

## レジリエンシープログラム「こころあっぷタイム」 タスクフォース養成研修会 実施要項

1. 趣 旨 不登校や自殺等、子どもたちが抱える心の問題は、全国的にも大きな課題であり、より効果的な予防介入法が求められています。本研修会は、「こころあっぷタイム」プログラムの普及に向けて、当プログラムの実施・指導ができるタスクフォース（注1）を養成することを目的として開催します。なお、本研修会は JST RISTEX（注2）「SDGs の達成に向けた共創的研究開発プログラム」の一環です。

2. 主 催 同志社大学 心理学部 石川研究室

3. 日 時 令和3年7月24日（土） 午前10時00分～午後4時00分  
令和3年7月25日（日） 午前10時00分～午後12時30分

（すべてのご参加が難しい場合には、一部、または、全てを、  
来年度以降のタスクフォース研修会に受講して頂くことも可能です。）

※翌週7月31日（土）・8月1日（日）の同時刻にオンデマンド配信を予定しております。

※研修会1.5日を受講後、タスクフォース終了証が発行されます。

※終了証の発行をもって、プログラムの指導・助言を行うことができます。

4. 会 場 同志社大学 今出川キャンパス 良心館301号室・オンライン同時開催

5. 内 容 【7月24日（土）】

午前10時00分～ 開会・研修会の概要説明

午前10時10分～ 「プログラムの概要」

同志社大学心理学部 教授 石川 信一

午前10時40分～ 「プログラムの内容の解説・体験①」

同志社大学研究開発推進機構 特定任用研究員 肥田 乃梨子

< 午後12時～午後1時 休憩 >

午後1時00分～ 「プログラムの内容の解説・体験②」

午後3時50分～ 質疑応答

【7月25日（日）】

午前10時00分～ 「プログラムの実装、研修体制に関して」

午前11時00分～ 「プログラムの内容の解説・体験③」

午後12時20分～ 質疑応答

午後12時30分 終了

6. テキスト 当プログラムの子ども用冊子、指導案、技法解説、Q&A集をまとめた、カラーテキスト6冊は、オンライン受講者には郵送にて送付致します。  
対面参加者には会場にてお渡しいたします。
7. 参加対象 国公立小学校、中学校、義務教育学校、高等学校及び特別支援学校の教職員、  
スクールカウンセラー・心理士・精神保健福祉士 等
8. 費用 無料
9. 定員 対面 50名・オンライン 50名
10. その他 別紙「メンタルヘルス予防教育プログラム」参照

11. 参加申し込み・問い合わせ先

タスクフォース養成研修会事務局まで

Mail: info.mhprogram@gmail.com

(件名には『研修申込』とご記載ください。氏名、ご所属、職種、対面かオンラインかのご希望、  
オンラインを希望される方は御住所(テキスト発送のため)を記入の上、お申し込みください。

締め切り **令和3年7月12日(金)午後5時**

注1：タスクフォースとは、一般的には「緊急かつ重要な任務に従事する精鋭部隊」を意味しますが、このプロジェクトでは、メンタルヘルス予防教育プログラムを普及するために養成された指導者のことを指します。

プログラム実践校からの依頼を受け、現地へ訪問し、プログラム実施を担当する教員に対して指導助言を行うことを業務とします。

タスクフォース業務への謝礼は、時給2000円(交通費別途支給)・・・お受け取りが可能な立場の方のみ・・・と設定しております。

また、ご所属の学校で、プログラムをご指導頂く事も出来ます。

注2：社会技術研究開発センター(RISTEX)は、国立研究開発法人科学技術振興機構(JST)内の組織です。

研究費の助成を受け、「幼児から青少年までのレジリエンス向上を目指したプログラムと人材育成体制づくり」という研究題目にて、令和2年11月より活動しています。

[https://www.jst.go.jp/ristex/solve/project/solution/solution20\\_ishikawaj.html](https://www.jst.go.jp/ristex/solve/project/solution/solution20_ishikawaj.html)



# 「心の」風邪をひいたら あなたはどうしますか？

心の健康を保つために、予防をすることや、対処法を学ぶことが必要です

国立研究開発法人科学技術振興機構（JST）の社会技術研究開発センター（RISTEX※）の研究助成を受け、「メンタルヘルス予防教育プログラム」を進めることになりました  
通称「こころあっぷタイム (Up2-D2)」

## ▼プログラムのねらい

- ☑ 心の危機を自力で乗り越えていけると知りその方法を身につける
- ☑ 周りに困った人がいるときに使える方法を集団活動を通じて学ぶ
- ☑ 精神的な症状や病気に対するスティグマ（偏見）を解消する



## ▼プログラムの概要

- 参加者 小学校 4～6年生  
授業者 担任教諭 等  
(1日研修を実施予定：主に夏期休業中)  
実施回数 全12回(1回45分)  
教材 ワークシート・指導案等(研究組織側で準備)  
効果指標 児童、教師、保護者向けアンケートを実施



※昨年度から、本プログラムの一部を使った体験授業を、福祉援護課の「いのちとこころのコミュニケーション事業」にて同志社大学・京都府精神保健福祉総合センターの共同事業として行って参りました。

## ▼プログラムの特徴

### マンガによる導入



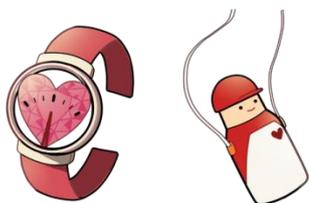
日常の問題場面をマンガで導入し、子どもたちが興味や関心を持ちやすくしています

### 登場人物による例示



「いらいら」「不安」「落ち込み」3つの心の問題について、登場人物を通じて理解を深めます

### アイテムを使った説明



対処法やスキルをメタファーで説明し子どもたちが楽しく学べるような工夫をしています

| 回    | タイトル                  |
|------|-----------------------|
| 第1回  | 困った気持ち、つらい気持ちをつかまえよう  |
| 第2回  | 楽しいことを探そう             |
| 第3回  | あたたかい言葉かけ             |
| 第4回  | きちんと伝えよう              |
| 第5回  | きもちとからだはどんな関係？        |
| 第6回  | すてきなところを探そう           |
| 第7回  | 自分の考えをつかまえよう          |
| 第8回  | いろいろな考え方や捉え方をしてみよう    |
| 第9回  | 苦手なこと・不安なことは何だろう？     |
| 第10回 | 苦手なことに挑戦しよう           |
| 第11回 | 問題を解決しよう              |
| 第12回 | こころの健康について学んだことをまとめよう |

認知行動療法とポジティブ心理学の技法や介入法を用いた授業を通じて、心の教育について子ども達に触れていただきます。