

Journey of the Brave 「勇者の旅」プログラム

小学校高学年児童が
不安対処スキルを身につけるための
認知行動療法の授業プログラム(全10回)です。



— 「勇者の旅」プログラムを受けた児童の感想のご紹介 —

- ✓ 不安は自分で小さくできることを初めて知りました。
- ✓ 気持ちのことで困っていたことなどが解決した。
- ✓ 相手の気持ちを前より考えられるようになった。
- ✓ 困ったことや悩むことがあったら、「勇者の旅」を思い出そうと思った。
- ✓ 楽しかった。教えてもらったことを生活に生かしたいと思いました。

— 『勇者の旅』プログラムの実践により期待されること —

1. 不安が高い児童生徒の数が減り、将来的には、不登校の児童生徒数が減少する効果が期待されます。
2. 不安の問題に関する「自己理解」だけでなく「他者理解」も深まることで、からかいやいじめ等が減り、対人不安が生じにくい学級環境が形成されると考えられます。
3. 指導する教員の不安対処能力・メンタルヘルス増進にもつながると考えられます。

