

プログラムのおもな内容

◆回数や期間

プログラムは基本的に毎週1回、親子一緒に通っていただきます。親子が別々に課題に取り組む回と、親子と一緒に話し合う回があります。

通常、8～16週間、定期的に通っていただきます。

◆内容

【心理教育】

トラウマのあとに生じるさまざまな心身の変化や不調を学び、安心感を高めます。

【リラックス法】

落ち着く方法を身につけます。

【気持ちの調整】

いろいろな気持ちを理解します。

【考え方の調整】

ネガティブな考えを、前向きでバランスのとれた考え方に変わっていきます。

【できごとのお話】

できごとをふりかえり、話しながら整理していきます。

【安全プラン】

安全で健康的な生活をめざして、生活上の留意点や今後の課題をまとめます。

保護者の方にも、お子さんが学ぶ内容をお伝えします。お子さんの状態を理解しながら、適切なサポートができるように、支援者と話し合います。

このリーフレットは、平成24年度厚生労働科学研究費補助金障害者対策総合研究事業H22-精神一般-004(研究代表者 齊藤万比古)「児童青年期の心的外傷関連症状(PTSDなど)の診断・治療の標準化による研究」(分担研究者 亀岡智美)により作成されました。

トラウマ・フォーカスト認知行動療法(TF-CBT)とは?

このプログラムは、事件や事故、虐待、災害などによって“こころの傷(トラウマ)”を受けた子どものための心理療法です。諸外国では高い効果が実証されており、安全な心理療法のひとつです。

次のような症状があったり、生活場面でさまざまな支障が生じているお子さんが対象となります。

- できごとを思い出させるようなことができない、するのをいやがる(例:交通事故のあと車を怖がるなど)
- 寝つきが悪くなったり、よく眠れなくなる
- 気分が変わりやすく、イライラしたり不安がる
- 集中力が下がり、落ち着いて過ごせない
- 攻撃的になったり、問題行動が増える
- 自信がなくなり、自分を責め続けている など

これらの症状や行動は、お子さんの健全な生活を妨げるものになり、お子さんの持っている力を十分に発揮させることができなくなります。プログラムでは、こうした症状について説明し、具体的な対処法を学ぶワークなどがおこなわれます。お子さんが楽しく取り組めるような工夫がなされています。

親子で受けるプログラム

お子さんの回復を支えていくために、保護者の方にも一緒にプログラムを受けていただきます。お子さんの症状について理解し、家庭でのコミュニケーションの取り方などを学ぶことが目的です。

子どもの こころのケア プログラム のご案内

事件や事故、虐待、災害を経験した
子どもや若者のための
トラウマ・フォーカスト認知行動療法
(TF-CBT)



げん き
元気がでない、
イライラ、そわそわ…

そんなふうになっちゃうと、毎日、
楽しくすごせなくてつらいよね。

そんなあなたのためのプログラムです。



こわくて、つらかったできごとのあと、
こんなことで、こまっていないかな？

- 元気がでない、しんどい、具合がわるい
- ちょっとしたこと、すぐイライラする
- 不安になって、そわそわしてしまう
- ねむれない、こわい夢をみる
- おちついて勉強ができない
- 以前のように、友だちと遊べない
- こわい場所や、さけているところがある
- こわかったできごとを急に思い出す
- なにをやっても、おもしろくない
- なにをやるにも、自信がもてない など

こころとからだ
げん き
元気になるための
プログラム



ひとりでやるのは不安だけれど、
おうちの人や施設の人もしっかりに通って
サポートをしてくれるから安心！

プログラムは毎週やります。
あなたのこころやからだ元気になるための
学習やゲームをしていきますよ。

どんなことをするの？

つらい体験を
乗り越えていくための練習です。

- こわいできごとや、つらいできごとを体験すると、
どんなふうになるのか学びます。
- イライラや不安な気持ちを
おちつかせる方法を身につけます。
- 「自分のせいだ」
「またわるいことが起こるにちがいない」など、
自分をつらくさせる考えかたを変えていきます。
- これからの安全な生活について
考えます。



ごちゃごちゃしている
こころのなかを
少しずつ、整理していくんだ！
こころのなかをのぞいても、
こわくなくなるよ。
もう、だいじょうぶ。

