

## ベテランとしての個別相談・コンサルテーション・心のサポート授業の実際



### 午後のプログラム（10年以上）

担当：富永良喜 近藤正樹

- 14:00～14:20 本日の分科会趣旨の説明とグループ討議のための前座
- 14:20～14:25 グループセッション（自己紹介）
- 14:30～14:55 グループ討議（心のサポート授業・コンサルテーション）
- 14:55～15:15 シェアリング（5グループ+ $\alpha$ ）
- 15:15～15:25** （小休憩10分）
- 15:25～15:40 グループ討議のための前座（個別相談）
- 15:40～16:05 グループ討議（個別相談）
- 16:05～16:20 シェアリング（5グループ+ $\alpha$ ）
- 16:20～16:30 質疑応答、まとめ

チャットを使って、  
全員へのメッセージを積極的に書き込んでください

# グループセッションで話し合っていた きたいこと

グループセッション;自己紹介(市町、校数、年数;最近ハマっていること)

## <第1回目>(25分)

- ▶司会、発表者を決めてください
- ▶(コロナの)ストレスチェック・心のサポート授業・心理教育リーフレット・コンサルテーション

## <第2回目>(25分)

- ▶司会、発表者を決めてください
- ▶個別相談(コロナ、虐待、犯罪被害、いじめ、自傷、他傷、不登校など)

**グループのナンバーをメモして下さい。「〇番さん報告をお願いします」とグループ後をお願いしますので。**

**グループナンバーは、上部の①ブレイクアウトセッション〇(数字)**

### <ブレイクアウトルーム(グループ分け)>

- ・自動でブレイクアウトルームに参加します。画面が変わるまでお待ちください。(もし参加するかを求めるウィンドウが出た場合は「参加」を押してください。)
- ・グループ名が上部の左もしくは中央に表示されます。覚えておいてください。→①
- ・右上にグループワークの残り時間が出ます。→②
- ・分からないことが出てきた場合は、下の「ヘルプを求める」アイコンを押し、「ホストを招待」を押すと、ホストを呼ぶことができます。→③



➤(コロナの)ストレスチェック・心のサポート授業・心理教育リーフレット・  
コンサルテーション

## 担任・養護教諭とSCの協働での心のサポート授業で心がけていること

1 学校のニーズを聴く

2 パワポの指導案と(ストレス)チェックシートを送る

- ・担任の役割を明確化(担任主導かSC主導か;担任の活躍する場面を作る)
- ・どの時間(道徳?学活?総合?)で行うか確認する

3 保護者・児童生徒宛に事前に授業の目的と内容について「お便り」をだす

4 担任・養護教諭・管理職などと気になる児童生徒をチェックシートにより共有

5 保護者・児童生徒あてに「お便り」をだす

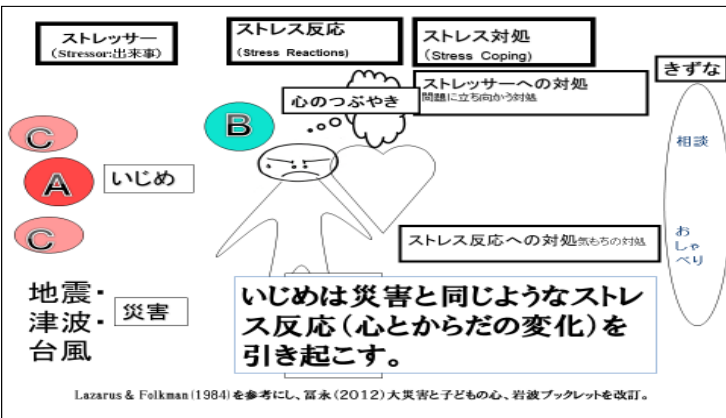
### こころのサポート授業

#### いじめや災害による ストレスと対処(たいしょ)

A小5年生での実践(2019年11月29日)

#### Bさんのストレス反応(心とからだの変化)は?

Bさん(いじめられている)の心とからだの変化(ストレス反応)は? 思いつくことを書いてみよう!



**災害**; **ずっとは続かない**。次の災害に備える防災; 避難訓練や防災体制⇒安心感を高める

**いじめ**; **毎日、地震がおこっていたら、安心して生活できません⇒いじめをやめさせる**

# いじめ;いじめをやめさせる 安全・安心

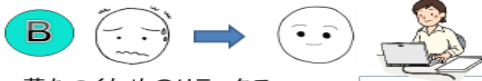
「みかた」(家族・先生・友だち)をふやして、立ち向かう

災害にひとりで立ち向かう人は  
いません。いじめ・暴力もひとりで  
戦ってはいけません！

## Aさんのストレスはなに？ Aさんの心は？

Aさん(いじめをしている)のストレスは？Aの心は？思いつくことを書いてみよう！

班で話し合っ発表してもらい  
ます！



落ちつくためのリラックス

“かげでいじめが  
ひどくなるのでは  
と心配なんです。”

“よくいってくれたね。  
A君たちのいじめをや  
めさせ、心からB君に  
謝罪できるよう作戦を  
立てよう。”

- ①かげでいじめがひどくなる(先生に相談したら)
- ②はずかしい(いじめられる自分にも問題や悪いところがある？)

いじめられている人は、相談したくない気持ちになることがあります。  
それはなぜ？

## Aさん、Cさんも話をきいてもらう



私:「A、〇〇ようがんばったな」  
A:「はい」  
私:「子どものとき、いろんな失敗をする。それは誰でもや。先生や親は怒るけど、それはこの失敗を機にまたがんばってくれる。成長してくれると言う気持ちから怒るんや。Aのすべてを怒っているんじゃない。その行為(いじめ)だけをあらためて、ということなんや」  
A:うなずいて聞いている。  
私:「今回のこと、だまり通したら、そのときは逃れられるけど、後、ものすごく苦しい気持ちになるんじゃないかな」  
A:ここで、表情が変化し、顔を上げた。  
私:「〇〇、難しいのかな」  
A:涙をため、うなずき、これまでのことを話しはじめた。

出典:安川雅亮(2009)

1) つぎのことをあなたは今どう思いますか？

- 1 あなたは、いじめられたら家族に相談しますか。
- 2 あなたは、いじめられたら先生に相談しますか。
- 3 あなたは、いじめられたら友だちに相談しますか。

家族	先生	友だち	合計
0	1	2	3
4	4	5	13
0	1	2	3
4	4	5	13
0	1	2	3
4	4	5	13

家族		授業おわり			先生		授業おわり		
		相談しない	相談する	合計			相談しない	相談する	合計
授業は じめ	相談しない	6	9	15	授業は じめ	相談しない	9	11	20
	相談する	0	13	13		相談する	1	7	8
		6	22	28			10	18	28

先生に相談する  
8名→18名

・今日の授業では、いじめについて、よく考えられたと思います。これから、つらいことがおきるかもしれない。でも、その時は、この授業のことを生かしていきたいと思いました。

・今日この心と体のサポート授業で思ったことはいじめはひどいことなのでしてはだめ。もしいじめをしている人がいたらちゃんと止めてあげることが大事だと思いました。

・今日の授業でいじめについて色々な事が分かったし、落ちつく方法も知れてよかったです。この学校もいじめのない良い学校にしたいと思ったし、何か嫌な事があっても相手に当たらずに安心できる人に相談するようにしたいです。

・ぼくはこの授業を受けて、いじめは、よくないことがわかったし、いじめは災害と同じくらい人を傷つけることがわかりました。

# ストレスチェックの説明と同意

チェックリストを子どもに提案するとき、スクールカウンセラーはつぎの5点を教育委員会・学校に助言するといいです。

- ①事前に、学校ないし教育委員会は、チェックリストの目的と活用について説明する「保護者へのお便り」を発信し、保護者からの意見を聴きます。
- ②チェックリストは、「対処を学ぶ」ためのきっかけにして、「セルフケアを促進」するためのものであることが第一の目的です。結果として、ハイリスクの児童生徒を把握するツールになります。ハイリスクの見方は、高得点のみではなく、全て0(すべて望ましい評点)も要サポートかもしれません。
- ③チェックリストを見て、やりたくないと思った人はムリにやらなくていいです。テストではありません。
- ④チェックリストは担任・養護教諭・スクールカウンセラー・管理職などがみて、個別のサポート(教育相談など)に使います。(誰が見てどう活用されるか)
- ⑤学校全体・地域全体の子どもたちの心身の状況について、プライバシーを守り、チェックリストの統計的結果を伝えることが子どもたちの福利に貢献すると学校・教育委員会が判断したときは伝えます。

心とからだのチェックリスト		ふりがな		小4～中3	
名前		記入日: 2020年 月 日			
学校名:		年 組	出席番号		
このチェックリストは、あなたが自分の心とからだの健康について考えるためのものです。テストではないので、答えたくないときは、答えなくてもいいです。先生がみて、相談につかうことがあります。また、全体の結果をつかうことはありますが、個人情報を守られます。					
1. つぎのことをどれくらい知っていますか？					
	知らない	あまり知らない	すこし知っている	よく知っている	
1	0	1	2	3	
2	0	1	2	3	
3	0	1	2	3	
2. ストレスチェック					
この1週間に、つぎのことがどれくらいありましたか？					
	ない	すこしある	かなりある	ひじょうにある	
1	0	1	2	3	
2	0	1	2	3	
3	0	1	2	3	
4	0	1	2	3	
5	0	1	2	3	
3. 毎日の生活をチェックしてみよう この1週間をふりかえって、それぞれの質問について○をつけてください。					
	1	2	3	4	5
1	1	2	3	4	5
2	1	2	3	4	5
3	1	2	3	4	5
4	1	2	3	4	5
5	1	2	3	4	5
6	1	2	3	4	5
7	1	2	3	4	5
8	1	2	3	4	5
9	1	2	3	4	5
10	1	2	3	4	5
4. 先生に伝えたいこと、いまがんばっていること、このアンケートをして思ったことなどを書いてください。					

小中高生の休校ストレスは… 新型コロナ 兵庫県教委がアンケート調査実施へ



新型コロナウイルスの影響で長期休校が続いた児童生徒のストレス状況を把握するため、兵庫県教育委員会は7月中旬から、県内全域の公立小中学校と高校計約160校を対象にアンケートを実施する。本年度中に

2020年7月14日(火)

心とからだのチェックリスト&アドバイスシート—兵庫県教育委員会小中高160校へ



ゲームの1日利用時間; 竹内和雄さん(兵庫県立大学)により作成

# 心とからだのチェックシートのアドバイスシート(項目得点に応じたコメント出力)

1	印刷範囲	
2	自	至
3	1	20
4	個人番号	6

個人票印刷

名前	H6		1	年	1	組	出席番号	6	性別	男										
実施年月	学年	S1	S2	S3	S4	S5	D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7	D8	D9	G	C1	C2	C3	ストレス5得点
2E+07	1年	3	3	2	3	3	5	1	2	1	1	1	1	1	2	4	1	1	1	14

すごくストレスを感じているようですね。信頼できる人に相談するといいですよ。スクールカウンセラーに話を聞いてもらうのはどうかな。息をゆっくり吐いたり、プラスにものごとを考えてもいいてしょう。いい方法がきっとみつかりますよ。

**眠り** かなり眠れない日があったようです。いろんな考えが浮かんで眠れないときは、「考えないようにしよう」より、額に力をいれてふわっと力をぬいてみるといいですよ。スクールカウンセラーに相談すると眠りのためのリラクゼーション法教えてもらえるかもしれません。

**イライラ** いらいらしたり、腹が立ったりすることが、すこしあったんですね。いかりは悪いものではありません。いやなことをいわれたり、されたいかりがわくのは、自然です。でも、怒りにふりまわされると苦しいです。息を大きく吸ってゆっくり吐いていくと、怒りがからだの外にでていく感じがするかもしれません。少し落ち着くと、自分を大切に、相手を思いやって、自分の考えや意見を伝えるといいでしょう。

**こわくておちつこわくて、落ち着かないことが、かなりあったようですね。こわい気持ちは、命を守る大切な気持ちは、息を大きく吸ってゆっくりはいてみると、落ち着くかもしれませんよ。そうすると、正しくおそれて正しく対処できますよ。**

**自分を責める** 自分が悪いと自分をせめてしまうことがひじょうにあったようですね。つらいできごとがあると、自分をせめるか、人をせめたくなるものです。自分をせめることは、自分の短所をみつめて、成長につなげていけるかもしれません。落ち着いた自分が、自分をせめている自分に、声をかけてあげてもいいかもしれません。自分をせめることから、前向きな考えに変えていくことができますよ。

**体調が悪い** 頭やおなかか痛かったり、体調がわるかったことが、かなりあったようですね。自分の体調をしっかりモニターできることは、勉強に、趣味に、運動に、チャレンジするうえで、とても大切です。なにか、からだの不調を引き起こしていたのか、お家の人に相談してみるといいですね。

**手洗い** 石けんでの正しい手洗い、「している」にチェックしてくれてますね。正しく手洗いでできているんですね。石けんやアルコール消毒がウイルスをこわすことができることをよく知っ

## ストレス反応5項目;中学生の「少しある・かなりある・非常にある」の合計%

	新型コロナ	熊本11か月後	岩手6か月後
なかなか、眠れないことがある	54.20%	23.90%	32.90%
むしゃくしゃしたり、いらいらしたり、かつとした	44%	36.10%	59.50%
こわくて、おちつかない	12.10%	7.50%	
自分が悪い(悪かった)と責めてしまうことがあ	36.90%	33.50%	50.80%
頭やおなかかいたかったり、からだのちょうし	42.90%	26.60%	50.70%
	N=1159	N=1428	N=35818

グループセッションで話し合っていた  
きたいこと

1グループ、6名ほどで構成します。  
構成は自動的に振り分けられます。  
ブレイクアウトルームNoをメモください。  
ひとり30秒ほどで、自己紹介をお願いします。

グループセッション;自己紹介(市町、校数、年数;最  
近はまっていること;校名はふせて)

グループセッションで話し合っていた  
きたいこと

<第1回目>(25分)

- 司会、発表者を決めてください
- (コロナの)ストレスチェック・心のサポート授業・心理教育リーフ  
レット・コンサルテーション
- 校名、教職員名は匿名で、A中学校、教育相談担当のB先生など  
をお願いします。

▶個別相談(コロナ、虐待、犯罪被害、いじめ、自傷、他傷、不登校など)

## 個別相談で心がけていること

- 1.その情報は誰が誰に語り、誰が知っているのか？ 伝えていいか必ず確認する  
B担任;A児が教室でC児の一言でカッとなり〇〇・A児とのカウンセリングを依頼される  
保護者の了解をえる⇒得られないとき、心のサポート授業、全員面談、保護者面談え  
B担任から事前にA児にカウンセリングの目的とSCがなにを知っているかを伝えてもらう  
B担任からA児に「〇〇のことはやってもいいこといけないこと？・・心配だからSCに話を  
聴いてもらうのはどうかな？〇〇したことをSC先生にお話ししておいていいかな？」
2. カウンセリングの目的をA児と共有すること。加害・被害は、その内容は話したくない。  
・加害;起こした出来事の内容は詳しく話さなくていい、今度また同じような気持ちになったとき、  
どうしたいか、どうしたらいいか、いっしょに考えよう(作戦をたてよう)  
・被害;今の症状(眠れないなど)への対処をいっしょに考えよう
3. ストレスマネジメントとTrauma Focused Cognitive Behavior Therapyを参考にしている(ト  
ラウマナラティブは力動的心理療法のエッセンス)

## トラウマフォーカスト認知行動療法 (TF-CBT:Trauma-Focused Cognitive Behavior Therapy) (Cohen , Mannarino, & Deblinger,2006/監訳:白川美也 子・菱川愛・冨永良喜,2014)

- 1.心理教育 (Psychoeducation)
- 2.養育スキル (Parenting skill)
- 3.リラクゼーション (Relaxation)
- 4.情動表出と調整 (Affective modulation)
- 5.認知のコーピングとプロセス1、  
認知のトライアングル (Cognitive coping and processing 1、  
Cognitive Triangle)
- 6.トラウマの物語を創る (Trauma Narrative)
- 7.認知のコーピングとプロセス2、トラウマ体験をプロセスする  
(Cognitive coping and processing 2、Processing the Traumatic Experience)
- 8.生活における統御 (In vivo mastery of trauma reminders)
- 9.子ども-養育者合同セッション (Conjoint child-parent sessions)
- 10.将来の安全を強化する (Enhance future safety and development)



自分のストレスを知ろう！(ストレスアンケートとその読み方) (Cf. Psychoeducation)  
試合や試験を乗り越えるイメージ・トレーニング (cf. Relaxation )  
心のつぶやきをキャッチしよう  
(cf. Cognitive triangle)  
3つの言い方 (アサーション・トレーニング) (cf. Affective Modulation)  
上手な話しの聴き方  
心とからだの健康観察19版・31版  
災害とこころのケア  
(Cf. Psychoeducation)



特集—トラウマ臨床の新しい動向と広がり

## 身体にはたらきかけるトラウマ治療

—トラウマイメージ動作法—

富永 良喜\* 車田 啓\*\*

抄録：本稿の目的は、トラウマイメージ動作法の基礎的研究と性被害の事例報告を行い、トラウマイメージ動作法の可能性を検討することである。基礎的研究として、臨床心理学専攻の大学院学生18名を研究協力者とした。協力者はつらい体験の語りを求めないトラウマイメージ動作法を3セッション経験した。効果はIES-rにより検討した。動作課題は動作援助を用いないセルフ動作法の3つの課題（腰・肩、胸・背、立位・左右）とした。つらい記憶をスクリーン・イメージに浮かべ、苦痛度、心をつぶやき、からだの感じ、動作感、姿勢をモニターし、動作課題を行い、再びイメージを浮かべ苦痛度などをモニターした。その結果、IES-r得点は3セッションで有意な減少を示した。事例報告は、父からの性虐待の経験があり、その体験内容を一切語りたくない成人女性へのトラウマイメージ動作法の適用である。トラウマイメージ動作法を「語るを支える」視点から考察した。

精神科治療学 35(6) : 595-599, 2020

Key words : traumatic stress, imagery, Traumatic Imagery "Dohsa-hou" Therapy, mindfulness

幼児期に父からの性虐待を経験した成人女性へのトラウマイメージ動作法・エクスポージャー・認知処理療法・トラウマプレイセラピー(日本心理臨床学会WEB大会2020.11.20-26;事例研究A発表予定)

グループセッションで話し合っていたただきたいこと

### <第2回目>(25分)

- 司会、発表者を決めてください
- 個別相談(コロナ、虐待、犯罪被害、いじめ、自傷、他傷、不登校など)
- 校名、児童生徒名は匿名で、A中学校、小6男子などでお願いします。