソース)** 

☆ お母さん

☆ 担任の先生

☆

**コーピング (内的リソース)** 

☆ 活発

☆ 明るい

☆

○ゲッドマン (内的リソース)

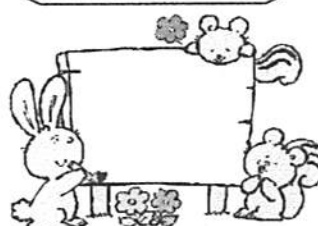
**行動や反応**  
学校を休んだ。  
お母さんに話した。  
先生に相談した。

中学生用

年 組 氏 名 \_\_\_\_\_ ( 月 日 )

**出来事**

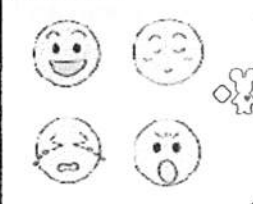
**その時の考え**




**気持ちの信号**

あお  
き  
あか

**気持ちの表情**




○お助けマン (外的リソース)

**サポート資源 (外的リソース)** 

☆

☆

☆

**コーピング (内的リソース)** 

☆

☆

☆

○ゲッドマン (内的リソース)

**行動や反応**

# ハノース発見シート

年 組 氏名 \_\_\_\_\_ (調査日 年 月 日)

**自分のおいどころ発見!!シート**

自分の持っている「おいどころ」を発見し、○または記入しましょう。

**自分の心にかかわるもの**  
能力、興味、関心、できていること、やれていること、特技、趣味、容姿、売り(セールスポイント)、持ち味 など

**自分の力になるものや安心できるもの**  
周りにあるもの、家族、友人、先生、学校行事、部活、外部機関、地域、愛用のもの、動物(ペット)、宝物など

**担任**  
・担任・教科担任  
・学年職員・部活顧問  
・特別支援学級担任  
・言語学級担任  
・スクールカウンセラー  
・委員会(実行部)担当  
・校長・教頭・看護教諭  
・用務員・営繕手  
・事務職員・支援員 ( )

**大事にしているもの**  
・ぬいぐるみ・本  
・気に入った服  
・母の手作りの物  
ワンピース、カバン ( )

**習い事**  
・バスケットボール・習字  
・バレーボール・サッカー  
・野球・ダンス・ピアノ ( )

**自分のおいどころ**

- 生活習慣がよい(食事・睡眠・運動)
- 明るい・素直・活発・話好き・まじめ
- 記憶力が高い・くよくよしない・面倒見がいい
- マイペース・意志が強い・リーダー性がある
- 一生懸命・優しい・プレッシャーに強い
- 思いやりがある・自信がある・責任感がある
- 積極的・自己主張ができる・自分をわかっている
- 自分の意思で決められる・目標や夢がある
- 規範意識が高い

**出来ていること**

- 学校に来られる・教室に行かれる・勉強ができる
- 教師や大人との関わりが持てる・友達との関わりが持てる ( )

**好きなこと**

- 乗り物好き(車・電車・バス・飛行機・新幹線・船 など)
- ゲーム・テレビ・DVD・アニメ・オセロ・ぬいぐるみ
- 折り紙・ファッション・携帯電話・( )

**得意なもの**

- 絵・運動・水泳・習字・知恵の輪・作業が丁寧
- 英語が話せる・教科 ( )

**家族**  
・父・母・姉・兄  
・妹・弟・祖父  
・祖母・親戚  
・ペット  
・家族の協力、理解 ( )

**友達**  
・クラス・部活  
・友達・先輩  
・後輩・好きな人 ( )

**行事**  
・委員会(実行部)活動・クラブ・部活動・修学旅行  
・1年生を迎える会・運動会・宿泊学習・遠足 ( )

**その他**

年 組 氏名 \_\_\_\_\_ (調査日 年 月 日)

**記入例**

自分の持っている「おいどころ」を発見し、○または記入しましょう。

**自分の心にかかわるもの**  
能力、興味、関心、できていること、やれていること、特技、趣味、容姿、売り(セールスポイント)、持ち味 など

**自分の力になるものや安心できるもの**  
周りにあるもの、家族、友人、先生、学校行事、部活、外部機関、地域、愛用のもの、動物(ペット)、宝物など

**担任**  
・担任・教科担任  
・学年職員・部活顧問  
・特別支援学級担任  
・言語学級担任  
・スクールカウンセラー  
・委員会(実行部)担当  
・校長・教頭・看護教諭  
・用務員・営繕手  
・事務職員・支援員 ( )

**大事にしているもの**  
・ぬいぐるみ・本  
・気に入った服  
・母の手作りの物  
ワンピース、カバン ( )

**習い事**  
・バスケットボール・習字  
・バレーボール・サッカー  
・野球・ダンス・ピアノ ( )

**自分のおいどころ**

- 生活習慣がよい(食事・睡眠・運動)
- 明るい・素直・活発・話好き・まじめ
- 記憶力が高い・くよくよしない・面倒見がいい
- マイペース・意志が強い・リーダー性がある
- 一生懸命・優しい・プレッシャーに強い
- 思いやりがある・自信がある・責任感がある
- 積極的・自己主張ができる・自分をわかっている
- 自分の意思で決められる・目標や夢がある
- 規範意識が高い

**出来ていること**

- 学校に来られる・教室に行かれる・勉強ができる
- 教師や大人との関わりが持てる・友達との関わりが持てる ( )

**好きなこと**

- 乗り物好き(車・電車・バス・飛行機・新幹線・船 など)
- ゲーム・テレビ・DVD・アニメ・オセロ・ぬいぐるみ
- 折り紙・ファッション・携帯電話・( )

**得意なもの**

- 絵・運動・水泳・習字・知恵の輪・作業が丁寧
- 英語が話せる・教科 ( )

**家族**  
・父・母・姉・兄  
・妹・弟・祖父  
・祖母・親戚  
・ペット  
・家族の協力、理解 ( )

**友達**  
・クラス・部活  
・友達・先輩  
・後輩・好きな人 ( )

**行事**  
・委員会(実行部)活動・クラブ・部活動・修学旅行  
・1年生を迎える会・運動会・宿泊学習・遠足 ( )

**その他**  
家の仕事を手伝っている

## 個別支援シート

支援計画	エクササイズ・授業・行事など	ねらい	内容	小6生徒Bの変容
<p><b>【目標】</b> 落ち込んだ気持ちに寄り添う。嫌なときは保健室で気持ちを落ち着かせてから教室へ行く</p>	保健室登校 平成28年4/26～	学校にいられるようにする。気持ちを落ち着かせて教室へ	昇降口や外でうずくまっているときは保健室にいられるようにする。	<p>養護教諭との人間関係ができてきて、死にたいと言う発言とか、拒食傾向は無くなってきた。</p>
	リソース発見シート エゴグラム実施 4/28	児童理解とともに、自らの性格傾向を知らせる	内的リソースは、ゲーム、折り紙、運動などをあげている。動物のエゴグラムを実施。AとFCがやや低い	
<p><b>【目標の修正】</b> 常に対立する考えが本人のなかにあるので、それを認めつつ学校にいられるようにする。</p>	SCとの面談 5/27	本人の心の整理	母親と一緒にカウンセリングをうける。がんばっていることを認めてもらう	<p>教室に行ける時間はみじかくなってきた。早く落ち着けるように自分でやることをきめて自習ができるようになってきた。</p>
	保護者とともに面談 6/1	SCのアドバイスで、冷静なときに自分がどうしたら落ち着けるかを考えさせる	引っ張られて保健室に行くことは嫌ではない。落ち着くには、保健室で読書をする。	
<p><b>【目標の修正】</b> 保健室とパソコン室を居場所に学校にいられるようにする。背中を押して教室にいけるときは行かせる。</p>	亀田ファミリークリニックを受診7/11	拒食傾向もあり、精神的、身体的に問題がないか確認	医師との話でリハビリの処方される。	<p>2学期になり一時教室に行けるようになる。</p> <p>10月学級に入れなくなり、保健室とパソコン室で過ごす。5年の3学期は教室にいられることも増えてきた。</p>
	パソコン、ボール遊び水泳など（一学期末）	内的リソースをもとに、学校で過ごすことに価値を見つけれられるようにする。	パソコンでの学習や、体育館でのボール遊びを養護教諭と行う。	
	勇者の階段づくり 9/1	教室に対する不安に少しずつ近づけるよう考える	学校内のどこの場所にいられるかを考えさせる。	
	保健室、パソコン室登校	学校で落ち着いて過ごす時間を長くする	教室に無理に行かせることはせず、自分でできることをやるようにすすめる。	
<p><b>【目標の修正】</b> 6年になり、特別支援学級が開設された。本人の特徴や母親との関係を考え、自分で学校にいられる時間を言えるようにする。また、本人の気持ちの安定を第一に考える。</p>	1月 勇者の階段づくり ダメのわなについて	登校時の泣き叫びをなくしていきたい。	無理矢理教室にいと午後後は落ち着く。朝から暴れずできるようなステップを考える	<p>6年生になり、再び登校しふりがはじまる。自分の意志が伝えられず泣き叫んでいたが、気持ちを口に出して伝えるよう練習中</p>
	(4月 亀田ファミクリ リハビリカンファレンス に職員が参加)	心理状態の不安定さが理解できないため、医師のアドバイスをうける。	本人の特徴的な考え方と母子関係が大きく影響していることがわかる。→SSWへ	
	6月 勇者の旅をはじめ	全体指導としておこなうことで、本人の問題を一般化してとらえさせたい	不安理解、リラクセス法 不安階層表	



# 学級だより

## Smile ~32の笑顔~



1年2組学級だより  
6月3日(金) 第9号  
文責:!

### 今週のMP紹介!

幸運から、生活ノートに「今日のMP」スタンプを押しています。毎日良いことがたくさん書かれているので、一部紹介します。

- ・落としたペンを拾ってくれた (Mさん)
- ・体育でリーダーシップをとることができた (Hさん)
- ・体育のリレーで諦めずに必死に走ることができた (Rさん)
- ・小テストが全部満点だった (Aさん)
- ・先輩が優しく教えてくれた (Kさん)
- ・部活をしっかりとできた (Mさん)
- ・先生の話を聞くことができた (Hさん)
- ・リレーのタイムがあがった (Aさん)
- ・草取りを一生懸命できた (Nさん)
- ・歌練習で精一杯歌った (Mさん)



どんどんMPをためよう!!

### さりげない優しさを発見しました!

吹き抜ける風が強く、廊下に掲示されている紙かはがれているのを見つけ、自らのりを使って貼り直している女子生徒の姿を見かけました。私はそれを見てとてもうれしくなり、「ありがとう。」と伝えました。すると、その生徒もにこっと笑いました。その日1日がすがすがしくなりました。

5月24日(火)

# Canvas

1年1組 No.9

文責

## 心の健康教育「勇者の旅」が行われています

5月6日(金)から、総合や家庭科の時間を使って心の健康教育(不安解消プログラム)を行っています。『勇者の旅』という名前で、自分自身の不安な気持ちとどう向き合っていくかを学習しています。中学校生活が始まって、1か月半が経過しています。

学習面や生活面で様々な不安や悩みが出てきている頃かもしれません。

『勇者の旅』ではこんなことを学んでいます。

- ☆不安な気持ちがあるからこそ正しい選択ができる。
- ☆不安な気持ちをもつことはごく自然なこと、その向き合い方が大切である。
- ☆自分が一日の中で、少しでも「できた」「嬉しかった」と思えることがすばらしい。
- ☆不安な気持ちがあるときのリフック方法を学ぶ。(マम्मルリフックメなど…)

近年の中学1年生は「身体症状の調査」において、2・3年生に比べて心身に不安や不調を訴えていることが多いという傾向が出ています。だからこそこの『勇者の旅』で、より良い心の状態・より良い体の状態を学び、気持ちよく学校生活が送れるよう支援していきたいと思っています。是非、ご家庭でも話題にさせていただき、おた様の心配りや悩みを聞いていただけたらと思います。よろしくお願致します。



『勇者の旅』をしてくださる  
スクリカウズラの小柴先生。

第1回の学習では  
〇〇さんや〇〇さんが自分なりの  
不安の解消法などを話してくれ  
ました。

# 学年だよ！

富山県立第二中学校

第1学年通信

## 自立・貢献

第4号

文責

### 「勇者の旅」スタート！

昨日行われた授業参観で『勇者の旅』という学習プログラムをスタートさせました。多くの人たちが小学校の時に学習をしてきたと思います。中学校では、不安や緊張と上手に付き合い、自信と勇気をもって生活できるように小学校での学習を振り返りながら、より深めていくことを目的としています。

『勇者の旅』では正解や不正解はありません。一人一人の考え方や感じ方を人切にし、自分のことだけでなく、不安で困っている友達のことを理解したり、支え合ったりできるようにします。今は困っていない人も、将来不安が大きくなったときには『勇者の旅』で学んだことがきっと役に立つと思います。

### <ステージ①・②のPOINT！>

**不安な気持ちは、危険から身を守る役割がある！**

- \*不安な気持ちは、私たちが安全な生活を送る上で欠かせない、とても大切な気持ちです。
- \*不安をゼロにする必要はありません。

**ほどよい不安があった方が、ベストの力が出せる！**

- \*私たちは、本番前やはじめて挑戦することの前でも、不安になることがあります。
- \*ほどよい不安がある方が、ベストの力が出しやすくなる。

**不安になる場合や大きさは、人それぞれ違う！**

- \*不安な気持ちになる場合は、不安の大きさ（キドキレベル）は、人によって違います。
- \*不安の大きさ（キドキレベル）は数（数値）で表すことができます。

### MP（ミラクルポイント）をためよう！

M (mastery) = できたこと・頑張ったこと

P (pleasure) = うれしかったこと・心地よかったこと

MPをためる力がつくと、いい気持ちにたくさん気づけるようになって、ハッピーで過ごせる時間が増えていきます。嫌な気持ちになったときにも、心の中がそのことについていいにならずに、小さなMPに目を向けることができるようになります。大きな幸せは見つけやすいけれど、小さな幸せ（MP）を見つけるのは、慣れるまでは少し難しいかもしれませんが、少しずつ上手に見つけられるようになっていきます。

例えば、今日はスッキリと早起きができた。あっ、M発見！

今日の夕飯、大好きなハンバーグだ。うまそうだな。あっ、P発見！

MPは心の栄養剤です。たくさんたまると元気になります。ぜひ、ご家庭でも一日の終わりにMPを振り返る習慣を！

## 授業参観に参加した保護者からの感想

参観に行けるかどうか分かりませんが、今後この授業はどう進んで、どのくらい子供たちの心に残るのかが知りたい気持ちになりました。(去年夏に先生の講義参観、ミラクルポイントをためることをしすつやってきましたが、今一つ自分に自信持てるようになりません。次のステージを子どもと一緒に勉強したい気持ちですが…)この授業で子どもが少しでも自信持ったり、友達の気持ちを理解できるようになったらいいなと思います。

子供にはストレスをためず、幸せになってほしい。それが子供に対する親の気持ち。今回授業参観の内容を聞き、MPをためる力がついていけば、嫌な気持ちになったときにも、心の中がその事についていいにならずに、小さなMPに目を向ける事が出来る様になるという事を知り、さっそく子供と一緒に“今日のMPは何”と話し合っています。将来、子供が精神的に強くなった大人になってくれたらいいなという思いがあります。幸せは自分の心の中にある物。一日の終わりに思い返せば毎日あります！

自分が中学生だった頃はおそらくなかったであろう、このようなプログラムを始めて目見し、心の浮き切りの激しい中学校時代の子供たちの心になる支えになるのではないかなと思いました。何か心に落ちた時、この体験を思い出せるといいですね。とても参観になりました。ありがとうございました。

途中からだったので、内容はよく分かりませんが「できたこと」「うれしかったこと」など、普段口にする事なく過ぎてしまう様な事でも、言葉にすると、大事な事のように思えました。思っている事を口に出して伝えようのは、とても大事な事だと思います。毎日、その事を心がけて、会話を増やしたいです。

中学校が始まり、新生活が始まった中でも、子供達の心をつかんでくれる先生方に、とてもお世話になりました。

# しあわせ

平成29年7月  
二教研 安研学会  
保健研究部 岡山地区

～個別指導研究会では、心の健康について前向きな理解を深めていきます～

岡山県立保健大会では長年、「心の健康」について研究をすすめています。昨年から子どもたちが不安や緊張と上手に付き合っていく上で、いろいろな知識やスキルを身につけるための「認知行動療法」に着目し、実践を重ねています。

不安な気持ちを軽減することは、安全な生活を送る上でとても大切な事なので、不安を全くなくする必要はありませんが、不安が大きくなり過ぎると、出るこたがたくさんできてしまいます。不安を小さくする考え方を紹介します！

## ☆☆不安を小さくする方法を見つけてよう！☆☆

①小女になった時、頭にうかんだ考えをとらえよう！

〇〇だったらどうしよう。〇〇かもしれない。  
《列》テストの点数が悪かったらどうしよう。  
おこられるかも・・・

ドキドキレベリ.....

②その考えがうかんだのは何故だろう？理由を書き出してみよう！

《列》

- ・前回のテスト、せいじい点が低かった。
- ・テスト勉強があまりできなかった。

以前と同じような状況でうまくいったことはないかな？及たこがもし同じくらいで勉強していたらどう言いかける？

③「それって本当かな？」と疑問を投げかけよう！

「その理由だからさ」という考えに對して「それって本当？本当じゃないかも」といえる証拠をできるだけたくさん集めて書き出しましょう。

《列》前回はより少しだけ学習時間が長かった。  
できない中でも好きな分野だった。

④できごとの全体を見渡して考えをまとめよう！

(必ずかしい時は念と念をつぶしてみよう。念だと思っただけと違かも・・・)

《列》前回のテストでもできるかな。今度も点数が悪かったらどうしよう  
と不安なふっつたけど、前回はより学習時間を確保できたし、ほんの少し好きな分野が出現されたから前日より  
はできてるかも

ドキドキレベル.....00000000

## MPとは？

### MP(ミツガルポイント)をためよう

**M** (Master) はできたこと → 「こんなことをやれた」「ちょっとがんばった」など。  
**P** (Pleasure) は楽しかったこと → 「なんでもかかっちゃう」「少し幸せな気分」など。  
 もちろんMとPを兼ねていてもいいです。できで嬉しい出来事はたくさんあります♪  
 MPをためられるようになると、いい気持ちにたくさん風付けられるようになって、ハッピーに過ごせる時間が増えます。大きな幸せはすぐにわかりますが、小さな幸せ (MP) を感じることは、始めは少し難しいかもしれませんが、でも、当え方をちょっと変えてみると、わたしたちの日常生活はMPが溢れています。MPはあの栄養剤！ためればためるほど効果が元気にになります。

このことは、大人も子どもも同様です。いやなことを見つけるのではなく、いいことを見つける。いい気持ちをとらえよう。その積み重ねが自己肯定感や他者への感謝の心を育てます。学校でも家庭でも、ぜひ一緒にMPを探してみてください

今日はすっきりと早起き  
ができた。  
あ、M発見！！

今日のご飯、大好きなハン  
バーグだ、やった～  
あ、P発見！！

目玉焼きを作る時、卵がき  
れいに割れて楽しかった！  
あ、P発見！！

新しいノートを使い始め  
たし、ページ目は気持ち  
がいい  
よし！、P発見！！

トイレ掃除で、いつもより  
ピカピカにすることができた  
あっと！M発見！！

家族で「MP報告会」なんて  
してみてもどうでしょう・・・

\*引用文脈 瀬田敦子、清水栄司(2015) 精神の旅 ワークブック

# SCASとは

SCASは、Spence Children's Anxiety Scale の日本語版であるスペンス児童用不安尺度の略称。SCASは子どもの不安症の症状を測定する目的で開発された38項目からなる自己記入式の質問紙のこと。合計点として不安症状の全体の高さを測定するだけでなく、下位尺度として、分離不安障害、社交不安障害（社会恐怖）、強迫性障害、パニック障害および広場恐怖を伴うパニック障害、全般性不安障害、外傷恐怖（局所性恐怖症）を鑑別査定することが可能。SCASは、頑健な精神測定学的特性を有して、原語である英語から、日本語をはじめスペイン語、中国語、イタリア語、オランダ語、アラビア語など20以上の言語に翻訳され、世界中で使用されている

引用 日本語版 スペンス児童用不安尺度 使用手引(2015)

原著者 Susan H. Spence 日本語版構成者 石川信一(三京房)

## SCAS (勇者の旅プログラムアンケート)

0-ぜんぜんない 1-たまにそうだ 2-ときどきそうだ 3-いつもそうだ						
1	何か心配なことがあります。	1	0	1	2	3
2	暗いところがこわいと思います。	2	0	1	2	3
3	こまったことがあったとき、おなかの調子が悪くなります。	3	0	1	2	3
4	なんとなくこわい。	4	0	1	2	3
5	家で一人にいると、こわいと思います。	5	0	1	2	3
6	テストを受けるときこわいと思います。	6	0	1	2	3
7	こうしゅつイレを使うとき、こわいと思います。	7	0	1	2	3
8	両親からはなれると不安になります。	8	0	1	2	3
9	みんなの前でバカなことをするのがこわい。	9	0	1	2	3
10	学校でのかつどうが、ちゃんとできるか心配です。	10	0	1	2	3
11	わたしの家族のだれかに、何かひどいことが起きないか心配です。	11	0	1	2	3
12	とつぜん理由もなく息ができなくなるような感じがすることがあります。	12	0	1	2	3
13	何かをしたときに、きちんとやっただろうかかかんにんしんがきになります。(たとえば、電気を消したかどうか、カギをしめたかどうか、など)	13	0	1	2	3
14	一人でねるのがこわい。	14	0	1	2	3
15	きんちようしたり、こわくなったりで、毎朝学校に行きたくないと思います。	15	0	1	2	3
16	犬がこわい。	16	0	1	2	3
17	頭にくらぶ悪い考えや、ばかっている考えを、消すことができないことがあります。	17	0	1	2	3
18	こまったことがあるとき、心ぞうの動きがとても早くなります。	18	0	1	2	3
19	理由もなく、とつぜん体がふるえることがあります。	19	0	1	2	3
20	何か悪いことがおこりほしくないか心配です。	20	0	1	2	3
21	お医者さんや、歯医者さんへ行くのがこわい。	21	0	1	2	3

0-ぜんぜんない 1-たまにそうだ 2-ときどきそうだ 3-いつもそうだ						
22	こまったことがあるとき体がふるえることがあります。	22	0	1	2	3
23	高いところや、エレベーターがこわい。	23	0	1	2	3
24	数を数えたり、言葉を書きかえすなどくべつなことをしています。	24	0	1	2	3
25	自動車や、バスや、電車で出かけるのがこわい。	25	0	1	2	3
26	他のひとがわたしのことをいふのがこわい。	26	0	1	2	3
27	人がたのんでいるとき、バス、映画、バス、こぼった公園などがこわい。	27	0	1	2	3
28	とつぜん、理由もなく泣き出すことがあります。	28	0	1	2	3
29	とつぜん、理由もなく泣き出すことがあります。	29	0	1	2	3
30	とつぜん、理由もなく泣き出すことがあります。	30	0	1	2	3
31	クラスの前で、話をするのがこわい。	31	0	1	2	3
32	とつぜん、理由もなく、心ぞうがとてけキキします。	32	0	1	2	3
33	とつぜん、じっさいにはこわいことがないのに、何かこわい感じがして不安になります。	33	0	1	2	3
34	トンネルや、ちいさな部屋のような、せまい場所がこわい。	34	0	1	2	3
35	何度もくり返しやらなければ気がすまない(たとえば、手をあらうこと、そうじ、自分で決めたじゅんばんで物をおくこと、など)。	35	0	1	2	3
36	頭の中にくらぶ、悪くばかけたイメージで、いやになります。	36	0	1	2	3
37	悪いことがおこらないように、まじがったことは決してしません。	37	0	1	2	3
38	一ばん中、家からはなれることがこわい。	38	0	1	2	3

全体質問	38項目の中で、それがあつたために、学校に行ったり、他の友達と遊んだり、おうちで生活をしたりするのに困っているものはありますか？ 一つでもある場合には、どのくらい困っているか、右の番号に1つ丸をつけてください。	全体質問	困っていない 0	やや困っている 1	困っている 2	とても困っている 3
------	--	------	-------------	--------------	------------	---------------



## SCAS - Boys Aged 8-11

Percentile (%)	OCD	Social Phobia	Panic Agoraphobia	Separation Anxiety	Physical Injury Fears	Generalised Anxiety	T-Score	Total SCAS	T-Score
	18	18	27	18	15	18	100	113-114	100
		26					111-112	99	
		25					110	98	
			17				109	97	
		24		14	17	95	108	96	
		23					106-107	95	
17	17	22					105	94	
		21		13	16	90	104	93	
	16	20					103	92	
		19		12	15	85	102	91	
		18					100-101	90	
		17		11	14	80	98-99	89	
	15	16					96-97	88	
		15					94-95	87	
			14				93	86	
				10			91-92	85	
							90	84	
							88-89	83	
							87	82	
							86	81	
							84-85	80	
							83-83	79	
							81	78	
							80	77	
							78-79	76	
							76-77	75	
							75	74	
							73-74	73	
							72	72	
							70-71	71	
98	14	14	12	10	13	70	69	70	
	13	13	11	9			65-68	69	
		12	10	8	12		62-64	68	
	12	11	9	7			59-61	67	
		10	8	6	11	65	55-58	66	
93	11	9	8	6	10		51-54	65	
		8	7	5			48-50	64	
		7	6	4	9		47	63	
		6	5	3	8		44-46	62	
		5	4	2			42-43	61	
		4	3	1			40-41	60	
84	10	8	7	7	5	60	39	59	
		7	6	6	4		37-38	58	
		6	5	5	3		35-36	57	
		5	4	4	6		33-34	56	
		4	3	3			32	55	
		3	2	2			30-31	54	
		2	1	1			29	53	
		1	0	0			26-28	52	
		0	0	0			25	51	
		0	0	0			24	50	
		0	0	0			22-23	49	
		0	0	0			21	48	
		0	0	0			20	47	
		0	0	0			19	46	
		0	0	0			18	45	
		0	0	0			16-17	44	
		0	0	0			15	43	
		0	0	0			14	42	
		0	0	0			13	41	
		0	0	0			12	40	
		0	0	0				39	
		0	0	0				38	
		0	0	0				37	
		0	0	0				36	
		0	0	0				35	
		0	0	0				34	
		0	0	0				33	
		0	0	0				32	
		0	0	0				31	
		0	0	0				30	

- |   |   |   |   |  |   |
|---|---|---|---|--|---|
| 14. Repeated activities<br>19. Repeated thoughts<br>27. Special thoughts<br>40. Same things<br>41. Bothered by thoughts<br>42. Special activities | 6. Fear tests<br>7. Fears public toilets<br>9. Fears social situations<br>10. Worries about school work<br>29. Self conscious<br>35. Fears school | 13. Breathless<br>21. Trembles<br>28. Fears car<br>30. Fears crowds<br>32. Sudden Fear<br>34. Feels dizzy<br>36. Heart races<br>37. Sudden Fear<br>39. Fear enclosed spaces | 5. Fears being home alone<br>8. Fears parental separation<br>12. Worries about family<br>15. Fears sleeping alone<br>16. Fears going to school<br>44. Fears staying aware from home | 2. Fears dark<br>18. Fears dogs<br>23. Fears doctors<br>25. Fears heights<br>33. Fears insects | 1. Worries<br>3. Stomach<br>4. Feels afraid<br>20. Heart races<br>22. Worries about pain<br>24. Feels shaky |
|---|---|---|---|--|---|

OCD Total = \_\_\_\_\_ Soc Phob Total = \_\_\_\_\_ PAG Total = \_\_\_\_\_ Sep Anx Total = \_\_\_\_\_ Phys Total = \_\_\_\_\_ GA Total = \_\_\_\_\_ Total SCAS = \_\_\_\_\_

Total SCAS	T-Score
113-114	100
111-112	99
110	98
109	97
108	96
106-107	95
105	94
104	93
103	92
102	91
100-101	90
98-99	89
96-97	88
94-95	87
93	86
91-92	85
90	84
88-89	83
87	82
86	81
84-85	80
83-83	79
81	78
80	77
78-79	76
76-77	75
75	74
73-74	73
72	72
70-71	71
69	70
65-68	69
62-64	68
59-61	67
55-58	66
51-54	65
48-50	64
47	63
44-46	62
42-43	61
40-41	60
39	59
37-38	58
35-36	57
33-34	56
32	55
30-31	54
29	53
26-28	52
25	51
24	50
22-23	49
21	48
20	47
19	46
18	45
16-17	44
15	43
14	42
13	41
12	40
	39
11	38
10	37
9	36
8	35
7	34
	33
6	32
5	31
0-4	30

小学校男子  
 tスコア 50点

参考文献

No.	タイトル等	著者名等	出版会社等
1	こころのスキルアップ教育の 理論と実践	認知行動療法 教育研究会	大修館書店
2	自分でできる認知行動療法 うつと不安の克服法	清水栄司	星和書店
3	勇者の旅 ワークブック	浦尾悠子 清水栄司 吉田理子 小柴孝子	千葉大学 子どものこころ の発達教育研究 センター
4	子どものための認知行動療法練習帳	ロバート・D・フリード バーグ バーバラ・ A・フリードバーグ レベッカ・J・フリ ードバーグ 訳：長江信和 元村 直靖 大野 裕	創元社
5	認知行動療法のすべてがわかる本	清水栄司	講談社
6	日本語版 スペンス児童用不安尺度 使用手引	原著者 Susan H. Spence 日本語版構成者 石川 信一	三京房

研究同人（順不同）

- ・川名 千鶴 ・八巻 容子 ・豊岡 政江 ・福原 浩子 ・諸岡 理恵
- ・川原智登勢
- ・中野江津子 ・井上 里枝 ・桂 久美 ・荒井 澄子 ・黒川 聡子
- ・秋山 良子
- ・四日市幸子 ・大川 千秋 ・伊東 恵子 ・小宮 寛子 ・今敷 晃子
- ・武田 美樹 ・松本 三咲