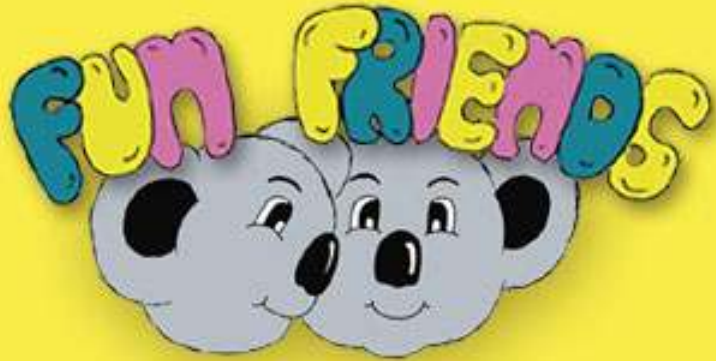


保護者のみなさまへ
ファンフレンズ
ご説明



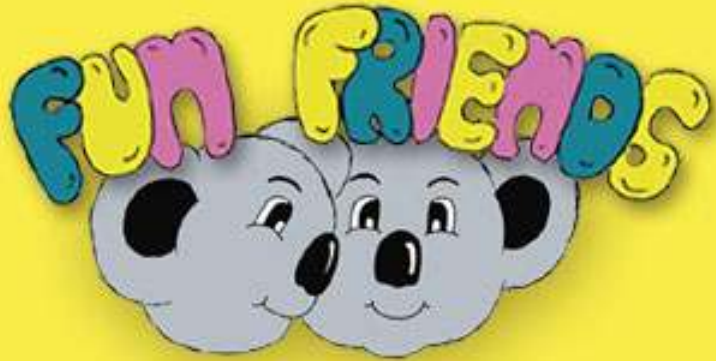
Pathways Health and Research Centre
www.pathwayshrc.com.au

Pathways Japan (日本語)
www.pathways.jp



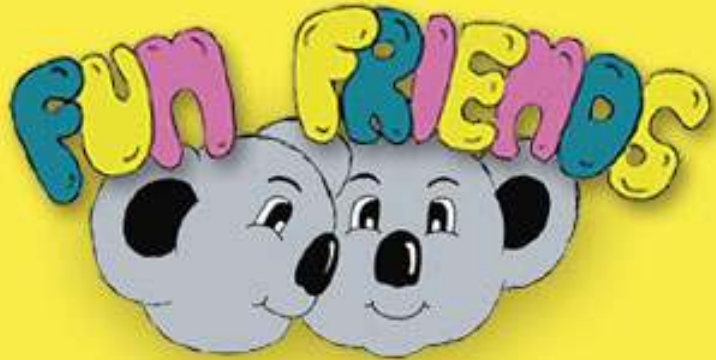
主な内容

- 不安とは何か？
- うつ・落ち込みとは何か？
- なぜ子どもは落ち込んだり不安になったりする
のか？
- ファンフレンズプログラムの目的
- ファンフレンズのステップ
- 子育てスキル
- まとめ



不安とは何か？

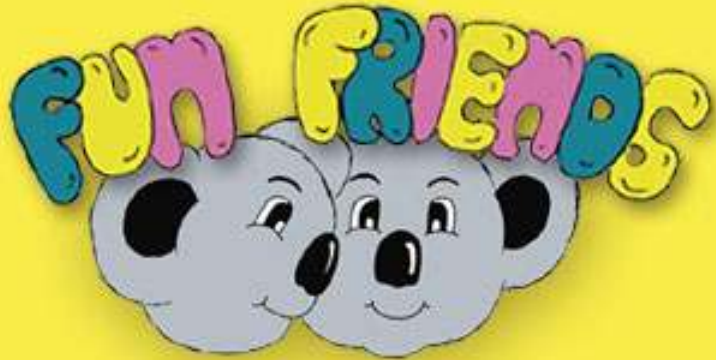
- 誰でもどこかで難しい状況に出会って不安を経験する
- 不安は時には環境が与える程度の強い脅威にもなる
- 不安はだいたい将来の何かに対する心配につながる
- 不安のために子どもが日常生活を楽しめなくなるのは問題である



子どもの不安

子どもの発達に関係して見られる不安

0-5 カ月	世話してもらえない、大きな音
7-12 カ月	知らない人を恐れる、突然不意に現れる漠然としたもの
1 歳	保護者から離れること、トイレ、けが、知らない人
2 歳	大きな音、動物、暗い部屋、親しい人と離れる、大きなもの、環境の変化などいろいろ
3 - 4 歳	マスク、暗闇、動物、親しい人と離れる、音
5 歳	「悪い」人、身体への危害、動物、暗闇、親しい人と離れる
6 歳	超自然的な存在、身体的危害、雷と稲光、暗闇、一人で寝る、一人でのいる
7-8 歳	超自然的な存在、暗闇、マスメディアによる怖い出来事、一人でいること、けが
9-12 歳	テストや試験、学校行事、けが、外見、雷と稲光、死、暗闇(程度は低くなる)
青年期	学校、家、安全性、政治的なこと、人との関係、自然現象、将来、動物

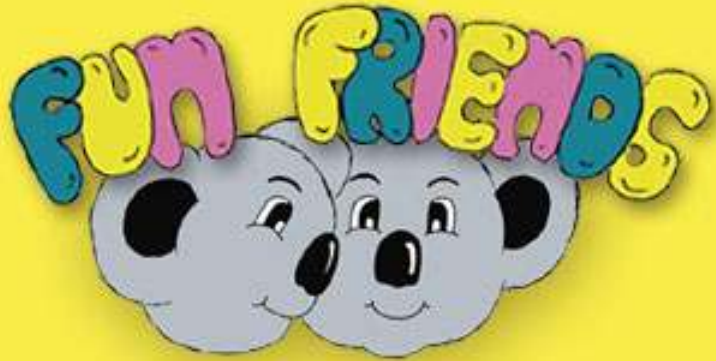


不安と落ち込みの関係

不安を経験している子どもは落ち込みも経験することがある

うつ、落ち込みとは何か？

- 誰でもどこかで落ち込んだ気持ちを経験するが、程度や頻度はうつの診断を受けるほどではない
- 落ち込んだ子どもは興奮し、大げさに振舞って攻撃的に見えるかもしれない
- うつ、落ち込みは、子どもの生活状況からかんがえる
と度を越している深刻な悲しい気持ちにいたる
- 子どもが今まで楽しんでいたことに興味や楽しさを失ってしまうと、うつ、落ち込みは問題になる



防衛的因子

ファンフレンズプログラムは子どもが生活の浮き沈みに上手に対応し、
将来の生活に役立つようなスキルを身につけるのを支援する

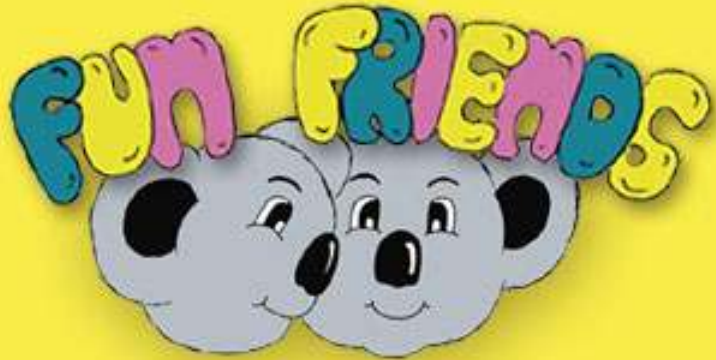
学校

より身近なネットワークを提供しする; 安心できる楽しい学校環境は敏
感な子どもたちが自信や勇気をもつのに重要な働きをする

認知スタイル

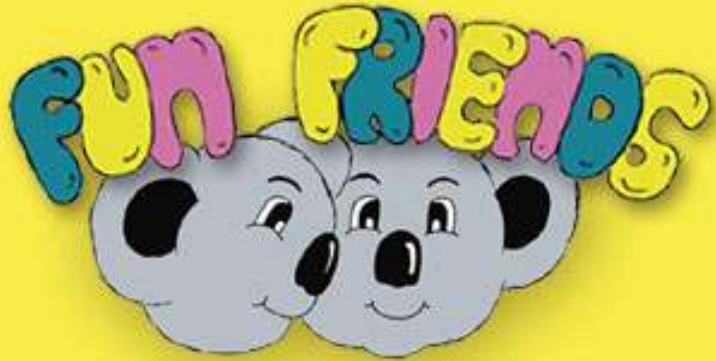
私たちが物事を受け止める方法; 前向きに見るか、否定的に見るか

ファンフレンズは防衛的要因を大きくする



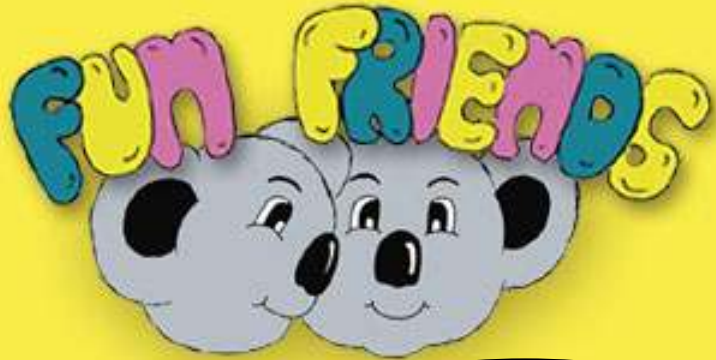
フレンズプログラムとは？

- ❖ 若い児童を特に対象とするプログラムで、世界的に有名な子ども心理士であるポーラ・バレット博士によって造られた；若い児童を支援する専門家、保護者、子どもに役立つ
- ❖ バレット博士のフレンズフォーライフプログラムから発展した、4、5、6歳の子どもを対象にしたプログラムである
- ❖ 子どもの生活に役立つ情緒的レジリエンスと社会的スキルを教える



フレンズが象徴するもの

- フレンズという言葉で表される原則
 - **FRIENDS** はプログラムで習うスキルを覚えておくのに役立つ (例、Rは「リラックス」など、各文字は習うスキルを表す)
 - 私たちの体は私たちの **FRIEND**、不安や緊張のサインを送ってくれる
 - 自分が自分の **FRIEND** になるのは大切でがんばった**自分にほうび**を与える
 - **FRIENDS**を作るのは大切; 自分の **social support** ネットワークを作り幸せな気持ちになる
 - **FRIENDS** は**むずかしい状況** を上手に切り抜ける方法を教える



ファンフレンズで習うスキルの 3つの構成分野

学習

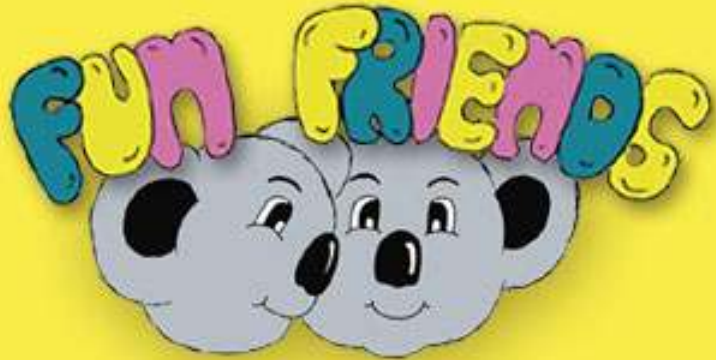
問題解決スキル
対処行動スキル
前向きなロールモデル
サポートネットワーク

認知

自分、人、環境を肯定的に
とらえるスキル
プラス面に注目する

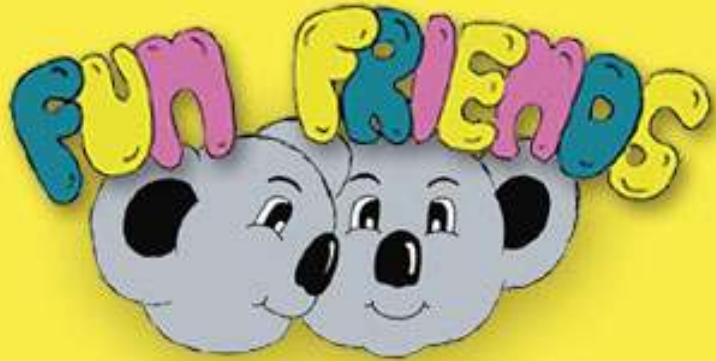
生理機能

体が出すヒントに気づく
リラックスする方法
セルフレギュレーション



**Families (家族) Uniting (団結して) Nurture (育む)
(子どもの社会的、情緒的発達)**

F	フィーリング	(自分の気持ちを話す、人の気持ちに気づく)
R	リラックス	(ミルクシェイク呼吸をする、静かな時間を過ごす)
I	アイキャン!	(できることからトライする)
E	イージー	(ハッピーホームへのステッププラン)
N	ナウ	(さあ、自分にほうび)
D	ドウ!	(友だちや家族と毎日スキルを練習する)
S	スマイル	😊

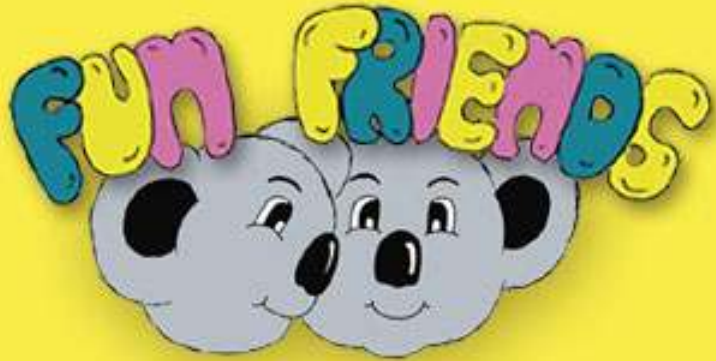


F = フィーリング

子どもたちが体が出すヒントを手がかりにして
自分の心配した気持ちや緊張に気づくのを学び
落ち着いてリラックスする機会を作る。

- 自分自身と人の気持ち・感情を理解するのを学ぶ
- ハッピーで勇敢な気持ち、自信が持てるように取り組む

体が出すヒントにどう対応するか
ご家庭ではどう教えていますか？



R = リラックス

いろいろなリラックスする方法を子どもたちに教える

呼吸

ゆっくり深く呼吸すると、私たちの体はリラックスし、心拍はゆるやかにになり、緊張や心配した感情の度合いを減らせます

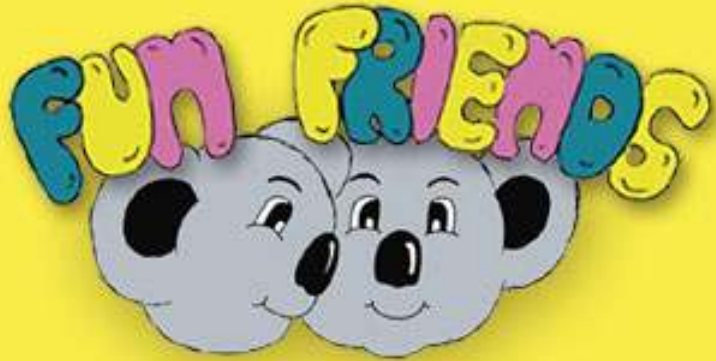
筋肉リラクゼーション

筋肉を緊張させリラックスさせると、エンドルフィンという気持ちをやわらげる化学物質が出ます

静かな時間

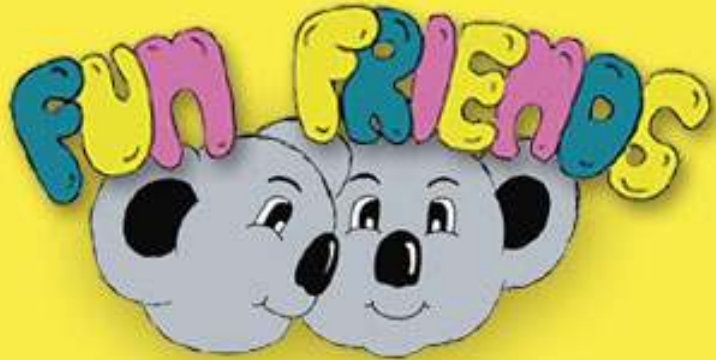
ハッピーになりリラックスできる活動をします

気持ちがよくなるリラクゼーションの練習をどうやって子ども・家族に提供しますか？



I = アイキャン!

子どもたちにセルフトーク(自分自身への話しかけ)の調節を教えます。考えは感情と行動に影響するので大切なスキルです。子どもたちは役に立つ考えを習って、自分自身をよりよく捉え、困難な状況に効果的に対応する方法を学びます。



赤の考えと緑の考え

考えと感情の関係

役に立たない 赤の考え



悲しい、心配する、怒った感情

役に立つ 緑の考え



ハッピーな、自信がある感情、
または悩みを減らす

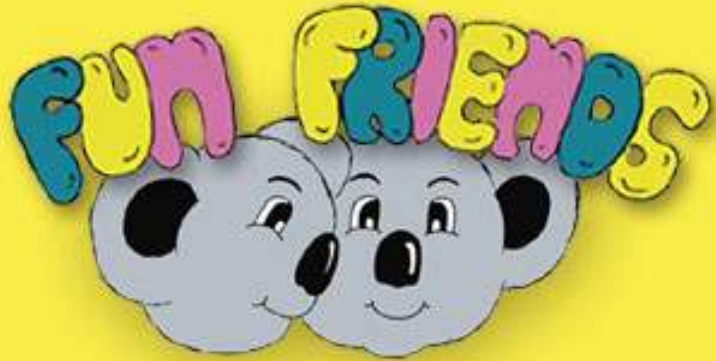
ベストを尽くすことはできる!

あきらめない!

やれることをした

自分が好き!

緑の考え

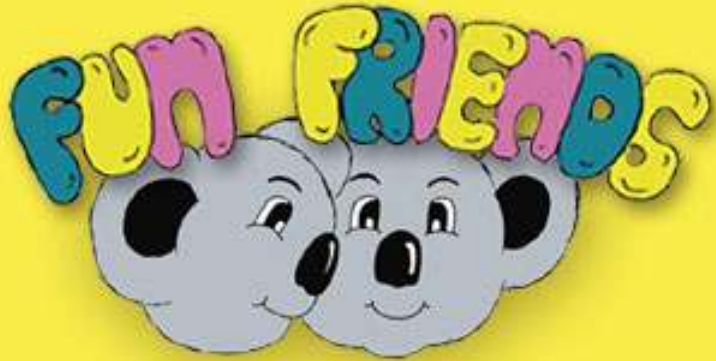


緑の考え

自分の気持ちがよくなる(ハッピーになる、自信が持てる、勇気が出る、落ち着く)ように頭の中で自分に言うことが「緑の考え」で、「役に立つ考え」である

例

- やれる! がんばってみよう。
- 私は勇気がある。
- 先生が助けてくれる。
- 得意なこともいっぱいある。
- お母さんはいつも迎えに来てくれる、忘れない。
- 間違ってもかまわない、みんな間違いはある。

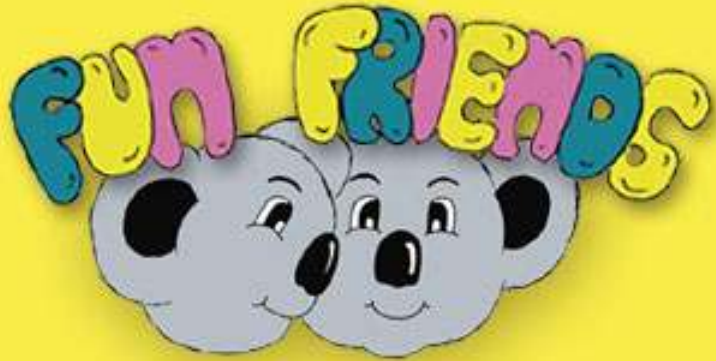


赤の考え

自分の気持ちが落ち込む(心配になる、悲しくなる、腹が立つ、ストレスを感じる)ように頭の中で自分に言うことが「赤の考え」で、「役に立たない考え」である

例

- こんなことできない。
- おもしろくないから行きたくない。
- みんなに嫌われている。
- 私はバカだ。
- みんなに笑われる。
- お母さんやお父さんがいないとできない。
- お母さんは迎えに来るのを忘れる。



役に立たない考えにチャレンジ

子どもが役に立たない赤の考えを、役に立つ緑の考えに換えるのを支援するために、次のように問いかけ、役に立たない考えが本当ではない証拠を見つけます

例 子ども「何もちゃんとできない」

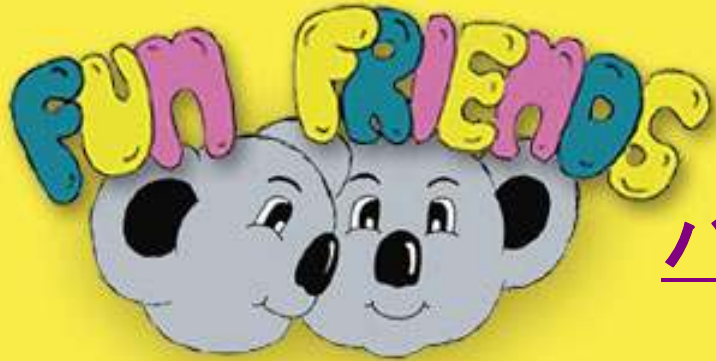
この考えがいかにはかかっているかを問いかけによって明らかにします

- 本当に何もできないの？
- 大きさに言ってるんじゃない？

次に、役に立つ **緑の考え**にするために...

- 上手にできることを2つか3つ考えて言ってくれる？

(例、学校で、家で、友だちのところでできることを見つける)



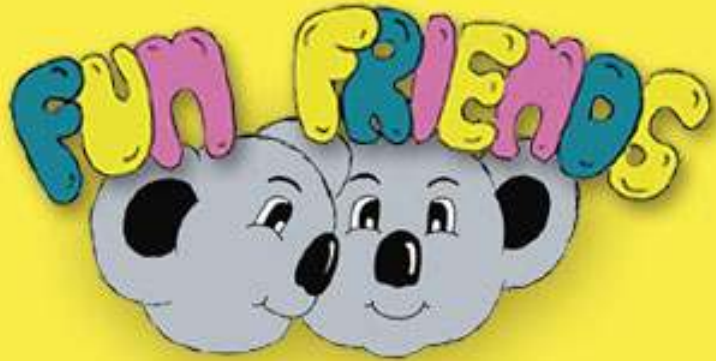
E = イージー(簡単な) ハッピーホームへのステッププラ ン

このステッププランは、
むずかしい問題の解決や不安なときの問題解決に役立つ

コーピング(対処する)ステッププラン

- むずかしい問題を小さな、到達可能な、簡単なステップに分ける
- ステップはだんだんむずかしくなる
- 子どもたちはファンフレンズで習ったスキル(呼吸法、役に立つ考え)を使って各ステップを上る
- 落ち着いてリラックスした状態でできるようになるまで次のステップには行かない

どんなむずかしい状況を乗り越えるのを支援できますか？

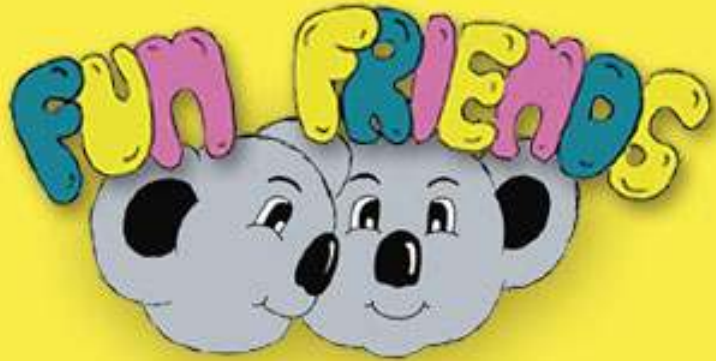


コーピングステッププラン

「クモがこわい」のを乗り越えるために小さなステップに分ける例

- 7.クモがいるクモの巣に近づく
- 6.クモが入ったビンを持つ
- 5.クモをビンに入れて自分がいる部屋で飼う
- 4.クモをビンに入れて離れた部屋で飼う
- 3.プラスチックのクモを手を持つ
- 2.クモのドキュメンタリー番組を見る
- 1.クモの絵がでてくる本を読む

*各ステップができるようになったらほうびがもらえるようにする

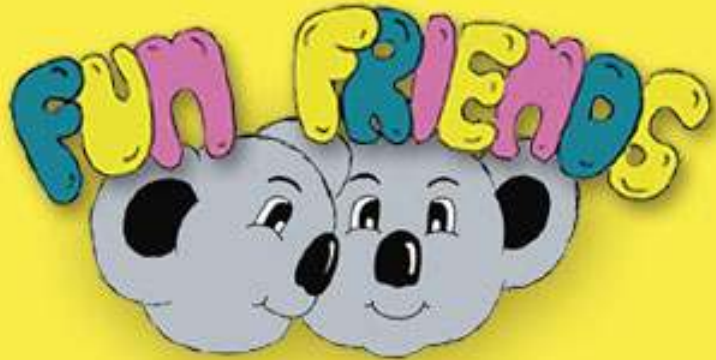


コーピングプラン

食べていない物を食べてみる例

7. 定期的に食べる
6. もう少し大目に次の夕食で食べる
5. 自分で一、二口食べる
4. 夕食の自分の皿に少し入れる
3. お母さんやお父さんが食べているのを一口もらって食べる
2. いつも食べているものに少しだけ混ぜて食べてみる
1. 触ったり匂いをかいだりする

*各ステップができるようになったらほうびがもらえるようにする

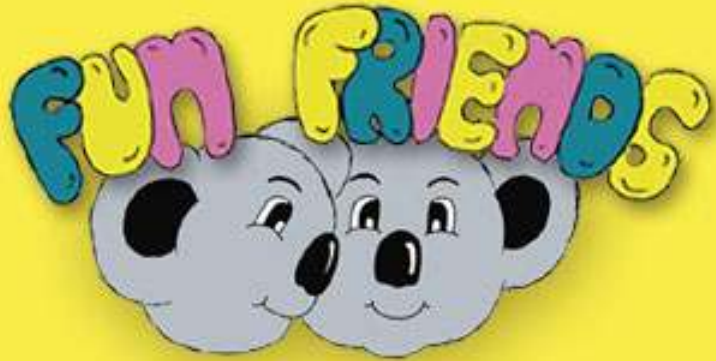


N = ナウ(さあ)自分にほうび

This むずかしいことや不安な状況に対処した自分に報いるのは大切である

ほうび

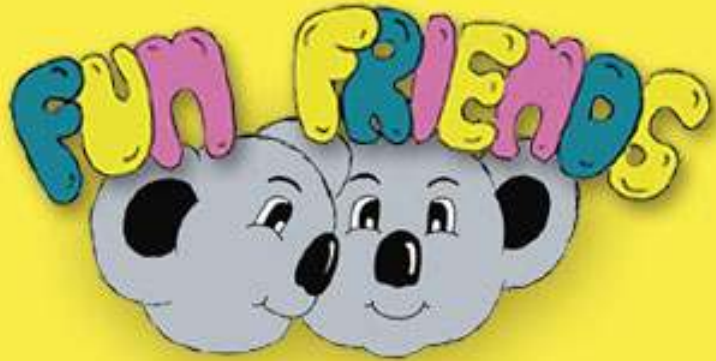
- 子どもの努力をすぐに認めてほうびを与え、常に肯定的に強化していく
- 子どもの努力に対してどんなほうびを与えますか？



ほうび

適切なほうびの例

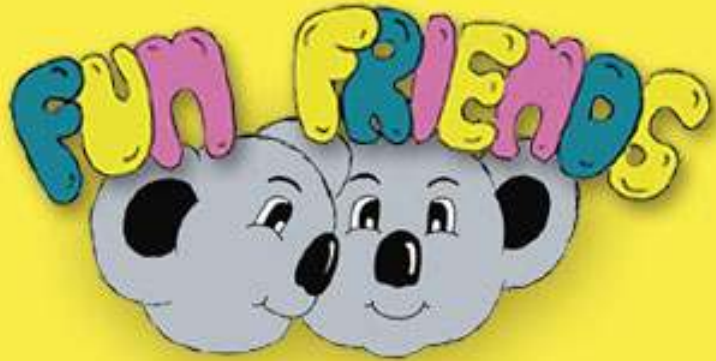
- 子どもが好きな活動をしていっしょに過ごす時間。
- 友だちや家族と過ごす良質の時間。
- 週末にいつもの寝る時間より30分起きていていい。
- チャート(表)に星印やスタンプ・シールなどをはり、決めた数が集まったらほうびがもらえる(コーピングステッププランに使える)
- 子どもが欲しがっているおもちゃやゲームの写真を切ってジグソーパズルのように小さな部分に分ける。子どもががんばるごとに一つだけ部分を箱から取り出せる。全部集まって写真が完成すれば実物がもらえる。



保護者が 前向きな対処行動を促す方法

異なる注目の与え方

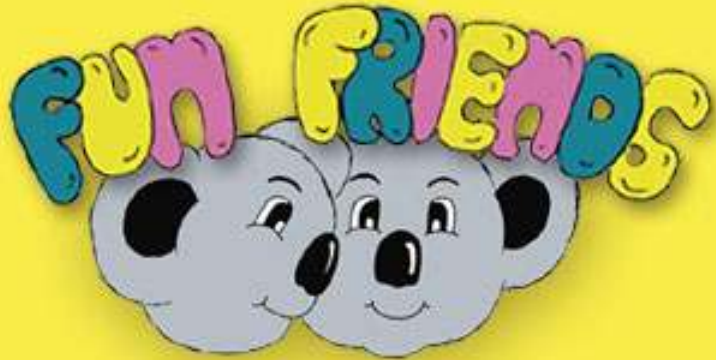
- 子どもの前向きな行動に注目しほうびを与える(例、子どもがむずかしいことに対応しようとしている、静かに遊んでいるときにほめたりほうびを与えたりする)が、好ましくない行動(困難を避ける、問題行動など)には注目を与えない



保護者が 前向きな対処行動を促す方法

困難に対応しようとする行動のモデリング

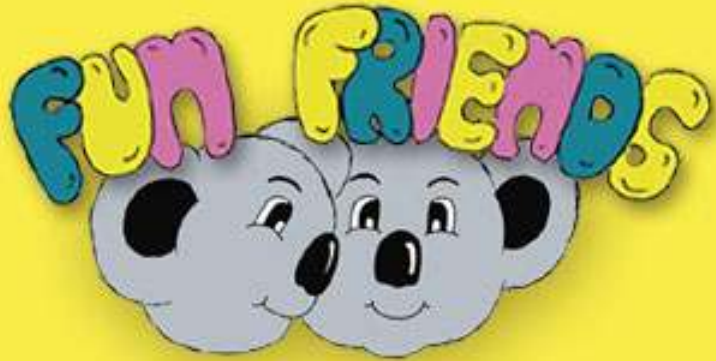
- 子どもは親が対応するのを見て物事に対応する。子どもが怖がっている困難な状況に親が対応するのを見せて子どもを励ますことができる



保護者が 前向きな対処行動を促す方法

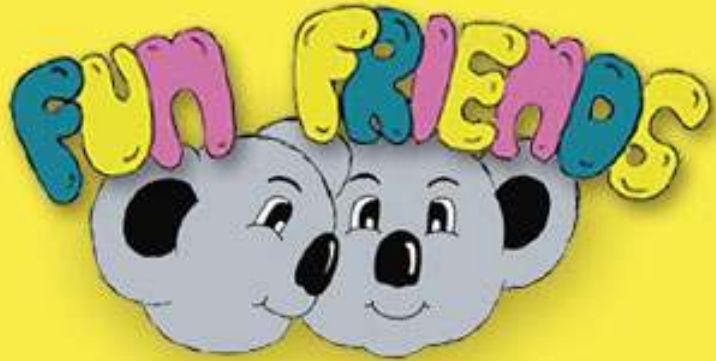
子どもに話しかける

- 子どもが気にしていることやこれから起こることについて子どもに話すことで、子どもがむずかしい状況に対処するのを励ますことができる
- 子どもは分かってくれている、気にかけてもらっているという気持ちを持つ
- 子どもに話しかけることは会話や社会的スキルを教えるし、子どもの話に興味を示して子どもの自己肯定感を高めることができる



いいことに目を向ける

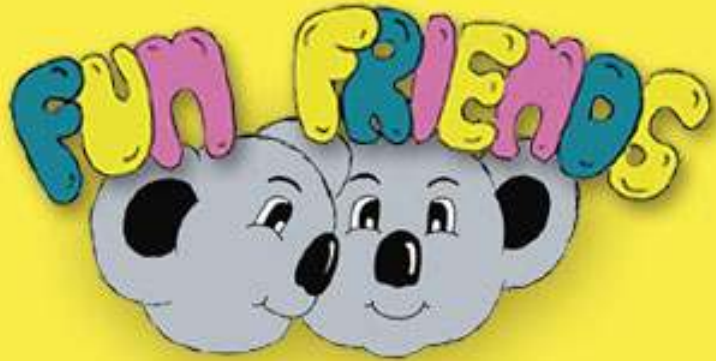
- 本当にストレスや不安を感じると、たいてい私たちはお腹が痛い、頭が痛い、何もかもうまくいかないなど、否定的なことに注意を向けてすごします。困難な状況を分かって共感を示すのは大切ですが、毎日起こるちょっとしたハッピーな出来事について話し、うまくやっている自分を見とめることも大切です。



サポートネットワークを築く

子どもたちがサポートネットワークを築くのを支援するのは重要である、例えば、

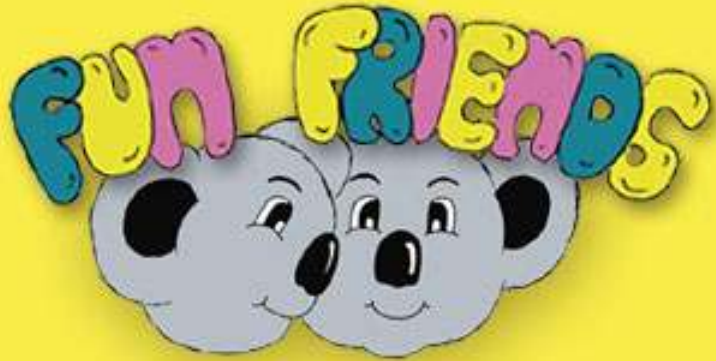
- ビデオやDVDを準備して子どもの友だちに見に来てもらう
- ピクニックを計画して子どもに友だちを招待するように励ます
- 子どもの友だちが遊びに来たら楽しい気持ちよくすごせる環境を作る



子どもの健康に気を配る

There 子育てによい、悪いはないけれども、リサーチが示していることは、

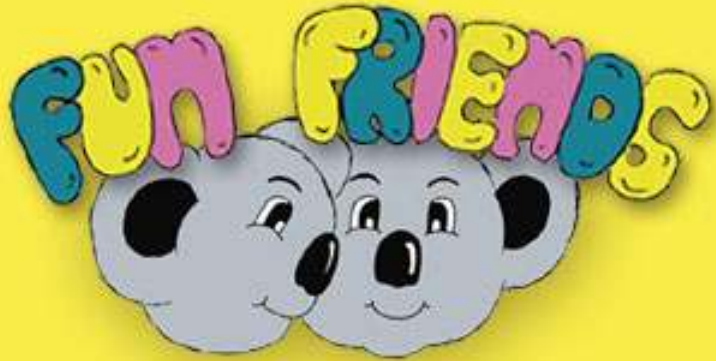
- 誰にでも落ち着いたリラックスできる良質の時間が必要
- 役に立つ、前向きな考えをするようにトライするのは大切
- 家族の特別な時間を作り、どうすればハッピーな過ごし方ができるか話し合うのは重要
- 子どもやパートナーがむずかしい状況でがんばっていることを認めそれを言葉で伝えることは重要
- 個人で、夫婦で、家族で、良質の時間をとること、サポートネットワークを築くことは大切



子どもの不安な、または問題行動 に対応する

保護者や周りの大人ができること

- 子どもの不安や問題行動に対応する重要な方法について話す時間を取る
- いい行動や勇敢な振る舞いを励ましほめる方法をしっかり理解する
- もんくを言う、ぐずる、避ける、特定の問題行動(口答え、言うことを聞かないなど)にはいつも同じように対応する方法を決める
- 夫婦が共に子どもに対して現実的な期待感を持つ(例えば、すぐに怖いことを克服できない、時間がかかるし、練習と忍耐がいる)
- 家族のそれぞれが自分の良質の時間をもちほうびをもらえる

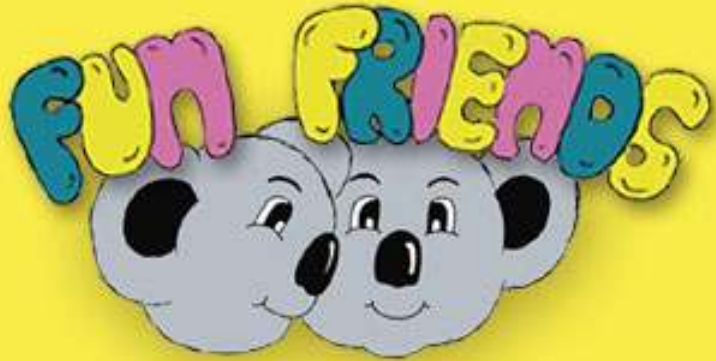


D = ドウ 練習を忘れずにする!

フレンズのスキルとプランを忘れず練習していくと、自分を気持ちよく感じ受け入れられるようになる!

どうすればいいか

- 子どもが不安な状況に対応するのを学ぶのに、ロールプレイは効果がある
- クラスで発表しなければいけなくて不安になっていたら、鏡の前で練習する、親の前で練習するなどして、準備できる
- 特別な行事があるときでも、どう言うのか、どうするのかを、ロールプレイで練習する、リラクゼーションを取り入れ、セルフトークも工夫する

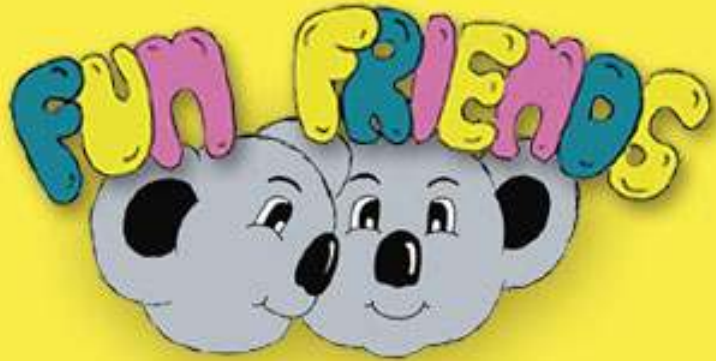


S = スマイル!

子どもたちは、

心配したり緊張したりしたとき、落ち着いて気持ちを静めるように努めます。

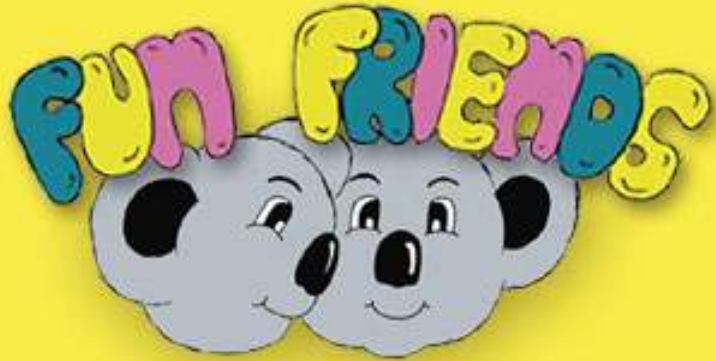
どうすれば自信と勇気が持てるかももう習っているのですから。



サポートの例

今後サポートが必要になったら相談できるところ

- カウンセラー
- 地域の家庭児童相談所
- 社会福祉士
- 保健所内の子ども相談所
- 家族や友人
- 図書館などの本や資料



ありがとうございました!

Pathways Japan

www.pathways.jp

✉ info@pathways.jp