

トラウマ対処・ストレスマネジメントのための

学校・学級集団で使える 認知行動療法実践集

「新たなトラウマ定義に基づく震災被災地域の要支援者への心理・教育・就労の統合的支援」

研究代表者 鈴木 伸 一（早稲田大学人間科学学術院 教授）

研究分担者 伊藤 大 輔（兵庫教育大学大学院学校教育研究科 准教授）

研究分担者 小 関 俊 祐（桜美林大学心理・教育学系 講師）

はじめに

2011年3月11日に発生した東日本大震災は、東北を中心とした各地において、多くの物理的、心理的被害をもたらしました。東日本大震災に限らず、2016年4月に発生した熊本地震、2018年7月に発生した西日本豪雨災害、同年9月の北海道胆振東部地震など、大規模災害に見舞われることが近年続いています。

大規模災害後の心のケアに関しまして、阪神淡路大震災や東日本大震災の例を取りましても、被災直後の心理的ケアの必要性もさることながら、少し時間が経った後に、心理的問題を訴えられる方が少なくないという研究報告があります。大規模災害の場合、同時期に多くの方への心理的支援が必要となるため、既存の集団である学校を支援の母体とした心理的支援の提供が有効であると考えられます。

私どもの研究グループでは、2011年の東日本大震災以降、継続的に年2回程度、岩手県の高등학교にて、心理的ストレスの予防に注目した支援を行ってまいりました。その実践を科学研究費補助金の助成を受けて発展させ、その成果をこのような冊子としてまとめることができました。

我々の研究趣旨をご理解くださり、研究にご協力くださいました学校の先生方、生徒の皆様には、この場をお借りして心より感謝申し上げます。本冊子が、日本の災害支援、心の健康の発展に寄与することを祈念しております。

早稲田大学人間科学学術院	鈴木 伸一
兵庫教育大学大学院学校教育研究科	伊藤 大輔
桜美林大学心理・教育学系	小関 俊祐

※本冊子は、JSPS 科研費（16K13492）研究課題：「新たなトラウマ定義に基づく震災被災地域の要支援者への心理・教育・就労の統合的支援」の助成を受けたものです。

目 次

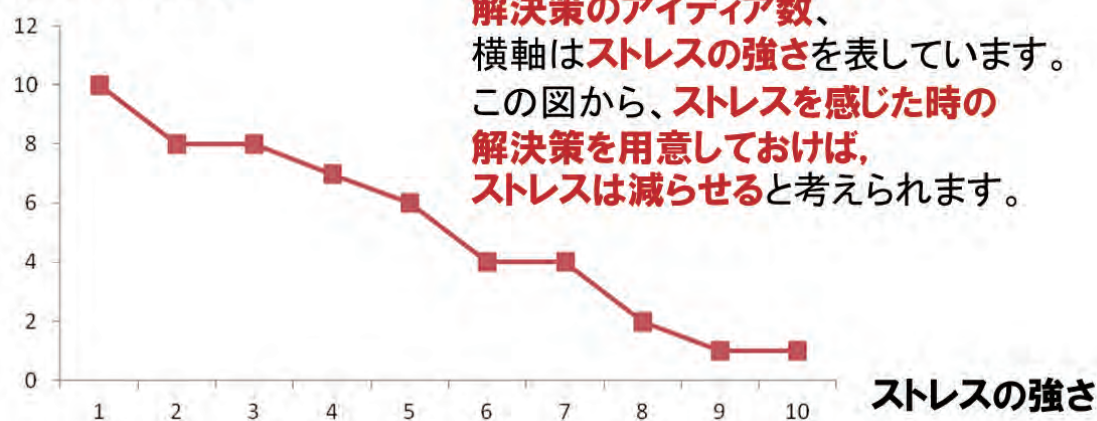
1. 問題解決訓練
2. 考え方（認知）に焦点をあてたアプローチ
3. 行動に焦点をあてたアプローチ
4. つらい体験（トラウマ）に焦点をあてたアプローチ
5. 強いストレスに対する具体的な対処法
6. 強いストレスに対する中長期的観点からの包括的アプローチ
7. 認知行動療法、学校での支援を深く理解していただくための推薦図書

1. 問題解決訓練

【実施難易度★☆☆ 一般の生徒向け★★★ 心理的負荷★☆☆】

すでに生徒のみなさんが持っている、ストレスに対する具体的な対処方法を再整理し、場面や状況にあった活用方法を知ったり、他の人の意見を聞いて新たな対処方法に気づくこと促したりすることをねらいとしています。特に、ストレスへの対処法をテーマに実施することで、だれでも感じ得るストレスへの対処能力の向上が期待できます。対象を選ばず、だれにでも一定の効果があると考えています。

解決策の数



解決策にもタイプがある！

- 大きく、①**気持ちに焦点を当てるタイプ**と、②**問題の解決に焦点を当てるタイプ**があり、両方ともバランスよく持っていた方が、ストレスは低くなる傾向にあります。
- 次の対処方法を、①**気持ち**と②**問題**に分けてみましょう。
A. お風呂に入る B. 予習する C. 泣く
D. ネットで情報収集する E. 先生に相談
F. マンガを読む G. 寝る H. 音楽を聴く
H. カラオケに行く I. もう一度チャレンジする

解決策にもタイプがある！

- 常に、ではありませんが、大まかには、以下のように分けられます。
 - ①**気持ち**と②**問題**
A. お風呂に入る B. 予習する C. 泣く
D. ネットで情報収集する E. 先生に相談
F. マンガを読む G. 寝る H. 音楽を聴く
H. カラオケに行く I. もう一度チャレンジする
- 自分の解決策のタイプを知り、解決策を整理することで、ストレスに対抗する力を養いましょう。

解決策のタイプに気づくことができたなら、**自分の持っている解決策を案出し、適切に選択・評価する「問題解決訓練」**を実施してみましょう。

問題解決訓練で重要な評価のポイントは以下の4つです。

- ① 自分にとって良い結果をもたらされるか
- ② 周りの人にとって良い結果をもたらされるか
- ③ 実際に実行可能か
- ④ 周りの人に悪い結果をもたらさないか

この観点を習得することも、問題解決訓練の大事な要素です。以下のようなワークシートを用いて実施します。最初に問題解決のテーマを決めます。例では「みんなにからかわれたらどうするか!？」としました。最初にアイデアをたくさん考えます。枠が6個ありますが、6個考えられるよう促します。次に「効果」を10点満点で評価し、その後4つの観点で評価をしていきます。最後に合計点を出します。最終的に点数の高い、1つか2つの解決策が、おすすめの解決策となります。実際に解決策を実行し、うまくいけばOK、うまくいかないときには、再度アイデアの案出からやり直します。

みんなにからかわれたらどうするか! ?

アイデア	効果	自分	周り	実行	悪い影響	合計
相手に文句を言う	7 /10	3 /5	0 /5	3 /5	-10 /-10	3 /25
忘れるまで待つ	4 /10	1 /5	1 /5	3 /5	-1 /-10	8 /25
やり返す	6 /10	4 /5	2 /5	1 /5	-2 /-10	11 /25
泣く	5 /10	3 /5	2 /5	3 /5	-5 /-10	8 /25
友だちにグチる	9 /10	4 /5	5 /5	5 /5	-1 /-10	22 /25
先生に相談する	7 /10	4 /5	5 /5	5 /5	0 /-10	21 /25

問題解決を使える場面はたくさんあります。「勉強の仕方、どうしよう?」「部活と勉強の両立、心配だな…」「夜、遅くまで起きちゃう。生活習慣を見直そう!」「将来の夢って、どうやって決めるの?」など、**問題解決の手続きを習得することで、さまざまなテーマに応用できることも、この方法の利点**といえます。

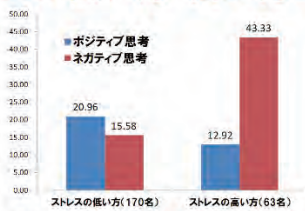
また、この問題解決訓練は、成人のうつ病や不安症に対する認知行動療法や、就労支援・復職支援、職場適応の促進など、幅広い領域で活用されており、学校生活のみならず、長期的に活用可能な手続きであると考えられます。

2. 考え方（認知）に焦点をあてたアプローチ

【実施難易度★★☆ 一般の生徒向け★★★ 心理的負荷★★☆】

一般的には、何かしらの出来事が生じたあと、感情が発生すると考えられていますが、実際には、出来事と感情の間には「考え方（認知）」という要素が存在しています。「先生に叱られた」という出来事を経験したときに「自分はダメな人間だ」という認知をすると、「悲しみ」や「落ち込み」の感情が湧きますが、「先生が期待してくれている」という認知をすると、「やる気」や「喜び」といった感情に繋がりがやすくなり、気持ちも楽になります。出来事自体は過去の事実なので変えられませんが、認知の他の可能性に気づけると、後からでも少し気持ちが楽になることができます。このような内容は、普段はあまり気づくことが少ないので、高校生にも興味を持っていただきやすいと思います。対象を選ばず、だれにでも一定の効果があると考えています。

ストレスの低い方・高い方の特徴



- ・ **ストレスの低い方は、ポジティブ思考が多く、ネガティブ思考が低いことがわかりました。**

→ **ネガティブ思考をポジティブ思考に変えれば、ストレスは減らせるのでは！？**

ポジティブ思考ってどんなもの？

- ・ 「**ポジティブ思考**」とは、単なる「**楽観的**」な考え方ではなく、「**楽な気持ち**」につながる**考え方・思考・認知**を指します。
- ・ **たとえば…**

今日は体育館で授業です。

→ 何するんだろう、楽しみだな♪

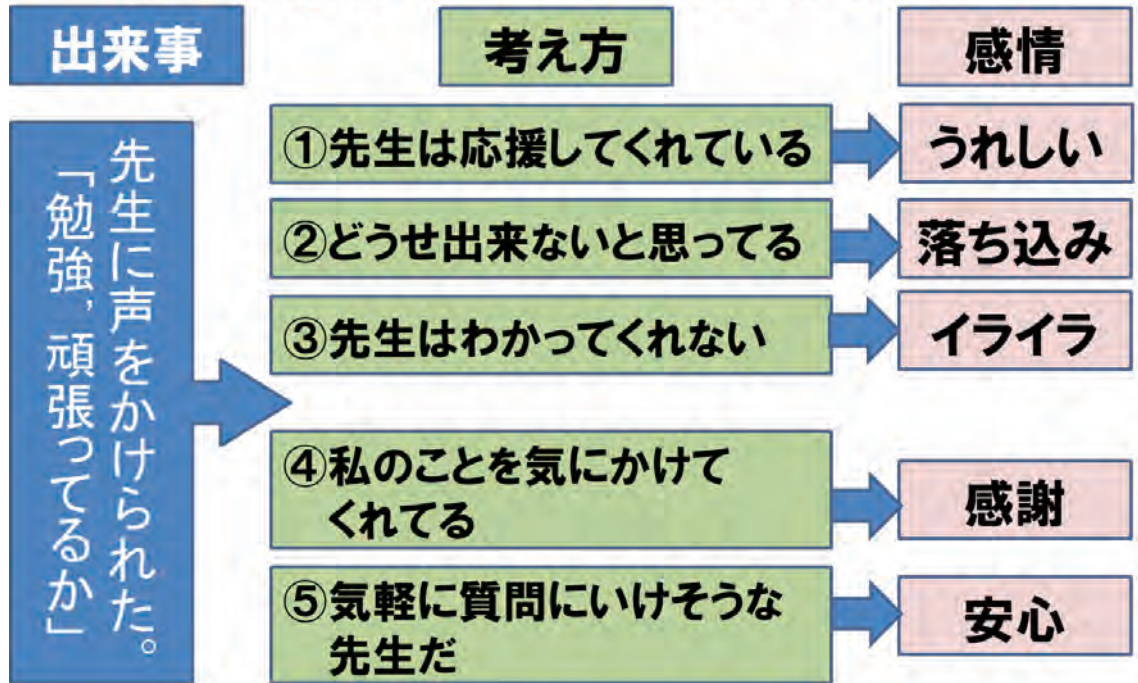
→ え〜、なんかめんどくさそう…



これまでの調査の結果から、ストレスの高い人の傾向として、「ポジティブな思考ができないわけではないが、ネガティブに考える傾向が強い」ことがわかっています。その「**思考（認知）**」の多様性を知り、**自分の気持ちが楽になる「思考（認知）」に気づくこと**が、このワークのねらいとなります。

ただし、「我慢すればいい」、「気にしない」ことを助長しないように留意しつつ、授業を展開する必要があります。また、「こんな風に考えなさい」というように考え方を押し付けたり、説得したりするような方法は推奨できません。あくまでも**生徒自身が、自分で自分の認知を振り返り、認知の多様性に気づくことができるよう援助すること**が、授業のポイントになります。

同じ出来事でも考え方で感情が変わる

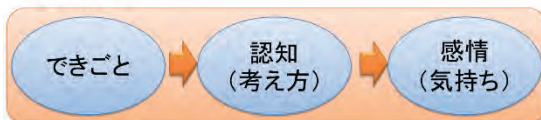


上の図は、「先生に声をかけられた」という**1つの出来事に対して、さまざまな考え方が浮かび、それによって生じる感情が異なる**ことを表しています。①～⑤のなかで、「ポジティブ思考」は何番でしょうか。感情に着目すると、簡単に選択できるはずですが。

普段の理解



実際は…



認知（考え方）という要素は、普段から扱ったり意識することは少ないものです。しかしその分、**高校生にとっても新奇な要素となり、興味をもって取り組んでくれる場合が多い**ように思います。

認知のワークも、「一緒に帰ろうと言っていた友だちが先に帰ってしまった」「いつも一緒に昼食を食べていた友だちが違う子と昼食を食べている」「テストが近く、不安だが友だちに聞いたらからかわれそう」など、**さまざまな場面に対する対処として活用することが可能**です。

3. 行動に焦点をあてたアプローチ

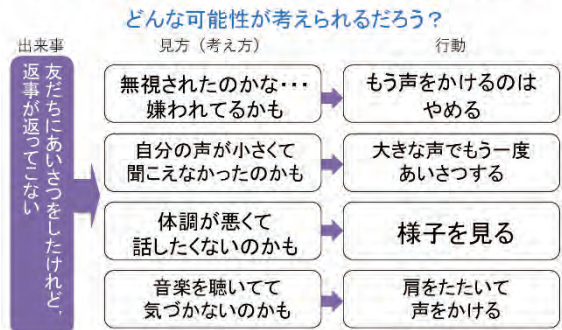
【実施難易度★★☆ 一般の生徒向け★★★ 心理的負荷★★☆】

2. の「認知に焦点をあてたアプローチ」とセットで実施することが多いですが、単独でも実施可能です。認知が変わると感情だけではなく、行動も変わっていきます。普段、あまり意識せずに選択している行動ですが、自分にとってよりよい行動に気づくために、認知と合わせて整理し、適切な行動を選択することを促します。対象を選ばず、だれにでも一定の効果があると考えています。

いろいろな見方でものごとを考えてみよう



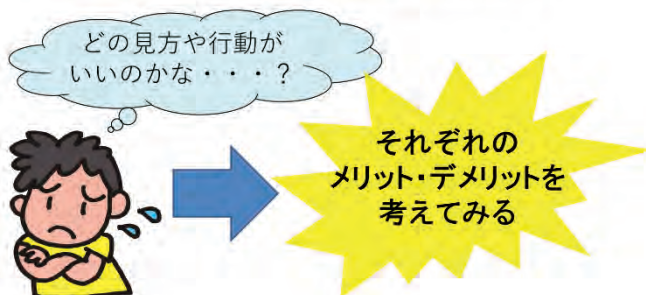
いろいろな見方でものごとを考えてみよう



日常生活において、**ストレスを感じる場面をゼロにすることはできません**。中でも、「あいまいな状況」に対して、自分の見方や認知（考え方）がストレスを増幅させてしまったり、行動がかえって問題を大きくしてしまったりすることがあります。そのようなことを避けるために、**見方や認知（考え方）あるいは、それによって生じる行動の多様性**を身につけましょう。

いろいろな見方でものごとを考えてみよう

同じ出来事でも
いろいろな見方(考え方)ができる!



多様性に気づくことができたら、それぞれの選択肢のメリットやデメリットを考えてみましょう。デメリットがない選択肢というのも非常にまれです。ここでは、「**デメリットに気づかずに実行してしまう**」という**ことを避ける**ために、しっかりと検討を行いましょう。

いろいろな見方でものごとを考えてみよう

①「無視された」と考え、「もう声をかけるのはやめる」

見方(考え方): 無視された ⇒ 行動: もう声をかけるのはやめる	
メリット	デメリット
<ul style="list-style-type: none"> ・ もう無視されることはない ・ これ以上は傷つかない 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 一生あいさつできなくなる ・ 話をするのも気まづくなるかも

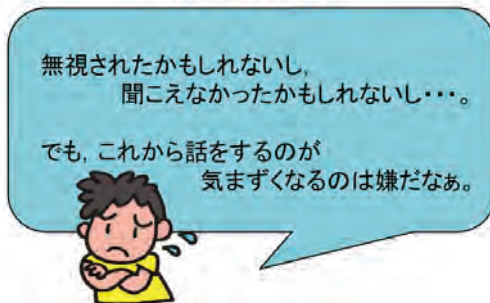
いろいろな見方でものごとを考えてみよう

②「聞こえていなかった」と考え、「もう一度大きな声であいさつする」

見方(考え方): 聞こえていなかった ⇒ 行動: もう一度大きな声であいさつする	
メリット	デメリット
<ul style="list-style-type: none"> ・ 今度はあいさつが返ってくるかも ・ いろいろな話ができる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ また返ってこないかも

いろいろな見方でものごとを考えてみよう

行動を選択しよう



メリットとデメリットを見比べることで、自分の行動を落ち着いて選択することが可能になります。

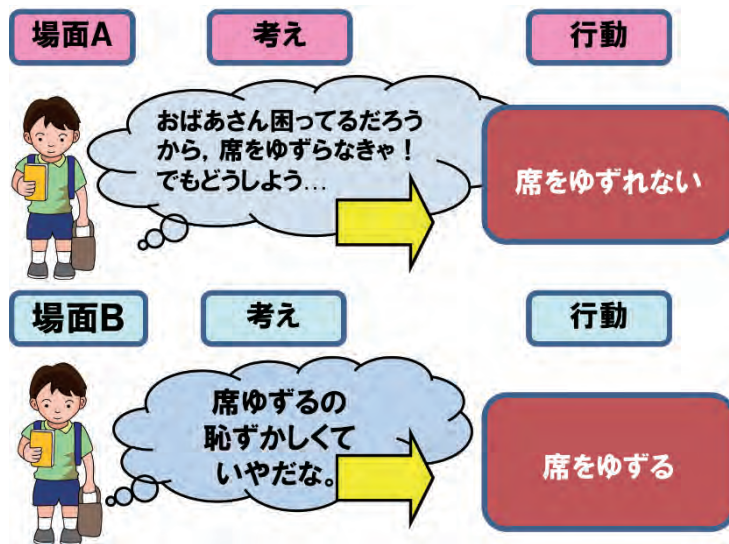
出来事は変えられませんが、見方を変えることでいやな気持ち(ストレス)を減らすことができます。いろいろな見方で物事を考えて、**自分にとってよりよい行動を選択することができることを目指します。**

人の印象は「行動」で決まる！？

バスに乗っていたら、つえをついたおばあさんが乗ってきました。すべての席に人が座っています。そのとき、**どのように考え、どのような行動を選択するでしょうか。**考えてみましょう。

席をゆずることができるといいのかもしれませんが、なかなか難しいかもしれ

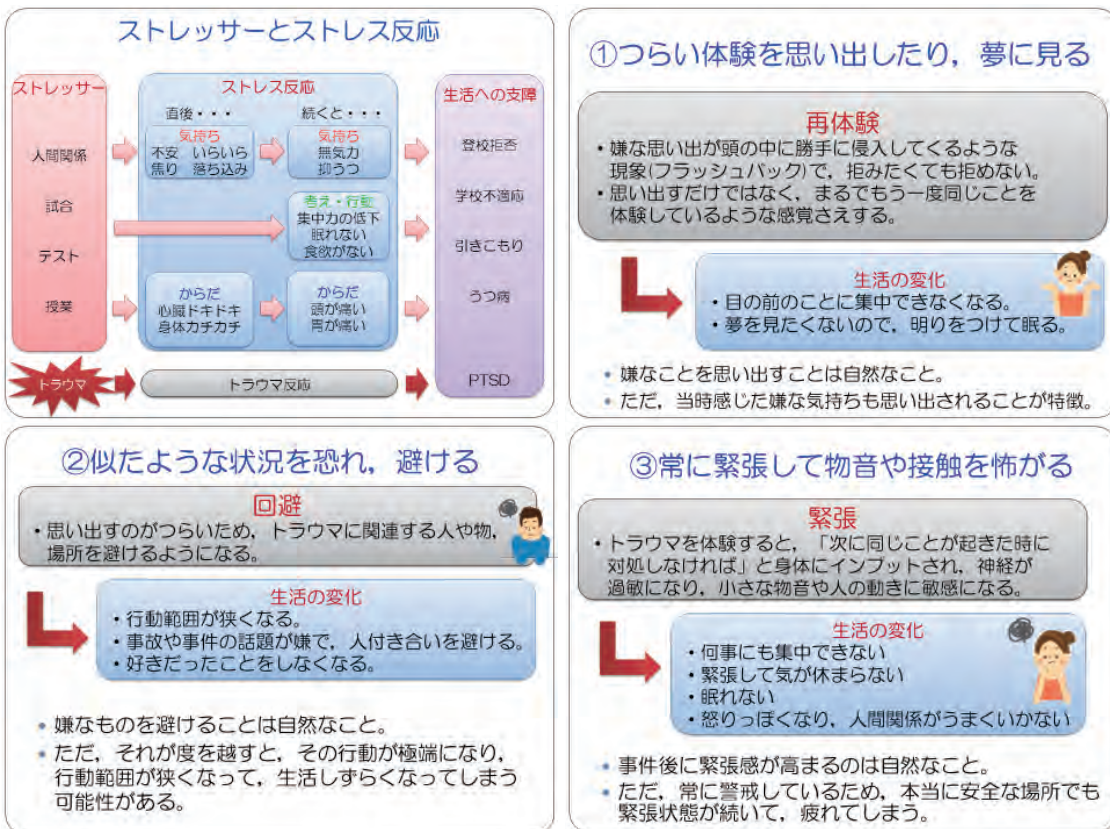
ません。ただ、おばあさんや周囲の人には、あなたがどのように考えていたかはわからず、**目に見える行動でしか、あなたのことを理解できません。**「〇〇したい気持ちはあるけれど、実際に行動に移すことができなかった」というときに、**自分の背中を押してくれるような考え**に注目してみましょう。



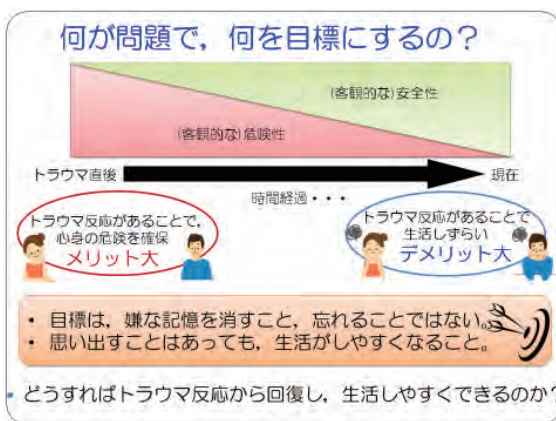
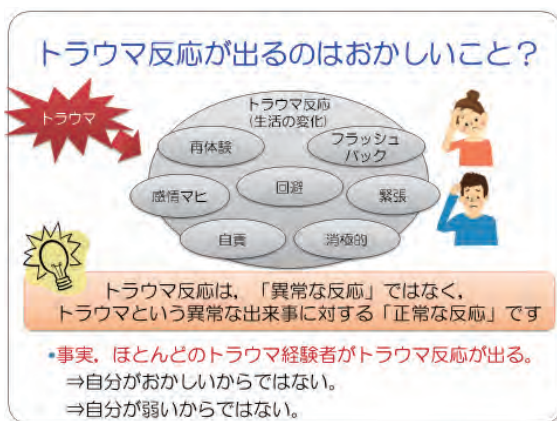
4. つらい体験（トラウマ）に焦点をあてたアプローチ

【実施難易度★☆☆ 一般の生徒向け★☆☆ 心理的負荷★★☆】

日常的に経験するストレスよりも強い影響をもたらす災害や事故、事件といったトラウマ（心的外傷）に遭遇することがあります。トラウマへの対処の第一歩は、トラウマに関する正しい知識を身につけることとされています。そこで、トラウマとストレスについての正しい知識を身につけるための心理教育とそのポイントを紹介します。対象を選ばず、だれにでも一定の効果がありますし、予防効果も期待することができます。また、比較的、強いストレスを抱えている方々を対象に、何らかの介入を行う前に実施することもお勧めです。



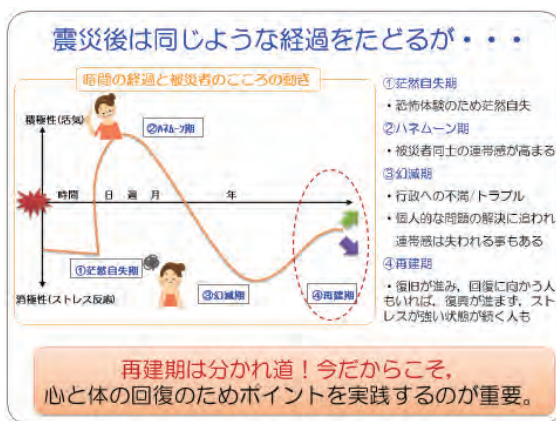
まずは、日常的にも使われているストレスを例にして、トラウマとトラウマ反応について心理教育を行います（左上図）。つまり、生命の危険性を脅かすような出来事に遭遇すると、**心や体にどのような影響が生じるかを正しく理解すること**がトラウマ対処の第一歩です。特に、トラウマを体験した人は、自分自身に生じた不快な反応の原因を誤って帰属してしまうことが多いことが知られています。そのため、トラウマを体験する前にはなかった再体験症状や過覚醒症状などがトラウマ反応であること、それらは**トラウマの結果として生じる反応であることを理解してもらうこと**が必要になります（右上、左下、右下図）。



ここで強調することは、「**トラウマ反応自体は、異常な反応ではなく、トラウマという異常な出来事に対する正常な反応である**」ということです（左上図）。実際に、トラウマ反応自体は、トラウマを体験した人の大部分に見られるためです。また、そのようなトラウマ反応は、人間に本来備わっている警戒信号がうまく働いていることを意味しており、特に急性期では機能的に働くこともあります。そのため、トラウマ反応自体は、ネガティブな側面しか持っていないわけではありません（右上図）。

●心理教育の注意点！

トラウマ反応は、時間の経過とともに落ち着いていくのが一般的ですが、一部の人にトラウマ反応が持続してみられることがあります。この場合、時間経過に伴って周囲の安全が確保されてきているにも関わらず、トラウマ反応という警告信号が出続けている場合は、デメリットの方が大きくなります。したがって、このような場合は、トラウマ反応は正常な反応というよりも、何らかの対処をすべき対象となります。したがって、中長期支援において、トラウマを経験してから何年も経っているにも関わらず、トラウマ反応が持続している対象者に対しては、上記のメッセージは誤ったものとなる可能性があります。そのため、情報の受け手の状況を鑑みて、心理教育を実践することが必要になります（上図）。

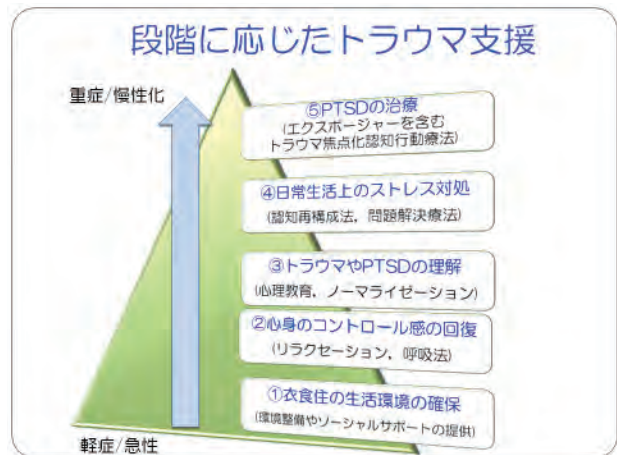


5. 強いストレスに対する具体的な対処法

【実施難易度★★★ 一般の生徒向け★☆☆ 心理的負荷★★★】

4.の「つらい体験（トラウマ）に焦点をあてたアプローチ」で紹介した心理教育後に、セットで実施することが多いですが、単独でも実施可能です。トラウマに起因して生じやすい認知や具体的な対処方法について理解する内容になっています。比較的、強いストレスを抱えている方々を対象に実施することがおすすです。

まず、強いストレスに対する対処についても、トラウマ反応の程度や被災時期といった**状態像に応じた様々なアプローチがある**ことを知り、できるところから始めてみるのが大切です（右図）。つまり、トラウマに特化した専門的な治療のみがトラウマ支援ではなく、これまで紹介した日常生活上のストレス対処（1. 問題解決訓練、2. 考え方（認知）に焦点をあてたアプローチ、3. 行動に焦点をあてたアプローチ）もトラウマに対処する際にとっても役に立つことがあります。



例えば、心身のストレス反応を和らげたり、コントロール感を回復させるためのリラクゼーション法を日常生活の中で実践することも効果的です(右図)。

●すぐに実践できるリラクゼーション！

・呼吸法

①鼻から息を吸う（3秒）、②止める(1秒)、③口からゆっくり息を吐き出す（6秒）という一連の動作を行う方法。

・筋弛緩法

最初に体を緊張させるという反対の行為を行い、そのあと筋肉を一気に緩めて、その反動を使って、体の緊張を緩める状態を作る方法。

準備をしましょう

・練習する環境を整えてリラックスしやすいようにしましょう。

Check1: 環境

・部屋をうす暗く、静かな部屋、暑すぎず寒すぎないように。

Check2: 身なり

・身体の周り：胸や首回りを締め付けない。
・時計・眼鏡・アクセサリーなどを外す。
・靴や靴下を脱ぐ。

Check3: 姿勢

・椅子に深く腰掛けて、椅子の背に沿って背中をまっすぐにし、足を軽く開きましょう。寝た姿勢で行う時は、筋弛緩法をしてリラックスさせた状態で行うことがおすす。

ブリーフリラクゼーション(呼吸法+筋弛緩法)

①環境を整えて、目を閉じてください。

②筋弛緩法(×3)

・緊張している体の部分に力を入れる(5秒)
・一気に脱力(10秒)

③呼吸法(×5)

・鼻から吸って(3秒)
・止めて(1秒)
・口からゆっくり吐く(6秒)



一方、日常的なストレスの理解と対処のみでは十分な効果が得られない場合もあります。その際は、安全な環境下で、トラウマの理解に基づいた対処をできるところから始めてみる必要があります。そのためには、4.の「つらい体験（トラウマ）に焦点をあてたアプローチ」で紹介した心理教育の内容を十分に理解しておく必要があります。そして、この内容を前提として、「**トラウマの結果もたらされるトラウマ反応や生活の変化に対して、どのように考え、対処するか**」がトラウマ反応からの回復のポイントになります。つまり、「トラウマ反応が持続する人と自然に回復する人」の違いは、トラウマを体験した後の個人の考え方や対処の仕方にあります。



変化への対応がカギ① -考え方-

過度にネガティブに考えるパターン

- ・今後も辛いことしか起きないんだ
- ・自分は何もできないダメな人間だ
- ・自分だけ引きずっているのは自分は弱い

現実に沿って柔軟に考えるパターン

- ・いつも辛いことしか起きないわけじゃない
- ・自分でもできることはある
- ・引きずることもあって当然だ

• 同じ出来事でも「考え方」で、気持ちや行動が変わる。
⇒自分の考え方を振り返り、現実的な考え方や気持ちを楽にしてくれる考え方を増やしてみよう。

変化への対応がカギ② -対処-

多くのものを回避するパターン

- ・思い出さないように、記憶を押し込める
- ・誰にもそのことについて話さない
- ・思い出させるものに近づかないで引きこもる
- ・自分や他人を過度に責める。

回避以外の対処パターン

- ・思い出しても、無理やり押し込めない
- ・信頼できる人同士で、少しずつ話をする
- ・自分の気持ちを日記に書いて、整理してみる。
- ・友人と遊んでいた場所を訪れてみる

• 同じ出来事でも「対処」の仕方でも気持ちが変わる。
⇒トラウマや自分の反応を過度に回避するという対処以外の対処も少しずつ取り入れていきましょう。

例えば、トラウマはインパクトの大きな出来事であるため、トラウマやその結果(トラウマ反応や生活の変化)に対して、ネガティブに考えてしまうこと自体は致し方ないことかもしれませんし、ポジティブに考えることは難しいものです。また、トラウマを思い出したりすることは大きな苦痛をもたらすため、どうしてもトラウマに関連したものを避けようとしてしまうことも当たり前のことです。つまり、**ネガティブに考えてしまうことや多くのものを回避してしまうこと自体が問題ではなく、そのような考えや対処しかできなくなっていることが結果的に問題を持続させてしまっている**と言えそうです。そのため、これまでの思考パターンや対処行動を「しない」ようにするのではなく、これまでに取り入れてこなかったような他の考え方や対処を「試してみる」ことが大切です(上図)。そして、そのような新たな取り組みを実践してみて、自分の気持ちや状態にどのような変化が見られたのかを振り返りながら、自分に適した取り組みを見つけましょう。

6. 強いストレスに対する中長期的観点からの包括的アプローチ

【実施難易度★★☆ 一般の生徒向け★★☆ 心理的負荷★★☆】

被災トラウマではなくても、家庭内暴力、虐待、ハラスメント、いじめといった従来のトラウマの概念ではとらえることができない侵襲性エピソード（広義のトラウマ）を継続的に体験することで、PTSD（外傷後ストレス障害）のリスクが高まります。そのため、**これまで紹介した強いストレスに遭遇した際の対処法は、被災トラウマなどに限定せずに、広義のトラウマに対しても用いることができます**ので、活用してください。一方、従来のトラウマ支援は、急性期におけるPTSD（外傷後ストレス障害）の予防や改善の偏っていることがありましたそのため、急性期以降の生活や発達 of 健全化・安定化を阻害する可能性の高い自閉症スペクトラムやうつ病性といった個々の問題を取り扱うことも、中長期的支援においては必要になることがあります。

広義のトラウマと発達障がいに関連

- ①些細な出来事でトラウマが想起される。
 - 記憶構造の概念化の特徴。
⇒社会的には重要とみなされにくい特徴が記録され、トリガーになる。
(短絡的連合学習, 十一, 2002)
- ②日常的な出来事であってもトラウマ化しやすい。
 - 文脈を読むことの苦しさ, 感覚刺激の過敏性, 不変性の固執
⇒出来事の突然性や衝撃度の増加。
- ③記憶は長期間鮮明に保持され、突然想起が始まる。
 - 記憶の言語的構造化が不十分。
⇒視覚的注意の特異性によるフラッシュバック(Lai et al., 2014)
⇒馴化の問題(再学習による上書き, 修正が困難)

発達障がいのPTSD症状への対応

- 発達障がい患者は、一般のPTSD患者と比較して・・・
 - ①自然回復しない。
 - ②治療に反応しない。
※治療関係の継続が困難(Charlton et al., 2004)
- 発達障がいのPTSD症状の改善に特化した治療法はなく、既存の精神療法を調整・応用して用いるのが現状(Tallant, 2010)
 - 簡潔な単語を用いて丁寧に話す。
 - センテンスの中にコンセプトは1つ
 - 具体的な例を用いて。
 - 概念図を用いて視覚的に。
 - イメージではなく、筆記による曝露など用いる。
 - より柔軟性のあるTF-CBTなどを活用する。

もともと自閉症スペクトラム傾向のある児童生徒は、広義のトラウマに対する脆弱性があるとされており（左上図）、震災後も時間経過に伴う自然回復が見込めず、心理社会的問題が残存している可能性が高いとされています。そのため、**自閉症スペクトラム傾向のある児童生徒にこれまで紹介したアプローチを行うためには、発達特性に合わせて調整・応用することが必要**になります（右上図）。

●変化が生じやすい部分は？

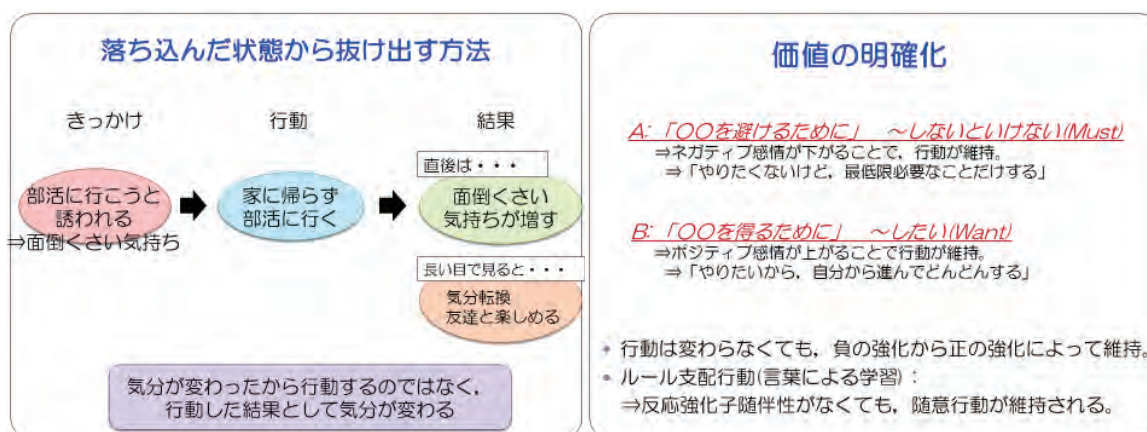
認知行動療法の実践において重要な考え方の1つに「変化が生じやすい部分からアプローチする」ことがあります。そのため、**トラウマを扱わなくても対象者の生活状況を改善する方法があれば、まずはそちらを優先して対処することも有用**です（右図）。

トラウマ記憶の処理に焦点化しない介入

- CBTの基本的な発想 「変化しやすい部分からアプローチ」
- 発達障がいの病理がPTSD症状の形成・維持に関与している。
- 病理(記憶の処理問題)を病理(記憶の処理方法)で治すのは難しい可能性。
- そもそも、トラウマがなくならなければ、クライアントの主訴や生活は改善しないか？(問題の発症と維持要因の弁別を)



トラウマによって日常生活に影響が生じていたとしても、トラウマがなくならなければ、生活が改善されないとは限らない。



中長期的観点からは、うつ病がトラウマ体験者の生活の質に悪影響をもたらすため、**うつ病の予防や改善が重要**です。うつ病に対しては、これまで紹介したアプローチに加え、行動活性化療法が有用です(左上図)。この方法では、日常生活の中で「嬉しい」「楽しい」「役に立つ」活動を増やすように計画を立て、実際に実行してみることで抑うつ気分を改善する方法です(右上図)。ポイントは、①**内側から外側ではなく(気分→行動)、外側から内側に働きかける発想を持つこと(行動→気分)**、②抑うつという気分が邪魔して、何も行動できないというより、成功する可能性の高い行動計画が作れず、悪循環に陥っていることを問題視して、**気分から行動計画の問題として捉え直してみる**ことです。また、活動に取り組む際には、「〇〇」を避けるために行動するのではなく、「**〇〇を得るために**」と考えて、**行動した方が積極的に取り組むことができるようになる**ため、一人ひとりの価値観を尊重しつつ、動機づけを高める工夫も有効です(右上図)

●中長期的視点に立脚した心理・教育・就労の統合的な支援に活かす

上記の考え方は、日常生活や将来に向けた様々な活動に取り組む際に活かすことができます。例えば、被災などの過酷な状況下であっても、私たちには衣食住を確保するために働いたり、受験勉強や就職活動を行わなければならない状況に陥ることもあります。その際に、「**自分は何のために、その活動を行っているのか**」を意識的に考えることが、**その活動に前向きに従事し、生活を充実させていくためのヒント**になります。

このように、臨床心理学的知見をメンタルヘルスの改善のみならず、学校や家庭内への適応や就労に関する将来展望を持つという中長期的視点に立脚した心理・教育・就労の統合的な支援に取り入れることは有用です。また、統合的支援に必要な情報を、個々人だけでなく、**コミュニティレベルで共有することが、二次被害の予防やセーフティネットの形成という観点から重要**になります。そして、地域密着という性質をもつ学校は、このような統合的支援を行政や公認心理師、臨床心理士とともに推進していく役割が、期待されていくと考えられます。

7. 認知行動療法、学校での支援を深く理解していただくための推薦図書

- 実践家のための認知行動療法テクニックガイド：行動変容と認知変容のためのキーポイント
鈴木伸一，神村栄一（著），坂野雄二（監修），北大路書房

認知行動療法を実践する上でのポイントについて紹介された、入門書としての位置づけも強い書籍です。

- レベルアップしたい実践家のための事例で学ぶ認知行動療法テクニックガイド
鈴木伸一，神村栄一（著），北大路書房

上記の書籍のアドバンス版になります。事例なども多く紹介されて、わかりやすい内容になっています。

- 学校でフル活用する認知行動療法
神村栄一（著），遠見書房

学校で遭遇する事例と認知行動療法の考え方を結びつけて詳細されている書籍で、認知行動療法を専門に学んでいない方にもわかりやすい内容になっています。

- 対人援助と心のケアに活かす心理学
鈴木伸一，伊藤大輔，尾形明子，国里愛彦，小関俊祐，中村菜々子，松永美希（著），有斐閣ステディア

教師を含む対人援助職の方々向けに書かれた心理学全般を扱った書籍です。広く心理学について学ぼうとされているの方々にお勧めです。

- いじめ問題解決ハンドブック：教師とカウンセラーの実践を支える学校臨床心理学の発想
山本奨，大谷哲弘，小関俊祐（著），金子書房

いじめの問題に対する対応をとおして、認知行動療法の核となる行動のアセスメント方法や、問題解決訓練、社会的スキル訓練の実践について紹介された、教師向けの書籍です。

本資料の情報について、著者に許可なく複写・複製・配布・転載・譲渡することを禁じます。


本資料の内容に関する研究協力、授業実践を希望される場合には、以下までご連絡ください。

【 著作権に関する問い合わせ/研究協力・実践依頼先 】

〒194-0294 東京都町田市常盤町 3758

桜美林大学心理・教育学系 小関俊祐

E-mail : skoseki@obirin.ac.jp TEL : 042-797-8934



2019年1月31日発行

トラウマ対処・ストレスマネジメントのための
学校・学級集団で使える 認知行動療法実践集