

子ども向け 心理教育用 絵本
『もうすぐうんどうかい』の活用方法

事件や事故、災害などで大きなショックを受けると、その影響がトラウマ（心的外傷）になることがあります。子どもが安心感を取り戻し、回復していくためには、周囲の人たちが子どもの様子を理解し、サポートすることが大切です。

また、子どもが、自分の状態について理解し、対処のための具体的な方法を身につけていくことは、子どもの自信や安心感につながります。

この絵本では、「クマくん」が周囲のあたたかいサポートを受けながら、回復していく過程が描かれています。

「クマくん」がどんな症状で困っていたか、また、学校の先生や保護者、地域の人たちがどんなサポートをしていたか、具体例を示しています。ぜひ、子どもへの支援に役立ててください。

絵本の活用方法

- 教師やカウンセラー、保護者などが、子どもに読み聞かせながら、絵本を介して、子どもの気持ちをよく聴いてあげてください。

例) 「クマくんは、イライラしているね。あなたはどうか？(P5)」

「たいへんなめにあうと、みんな、こんなふうになるのね。どれかあてはまる？(P12-13)」

「クマくんはヤギ先生に相談してよかったね。誰か話せる人はいるかな？(P16-17)」

- 絵本にかかっている「クマくんの症状」を示しながら、ショックのあとの症状について説明することは、子どもへの心理教育になります。
また、保護者にも絵本を読んでもらうことで、子どもの状態を理解してもらったり、子どもへの関わりかた（気持ちをよく聴いて、ゆっくり休ませたり、子どものペースで活動させるなど）を工夫してもらうことができます。
- 子どもとのやりとりを深めることで、子どもが自分の状態について理解し、安心感を抱きやすくなります。
- 平易な内容になっていますので、子どもがひとりで読むこともできます。その場合も、ぜひ、大人が子どもの感想などを聴いたりして、子どもとのコミュニケーションをもつようにしてください。

この絵本の使い方がわからなかったり、どのように活用したらよいか心配なときには、大阪教育大学学校安全推進センターにご相談ください。一緒に、考えていきましょう。

大阪教育大学学校安全推進センター

トラウマ心理相談室 072-751-4020