

こころあっぷふらすタイム+について

一般社団法人青少年のための心理療法研究所

ふらす こころあっぷタイム+の特徴

- 「こころあっぷタイム+」は、小学生を対象とするこころあっぷタイムに基づき、中高生への適用を目指して開発されたプログラムです。
- 「こころあっぷタイム+」の各授業のテーマは、小学生を対象とするこころあっぷタイムと同じです。
- その中で、「こころあっぷタイム+」では、中高生の発達段階を考えた変更が行われています。
- 研究蓄積でいえば、「こころあっぷタイム+」は、小学生のためのこころあっぷタイムと比べると、これからもっと実績を積んでいく“若い”プログラムです。
- 以下から、こころあっぷタイム+の変更点を見ていきましょう。

ぶらす

こころあっぷタイム+の変更点

● キャラクター

- ✓ 小学生なキャラクターから青年なキャラクターへ

● 漫画

- ✓ 中高生が体験するような、もっと現実的な場面へ

● スキル名

- ✓ アイテムからキーワードへ
- ✓ 言語的説明の追加

● ワークシート

- ✓ もっと詳しい説明が追加され、メンタルヘルスの参考書としての活用も。

● 中学・高校教師からもらった意見と使用感に基づいた改良

- ✓ プログラムの順番、使用する用語、説明の具体例



夏樹(なつき)



秋奈(あきな)



冬真(とうま)



春都(はると)先生



学習する時間



ちよっぴりうきき・わくわくをさがすことが大切だ。いつものカップ麺に、餃子の皮を入れてワンタンメンにするだけで、いつもより少しくききするだろう？
ちよっぴりうきき・わくわくを見つけ出していこう。

スキル3: ポジティブ・スケジューリング

ポジティブ・スケジューリングは、行動を変えることで、感情を変えるスキルです。ちよっぴりうきき・わくわくをこれからの予定に入れて、それを実行に移します。感情を急に変えるのは大変ですが、このスキルをたくさん使うと、自分で感情も少しずつ変えていけるようになります。

テスト前の夏樹さん、秋奈さん、冬真くんの感情を比べてみましょう(25、26ページ)

こころの中を図で表すと...

 ゆうつ (80) わくわく (10)	 机に突っ伏す 一人で帰る	 感情 行動
 ゆうつ (30) わくわく (50)	 友だちと勉強 +好きなお菓子	

前回学んだ感情は、行動とつながっているんだ。感情を変えたいときは、行動を変えてみるといいぞ!

2つのプログラムの比較

こころあっぷタイム(小学生版)

第1回「こまったきもちをつかまえよう」	心理教育
第2回「楽しいことをさがそう」	行動活性化
第3回「あたたかい言葉をかけよう」	社会的スキル訓練
第4回「きちんとつたえよう」	社会的スキル訓練
第5回「きもちとからだはどんな関係？」	漸進的筋弛緩法
第6回「すてきなせいかくをさがそう」	ストレングス
第7回「考えをつかまえよう」	認知再構成法(1)
第8回「いろいろな考えをしてみよう」	認知再構成法(2)
第9回「苦手なことはなんだろう？」	エクスポージャー(1)
第10回「苦手なことにちょうせんしよう」	エクスポージャー(2)
第11回「問題をかいけつしよう」	問題解決療法
第12回「学んだことをまとめよう」	まとめ

こころあっぷタイム+(中高生版)

第1回「困った『きもち』をつかまえよう」	心理教育
第2回「感情と身体はどんな関係？」	漸進的筋弛緩法
第3回「楽しいことをさがそう」	行動活性化
第4回「アサーティブに伝えよう(1)」	社会的スキル訓練
第5回「アサーティブに伝えよう(2)」	社会的スキル訓練
第6回「素敵な性格を探そう」	ストレングス
第7回「考えをつかまえよう」	認知再構成法(1)
第8回「いろいろな考えをしてみよう」	認知再構成法(2)
第9回「苦手なことはなんだろう？」	エクスポージャー(1)
第10回「苦手なことに挑戦しよう！」	エクスポージャー(2)
第11回「問題を解決しよう」	問題解決療法
第12回「学んだことをまとめよう」	まとめ