

# フレンズプログラムの紹介！

フレンズプログラムは、オーストラリアのポーラ・バレット博士（クイーンズランド大学教授）によって開発された、子どもが参加するプログラムです。

バレット博士によって、1991年に子どもの不安症支援プログラムとして「コーピングコアラ」プログラムができました。そのプログラムが研究結果に基づいて改良され、1998年に「フレンズフォーライフ(7-11歳児用)」と「フレンズフォーユース(12-16歳生徒用)」になりました。そして、「早期の介入はより効果的である」と検証から、2007年に小さい子どもを対象とした楽しい遊びで構成される「ファンフレンズ(4-7歳児用)」ができました。

フレンズプログラムは、レジリエンスを育み、自己肯定感と社会性を伸ばし、子どもたちが情操豊かに生きていくための力（EI：エモーショナルインテリジェンス）をつける支援をする認知行動アプローチのプログラムです。

このフレンズプログラムはすでに子ども支援として有効性が実証され、国連WHOからも子どもの不安やストレスに予防・介入するプログラムとして唯一承認されています。すでに17カ国以上で実践されているプログラムを、松本有貴博士が日本で初めて取り入れることとなったのです。

## レジリエンスって？

「困難に出会ったときの回復力、逆境に適応する力、ストレス状況においても学業でも、仕事面でも力をのばしていくもとなるもの」といわれています。

レジリエンスのある子どもは、自分の経験を建設的に捉え、様々な問題が起こっても解決していく力が高いと考えられます。

## 自己肯定感って？

自己肯定感とは、自分で自分に対する評価のことです。この評価が高いと、積極的に意欲的に経験を積み重ね、満足感を持ち、自己に対しても他者に対しても受容的に接することができるといわれます。

## 社会的スキルって？

社会的な場面や対人的な場面で人とつきあっていくために必要なスキルです。大きな意味でのコミュニケーション能力だともいえます。このスキルが高まると、人とのつき合いが豊かになります。

## エモーショナルインテリジェンスって？

心の知性ともいわれます。

EIが高いことが、人間関係、家族機能、学校や職場での成功につながるともいわれています。

「フレンズ」の目的はポジティブサイコロジーに通じています。生活の中で様々な困難に出会ったときに、あきらめて何もできなったり、怒りで自分を失ったりということを予防的に、子どもたちが人として幸せな生活を自分で築いていく支援をします。

子どもたちの幸せと豊かな生活の実現を支援するプログラムです。