

あなただけの大切な TF-CBT ワークブック

YOUR VERY OWN TF-CBT WORKBOOK

By Alison Hendricks, Judith A. Cohen, Anthony
P. Mannarino, and Esther Deblinger



このワークブックは、原著者らの許可を得て、平成 24 年度厚生労働省科学研究費補助金 地域医療基盤開発推進研究事業「国立高度専門医療研究センターによる東日本大震災からの医療の復興に資する研究」（研究代表者 五十嵐隆）「被災後の子どもの心の診療ガイドラインの作成のための基礎的研究」（分担研究者 亀岡智美）によって翻訳されたものです。

Copyright© Hendricks, Cohen, Mannarino, Deblinger. All rights reserved
個人による使用、臨床場面における使用に限ります。著者らの書面による許諾なしに頒布しないで下さい。

あなただけの大切な TF-CBT ワークブック

YOUR VERY OWN TF-CBT WORKBOOK

By Alison Hendricks, Judith A. Cohen, Anthony P. Mannarino, and Esther Deblinger

日本語訳作成

東京女子医科大学女性生涯健康センター

白川美也子

国立成育医療センター

水島 栄

大阪教育大学 学校危機メンタルサポートセンター

瀧野揚三・岩切昌宏・野坂祐子

中村有吾・木村有里・高木美弦・梅林厚子

兵庫県こころのケアセンター

亀岡智美・高田紗英子

東京都医学総合研究所

飛鳥井 望(監訳)

イラスト なかのまいこ

引用の際の表記

(日本語版) : 「あなただけの大切な TF-CBT ワークブック」(第2版)

兵庫県こころのケアセンター、大阪教育大学学校危機メンタルサポートセンター訳, 2014.6

<http://www.j-hits.org/>

<http://nmsc.osaka-kyoiku.ac.jp/>

(原著) : YOUR VERY OWN TF-CBT WORKBOOK

by Alison Hendricks, Judith A. Cohen, Anthony P. Mannarino, and Esther Deblinger.



あなただけの大切な TF-CBT ワークブック

目次

はじめに	i – iii
ようこそ セラピーへ！	1
あなた自身について	2
あなたの家族について	3
とてもこわいことやつらいこと、自分ではどうにもできないできごとについて考えてみよう	4
とてもこわいことやつらいこと、自分ではどうにもできないできごとあと、 どんな気持ちになるの？	5
リラクゼーションってなに？	6
宿題:リラクスしてみよう！	7
腹式呼吸	8
安全な場所	9
気持ちについて	10
からだのどこに気持ちを感じる？	11
その気持ちのときはどんな顔になる？	12
気持ちの温度はどれくらい？	13
とてもこわくてつらい気持ちや、自分ではどうにもできないような気持ちのときに、 どうすればいい？	14
気持ちの救急箱	15
その考え、止まれ！	16
考え、気持ち、そして… 行動！	17
考えること	18
困った考え方	19
考えに気づこう	20
あなたのお話をしてください	21
あなたの物語	22
気持ち1 – 10	23
とてもこわいことやつらいこと、 自分ではどうにもできないできごとについての考えと気持ち	24
「そのできごとを思い出させるもの」をやっつけよう	25
あなたのお話を聴いてもらおう	26
安全であること	27
あなたの安全の輪	28
あなたの素晴らしい将来に向けて	29
復習しましょう	30
さよならすること	31



あなただけの大切な TF-CBT ワークブック

はじめに

本冊子は、1回あるいは複数回のトラウマとなるようなできごとを体験した6歳から14歳の子ども向けのワークブックです。

このワークブックは、トラウマ・フォーカスト認知行動療法（TF-CBT）の治療構成要素に対応しています。TF-CBT は、シュディス・コーエン、アンソニー・マナリノ、エステル・デブリンジャー（Cohen, Mannarino, & Deblinger, 2006）によって開発された心理療法です。このワークブックは、TF-CBT の研修を受け、かつ TF-CBT マニュアル（iii ページ）を読んで理解している精神保健専門家にお使いいただけます。

ワークブックは、子どもが TF-CBT のそれぞれの構成要素に取り組むために、セラピストが活用できる教材として作られました。TF-CBT を実施する上では、上記のマニュアルをはじめ、TF-CBT 関連の書籍やワーク集など、さまざまな教材が治療の助けとなりますが、本冊子もその一つとして活用いただけます。このワークブックによって TF-CBT のそれぞれの構成要素を網羅的におさえることができますが、これだけに限らず、他の資料やワーク集なども、治療を進めるうえで活用してください（たとえば、プレイセラピー、ロールプレイ、運動セラピー、音楽を使ったリラクゼーション、治療的なボードゲームなど）。セラピストが創造的であること！常に、臨床的な判断を優先してください。ワークブックのなかには、子どもには必ずしも合わないものもあるかもしれません。あくまでも治療モデルに沿いつつ、柔軟であるというバランスが大切になります。

このワークブックに載っているワークは、TF-CBT の治療構成要素である PRACTICE を実践するためのものです。

【PRACTICE ～TF-CBT の治療構成要素～】

P (Psycho-education) : 心理教育

R (Relaxation) : リラクゼーション

A (Affective regulation and modulation) : 感情の調整

C (Cognitive coping and processing) : 認知的対処と処理

T (Trauma narrative and cognitive processing of the traumatic experience(s)) :
トラウマナラティブとトラウマ体験の認知処理

I (*In vivo* mastery of trauma reminders) : トラウマのリマインダーの実生活内コントロール

C (Conjoint session) : 親子合同セッション

E (Enhancing future safety and development) : 将来の安全と発達の強化

治療を開始する前に、子どもと保護者に TF-CBT の説明をしなくてはなりません。守秘について話し合い、子どもが取り組んだ内容をどのように保護者に見せるか、はじめから話し合っておきます。

このワークブックは、12-20 週のコースで終わらせることができますが、それぞれのセッションの長さによっても異なりますし、子どもの年齢や集中できる時間によっても変わります。

トラウマを体験した子どもたちのなかには、TF-CBT を始める前、治療中、あるいは終了後に、他の治療法が必要なことを忘れないようにしましょう。

以下に示すワークブックの内容は、TF-CBT の構成要素に対応しています。

治療と TF-CBT についてのオリエンテーション、治療契約	p.1-3
トラウマとトラウマ反応についての心理教育	p.4-5
リラクゼーション、漸進的筋弛緩法、呼吸法	p.6-8
前向きなイメージをもつ	p.9
感情を同定する	p.10-12
感情の度合いと感情調整	p.13-15
思考を止める	p.16
認知的処理	p.17-20
トラウマナラティブを作る	p.21-23
トラウマとなった体験を処理する	p.24
実生活においてトラウマリマインダーをコントロールする	p.25
親子の合同セッションートラウマナラティブを分かち合う	p.26
親子の合同セッションー将来の安全と発達を強化する	p.27-28
目標、ふりかえり、修了式	p.29-31

TF-CBT モデルの構造に沿い、セラピストは、子どもとの個別面接のなかで毎週、上記の（さらに他のワーク等）治療的なワークを行います。その後、セラピストは子どもと同じ構成要素を用い保護者のワークを行うために、保護者と面接をします。そして、家庭で子どもをサポートするスキルについて教えたり、トラウマに関する保護者自身の感情を整理してもらいます。子どもがワークブックを使って行った毎週の活動を共有することは、保護者が構成要素を学ぶのに、非常に役立ちます。

保護者は、通常、子どもの絵や書いたものを見るのを喜びますし、それらを親子で共有する機会を持つことで、保護者が子どもの体験について共感や理解を深めることができます

一般的に、子どもも自分の作品を保護者に見せることを喜びます。しかし、もし、子どもがある内容について、保護者にすぐには見せたくないと言ったり、見せることで何か問題があるときには、セラピストが臨床的な判断を活用してください。

ゲームやワークのなかには、親子の合同セッションのなかで、親子で練習したり、一緒に取り組んだりするものもあります。たとえば、セッションのなかで、子どもが保護者に「腹式呼吸ゲーム (p.8)」や「感情表現ゲーム (p.12)」を教えて、一緒に遊んで楽しんだりすることもできます。

「将来の安全と発達強化」に保護者が参加することは、とても重要なことですが、何度もいうように、柔軟に実施することが重要です！

宿題活動は、セラピストの判断で、毎週、子どもと保護者のどちらか、あるいは両方に出されます。このワークブックには、リラクゼーションの方法も載っており、セッションで教えられ練習した呼吸法を、毎日練習することが勧められます。

考えの記録をつけたり、親子一緒にできるようなゲームを宿題として作ってもよいでしょう。

どのように治療するのか考える際には、セラピストが想像力を働かせて、子どもの強みや興味を活用しましょう。

TF-CBT とその構成要素に関する詳しい情報は、下記の治療マニュアルを参照して下さい。

Cohen, J.A., Mannarino, A.P., & Deblinger, E. (2006). *Treating trauma and traumatic grief in children and adolescents*. New York: Guilford Press.

また、web 上で学べる TF-CBT トレーニングのサイトもあります。

<http://tfcbt.musc.edu/>

ようこそ セラピーへ！

ここは、安全な場所です。

ここでは、あなたが体験した、とてもこわいことやつらいこと、自分ではどうにもできないできごとについて、あなたが少しでもすっきりした気持ちになることができるようにお手伝いします。

絵を描いたり、文章を書いたり、話したり… そして、遊んだり！

たくさん大切なことがわかるようになりますよ。

とてもこわいことやつらいこと、自分ではどうにもできないできごとについて
気持ちについて リラックスすることについて
どうしたら安全でいられることができるかということについて

自分自身についても、もっとわかるようになりますよ。

たとえば、自分の考えかたとか、気持ち、行動、すごいところ、夢とか・・・！

今、ここにいてどんな気持ちか、ここに絵を描いてあらわしてみましよう。

セラピーについて、何か聞きたいことがあるかな？

あなた自身について

あなたは、とっても特別な存在なんですよ！
あなたには特別なものがたくさんあります。得意なこともいっぱいありますね。

あなたの特別なことや得意なことについて、ここに文字や絵であらわしてみま
しょう。

楽しいことをするなら、なにをしたいかな？

あなたの家族について

あなたの家族について、好きなところはなんですか？
あなたと家族と一緒にすることで、好きなことは何ですか？

それについて、ここに文字や絵であらわしてみましよう。

とてもこわいことやつらいこと、 自分ではどうにもできないできごとについて 考えてみよう？

とてもこわいことやつらいこと、自分ではどうにもできないできごとを体験すると、こころが傷つきます。

そのようなことは、いつも起こるわけではありません。

でも、起きてしまったときには、だれでもとてもこわかったり、何がなんだかわからなくなったり、自分ではどうにもできないように思ったりします。

とてもこわいことやつらいこと、自分ではどうにもできないできごとには、いろいろな種類があります。

あなたが体験したできごとについて、一緒に考えていきましょう。

先生がお手伝いしますよ。

もしあなたが、このようなできごとを何回か体験しているときには、それぞれのできごとについて、次の質問に答えてください。

- そのできごとは、どんなふうに呼ばれていますか？
- それはどういう意味ですか？
- そのできごとは、だれに起きたのですか？
- このような体験をする子はたくさんいますか？
- なぜこんなことが起きたのですか？
- こんなことが起きた時、どんなことができますか？

あなたの質問をここに書いてみてください。

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

とてもこわいことやつらいこと、
自分ではどうにもできないできごとのあと
どんな気持ちになるの？

とてもこわいことやつらいこと、自分ではどうにもできないできごとについて、思い出すとこわいと思ったり、こわい夢を見たりする子はたくさんいます。なかには、びくびくしたり、いらいらしたり、怒りっぽくなる子もいます。とてもこわいことやつらいこと、自分ではどうにもできないできごとを体験すると、危険なことや悪いことがおこるのではないかと不安になる子もたくさんいます。眠れなくなったり、学校で集中できなくなる子もいます。そのできごとについて、**絶対に**話したくない、考えたくないと思っているのに、何かの拍子に、頭にそのときの記憶がよみがえったりする子はたくさんいます。そのできごとを思い出したとき、わけがわからなくなったり、からだに強い反応が出ることもあります。たとえば、心臓がドキドキするとかおなかが痛くなるとか・・・

そのできごとの後、あなたに起こったことを、○で囲んでください。
同じような体験をした子は、どんな気持ちになると思いますか？
ここに絵や文字であらわしててみましょう。

こんな気持ちになったときどうすればよいかなあ？

リラクゼーションってなに？

リラクゼーションは、気持ちを落ち着かせてくれます。とてもこわいことやつらいこと、自分ではどうにもできないできごとがあると、だれでも、緊張したり、ドキドキしたり、心配したりしますよね。自分のからだやところがリラックスするのがわかると、すっきりした気持ちになりますよ！このエクササイズは、筋肉をリラックスさせる方法です：

腕をだら～んとして、足の裏をぺたっと床につけて、ゆったりと椅子に座ります。このエクササイズをしている間は、目を閉じるか下の方を見てください。右手に粘土のボールを持っていると想像してみてください。この粘土のボールをできるだけ強く握り締めます！握り締めている間、あなたの手と腕の筋肉がどのくらい固くなっているか感じます。握りながら5まで数えたら、粘土のボールを落として、手をだらんと伸ばします。リラックスしている時の手や腕の筋肉の違いを感じます。「手がリラックスしている」ところの中で繰り返してみよう。左手も同じようにします。こんなふうに全部のからだの筋肉をひとつひとつ別々にすることができますし、全部をいっぺんにすることもできます（先生が手伝ってくれるよ）！あなたはどちらの方法がいいですか？全部の筋肉の場所（腕、足の裏、足、腹、背中、胸、肩、顔）でやってみましょう。

ここに二つの絵を描いてください。

緊張／固い／強い

リラックス

リラックスするためには、どんなことをしたらいいかな？

宿題：リラックスしてみよう！

気持ちを落ち着かせることが難しかったり、夜、ねむれなくて困っている子はたくさんいます。もしあなたも困っているのなら、家でこの方法を練習しましょう。寝る前やリラックスしたいときに、誰かに読んでもらってもいいんだよ。

静かで心地よい場所（ベッドやソファー）に横になるか、ゆったりと座ります。ゆっくりと息をすいます。そしてもっとゆっくりと息をはきます。目を閉じて、やわらかくふわふわした雲の上に浮かんでいるところを想像してみて。ハンモックのようにからだ揺れて、雲の上はとっても気持ちがいいよ。からだ全体がとてもしリラックスして、重たく感じます。

足の裏に注意を向けます。足の裏はとてもしリラックスしています。あなたの足の裏は、とても重たくて、持ち上げようとしてもあがりません。足に注意を向けます。足はとてもしリラックスしています。あなたの足は、雲につつまれて、とても気持ちがいいです。気持ちよく、温かく、リラックスしている感じが、ゆっくりとからだを流れて行き、穏やかな気持ちで一杯になります。

お腹に注意を向けます。お腹はとても穏やかで、心地よい温かさで一杯です。次に、胸に注意を向けます。胸は、呼吸のたびにゆっくり上下に動いて、ゆったりとした気持ちです。

首と肩に注意を向けます。首と肩は、とても落ち着いていて重たい感じですが、背中が雲に触れていて、優しく沈みこんでいます。今、頭がどのくらいリラックスしているか感じてください。とても温かく、落ち着いていて、重たい感じですが、頭と顔はとてもしリラックスしています。口と目はぼわ〜んとしています。あなたの頭の中には、何の心配もありません。何もかもうまくいっています。あなたは、とても心地よく落ち着いています。からだポカポカして気持ちがいいです。気持ちが落ち着いて、ゆったりと幸せな気分になります。

腹式呼吸

ドキドキすると、息をするのを忘れてしまうことがあります！呼吸が浅くなると（子犬がハアハアするみたいに）、必要な酸素がからだに入らなくなります。

リラックスして、落ち着くために、**腹式呼吸**を練習しましょう！

腹式呼吸をするときには、ゆっくりと深く息をすいこみます（頭の中で5まで数えます）。お腹と肺が空気で一杯になります（息をすったときに、お腹が突き出るのが見えます！）。

それから、**もっとゆっくり**（6まで数える）空気をはき出します。空気をゆっくりはき出すと、お腹がひっこむのがわかります。数を数えながら、息をすったりはいたりすることに注意を向けます。

腹式呼吸の面白いゲーム：

1. **腹式呼吸風船**をやってみよう。息をすったときにお腹をふくらませて、息を吐いたときにお腹をへこませてください。先生は、あなたが息をすうときに風船をふくらませ、あなたが息をはくときにゆっくり風船から空気を出します。大きくなったり、小さくなったりする**腹式呼吸風船**を見てください！ちょうど、あなたが腹式呼吸をしているときのお腹みたいですね！

今度はあなたが、先生が息をすったりはいたりするのに合わせて、風船を大きくしたり小さくしたりしてみてください（ゆっくりね！）。

2. あなたの好きなように**腹式呼吸風船**に飾りをつけてください。それから、床に仰向けになるか、椅子にもたれたりして、お腹の上に風船をおきます。息を吸ったときに、**腹式呼吸風船**が、アドバルーンのようにお腹の上に持ち上がるのを見てください。息を吐いたときに、やさしく着陸するのが見えます。先生と一緒にすることもできますよ。

好きな人にこのゲームを教えてあげよう。
少なくとも1日に1回、家で練習しよう！

安全な場所

目を閉じて（または下の方を向いて）、とても安全で、落ち着いていて、楽しい場所について数分考えてください。実際の場所でも想像の場所でもいいですよ。あなたのところに、安全な場所が浮かんだら、先生に知らせてください。

さあ、ここにあなたの安全な場所を描いてください。あなたの安全な場所で、見えるもの、聞こえるもの、匂いや味、感じることをできるだけ細かく描いてください。

よくできました！ こわいときや、緊張したときには、目をつぶってあなたの安全な場所を想像してみて。あなたの安全な場所について考えるときには、この絵に描いた細かいところまで全部思い出してね。

気持ちについて

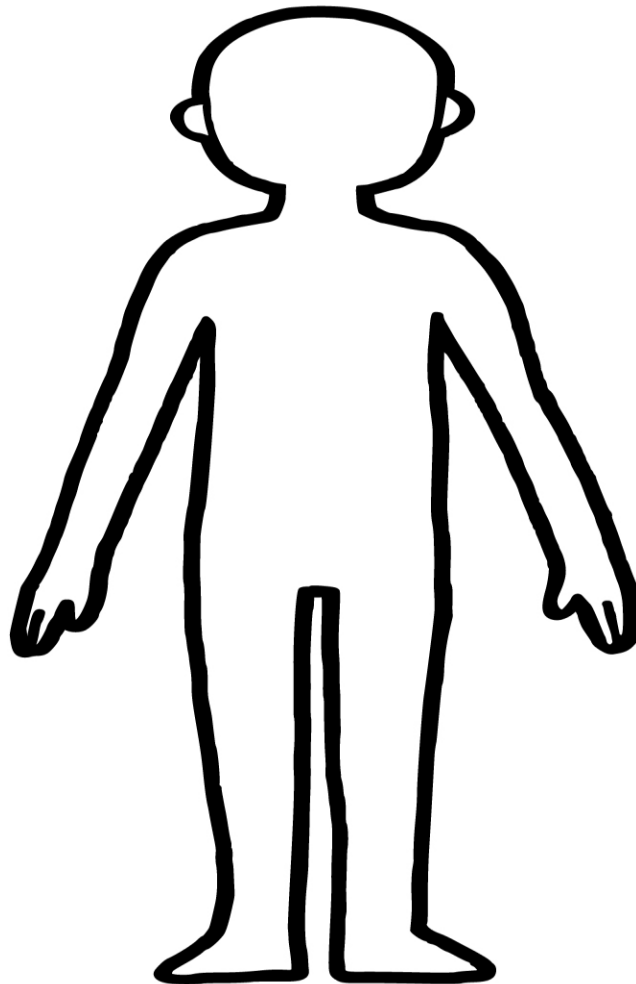
気持ちは、からだどころで感じるものです。たくさんのいろいろな気持ちがあります。気持ちは、その時その時で変わります。二つ以上の気持ちを同時に感じることもあってあります！

左側にできるだけたくさんの気持ちを書いてください。

すごい！次に、それぞれの気持ちの横に、気持ちに合う色をぬってみよう。

からだのどこに気持ちを感じる？

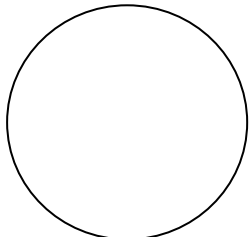
10 ページで、あなたが書き出した気持ちと色を思い出してください。それぞれの気持ちはからだのどのあたりに感じますか？ 気持ちの色をぬってみましょう。書き出した気持ちを全部ぬらなくてもかまいません。先生と一緒に、どの気持ちをぬるか選びましょう。目を閉じて、あなたが選んだ気持ちを今感じていると想像してみましょう。その気持ちは、あなたのからだのどのあたりにあると感じますか？ それぞれの気持ちを感じるからだの部分に色をぬってください。どんな感じなのか先生に教えてください。



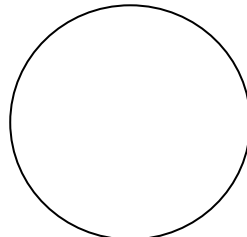
私たちのからだは、自分がどんな気持ちでいるのかを教えてくれるんだね！

その気持ちのときはどんな顔になる？

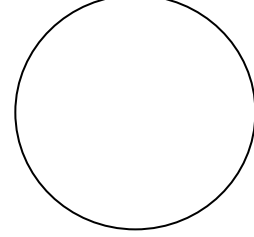
自分がどんな気持ちでいるのか、そして、他の人がどんな気持ちなのかは、顔の表情でわかります。私たちは気持ちを表す顔の表情を、○のなかに描いてみましょう（最後の2つの空欄の○には、描きたい気持ちを自由に描いてね！）。



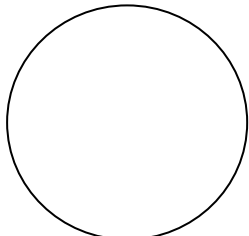
うれしい



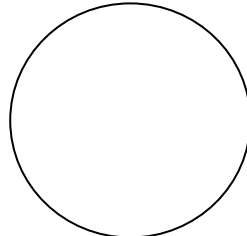
悲しい



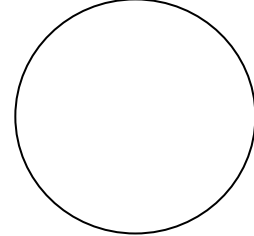
頭にくる



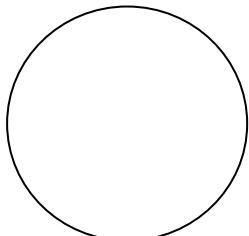
こわい



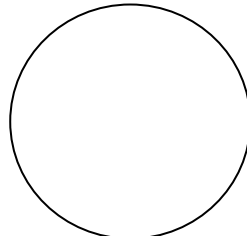
心配



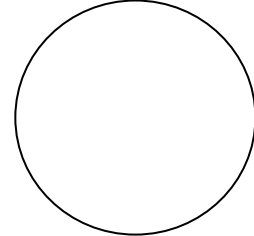
ワクワクする



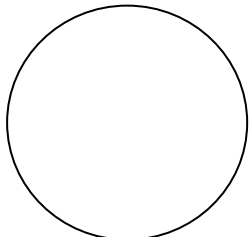
わけがわからない



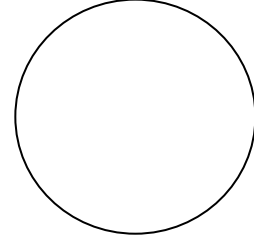
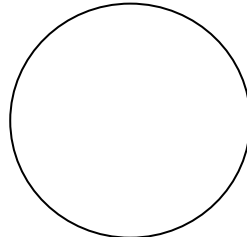
ショック



ゆうかん



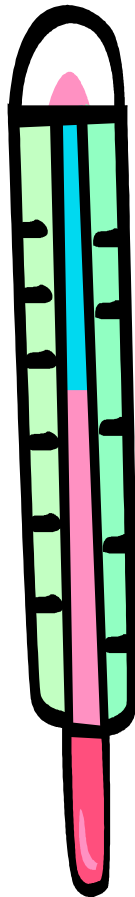
ほこらしい



今、どんな気持ちがしてる？ 先生と「気持ちのジェスチャー」というゲームをすると楽しいよ！上に描いた気持ちを交代でジェスチャーで表して、どの気持ちかあてっこするんだ！それから、何が原因でそんな気持ちになったのかを教え合いっこするんだ。家でこのゲームをしてもおもしろいよ。

気持ちの温度はどれくらい？

私たちは、ある気持ちをほんのちょっとだけ感じることもあれば、**爆発**してしまいそうなくらい強く感じることもあります！ 温度計のメモリのように、あなたの気持ちをはかってみましょう。数字の大きさは、あなたの気持ちがより強いことを表します。



- 10 とっても強い
- 9
- 8 かなり
- 7
- 6
- 5 ちゅうくらい
- 4
- 3
- 2 ちょっと
- 1
- 0 全然ない

今、どんな気持ち？

それぞれの気持ちについて、1から10のメモリを使ってはかってみよう。

とてもこわくてつらい気持ちや、
自分ではどうにもできないような気持ちのときに
どうすればいい？

とてもこわくてつらい気持ちや、自分ではどうにもできない気持ちのときに、
その気持ちをしずめるためにできることがあります。もし、あなたの怒りが
10（とっても強い）のときは、気持ちの強さを1か2下げるためにできること
があります。あなたは何ができるでしょうか？
ここに、あなたの怒りをしずめるためにあなたができることを、絵であらわし
てください。

気持ちは自分でコントロールできるんだよ！

気持ちの救急箱

あなたがすごく悲しくなったり、怖くなったり、腹が立ったり、心配だと感じたとき、その気持ちを楽にするために何をしますか？ 気持ちを楽にするために、自分自身に何と言ってあげますか？ 気持ちを楽にするために、あなたが
できることや、自分自身に言ってあげることを書き出しましょう。

やったね！ あなたは自分用の「**気持ちの救急箱**」を作ることができたね。

このリストからいくつかを切り取って、あなたの特別な箱やバック、道具箱に入れておこう。それを持っていると、もし今度、すごくこわくてつらい気持ちや、自分ではどうにもできないような気持ちになったときに、何をすればよいのか思い出すことができるよ！

その考え、止まれ！

止まれ

悪いことばかり繰り返し考えることがあります（たとえば、嫌いな曲が頭から離れないときみたいに）。すごくいやな気持ちになるので、これを「いやな歌」と呼びます。でも、ちょっと待って！ その「いやな歌」は、自分で止めることができます！頭のなかで「いやな歌」が流れていることに、気づけばいいのです。そして、その歌が聞こえてきたらすぐに、「止まれ！」と言って追い払いましょう。「あっちに行け、いやな歌！」と口に出して言うこともできます。

そのあとに、気持ちがよくなる「うれしい歌」を歌いましょう。



あなたのうれしい歌はどのように流れますか？ ここにあなたのうれしい歌の歌詞を書いてください。絵で描いてもいいですよ。

練習してみよう！ 今、頭のなかでいやな歌を流してみよう。止まれと言ったら、いやな歌の代わりに、うれしい歌を歌い始めよう。

さあ、あなたはいやな歌を止めて、うれしい歌を流すことができるよ。

考え、気持ち、そして… 行動！

考えてなに？

考えは、頭に浮かんでくること（頭が私たちに知らせること）です。こころの中で（声を出さずに）、自分に話しかけることがあるけど、それも考えです。たとえば、「宿題が終わった！すごくがんばった！」とか。ほかにも何か別の考えが浮かびますか？

気持ちってなに？

気持ちは、からだところろで感じることです（あなたは、たくさんの気持ちを知っていますね！）。あなたが知っている気持ちは、どんな気持ちですか？

行動ってなに？

行動は、からだですることです！たとえば、歩く、踊る、話す、絵を描く、笑う、泣く など。他にどんな名前の行動がありますか？

考え、気持ち、行動ゲーム

これは、考え、気持ち、行動の違いを学ぶためのゲームです。下を書いてあることばの中で、**考え**を表すことばには**青い×**をつけてください。次に、**気持ち**を表すことばには、**緑の×**をつけましょう。**行動**を表すことばには、**赤い×**をつけてください。

幸せ

ランニング

私は頭がいい！

打つ

あの子たちは私のことがきらいだ

悲しい

遊ぶ

腹が立つ

私はできるよ！

私のせいだ

心配な

隠れる

泣き叫ぶ

歌う

さみしい

彼女は私に腹を立てている

アイスクリームを食べる

散歩

興奮した

私は大丈夫

こわい

深呼吸をする

ケンケンをする

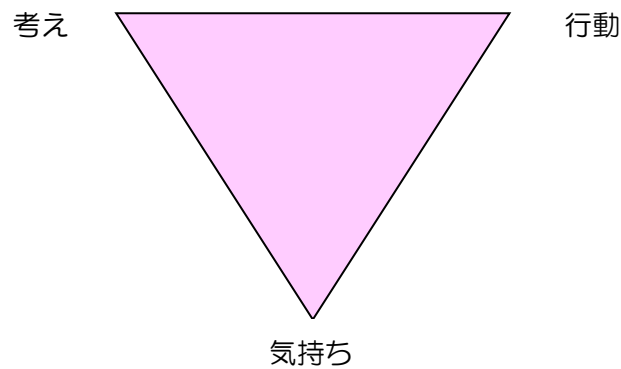
勇敢な

友だちに話す

安全だ

考えること！

考えは、私たちがどんな気持ちになるかや、どのように行動するかということと関係しています。何かが起こると、私たちはそのことについて考えます。それから、気持ちがわいてきたり、行動したりします。こころの中で話していることが、私たちの気持ちや行動に影響します。



下の絵の人は何を考えているかな？
そんなふうに考えるとどんな気持ちになるかな？



考え：

気持ち：



考え：

気持ち：



考え：

気持ち：

困った考え方

本当ではない考え、気持ちがよくなる考え、困りごとを解決するのに役に立たない考え方もあります。こうした困った考え方には、「100%、絶対に!」という考え方があります。(例:「だれかが私をからかった。だから、みんな私を嫌っている」)

また、「最悪のことが起きる」という考え方もあります。(例:「お母さんが外出したら、お母さんに何かひどいことが起こるにちがいないと思う」)

「否定的な考え」にとらわれてしまうこともあります。(例:「これまで何もいいことがなかった」「私は二度と大丈夫と感ずることができない」)

あなたの最近の困った考え方について書いてください。

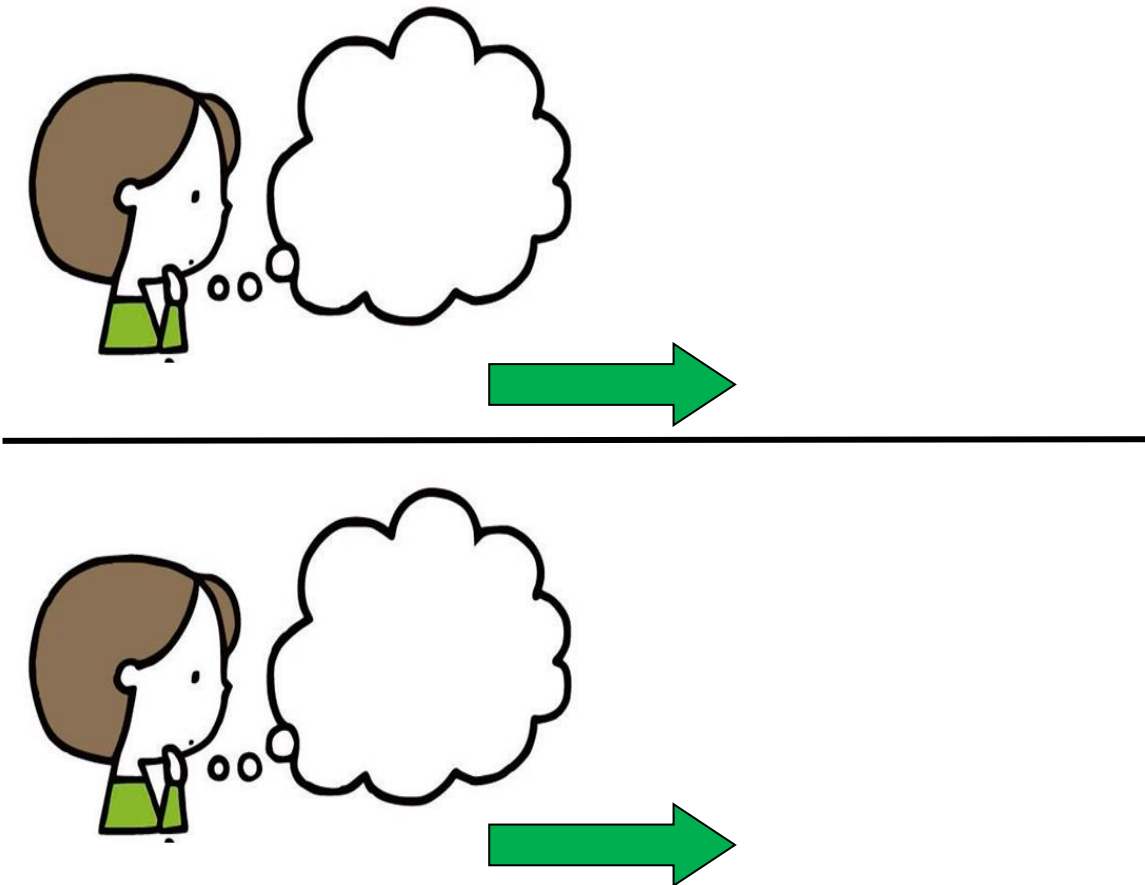
絵であらわしてもいいですよ。

そんなふうに考えるとどのように感じたかな？

考えに気づこう！

いやな気持ちのとき、頭のなかではどんなことを言っているかな？ いやな気持ちの原因は、たぶんその考えです。でも、ちょっと待って。練習すれば、考えを変えることができますよ！

次のことをやってみよう。初めにいやな気持ちになるときの考えを書いてください。そのあとに起こってくる気持ちを書いてみましょう。次に、気持ちがよくなるような違う考えを書いてください。そのあとに起こってくる新しい気持ちを書いてみましょう。



最初のときは、どのように行動したかな？ 次のときはどうだった？
そんなふうに行動したら、違う結果になりましたか？
どちらがよかったかな？

あなたのお話をしてください

とてもこわいことやつらいこと、自分ではどうにもできないできごとについて、気持ちについて、対応法について、リラクゼーションや考えについて、これまでたくさんのお話を学んできました。よくがんばりましたね！ このことは、あなたに起こったとてもこわいことやつらいこと、自分ではどうにもできないできごとについて、お話しするときにとっても役に立ちます。どこから話したいですか？どんなふうに話したいですか？あなたが決めましょう。（先生に、ほかの子はどんなふうに話しているか聞いてみるのもいいですよ。）あなたが話しているとき、先生は、あなたの気持ちを記録するのを手伝ってくれます（23 ページの「**気持ち1-10**」ワークシート）。とてもこわくなったりつらくなったりしたときには、ストップすることができます。気持ちを落ち着かせる方法を思い出して、先生と一緒にやってみましょう。あなたのやりかたでお話ししましょう！
お話をすることについて、どんな気持ちですか？ここに絵や文字であらわしてみよう。

あなたのお話

さあ、どんなふうにお話をしたいのか、決めていきましょう。自分の本を作りたいと思う子もいます。自分に起こったことを詩や歌、マンガ、人形劇、ラジオ/トークショーなどを使って表現する子もいます。あなたに起こったとても面白いことやつらいこと、自分ではどうにもできないできごとを、どんな方法でお話しするのか、先生と相談してみましよう。どんな方法でお話しするかは、あなたが決めましよう。「**気持ち1-10**」ワークシート（次のページ）を使うことを忘れないでください。

私のお話のタイトルは：

私がお話をする方法は：

気持ち 1-10

13 ページに戻って、気持ちをはかるために使った温度計のことを思い出してみよう。お話をする前、お話をしている途中、お話が終わったときに、どんな気持ちなのか、毎回このシートに書いてみてください。気持ちの名前は？ 気持ちの温度は何度くらいですか？(トラウマナラティブのセッションごとに、このワークシートを1枚コピーしてください) 気持ちの強さを1から10までのメモリではかってください(1=ちょっと、5=ちゅうくらい、10=とっても強い)。お話の途中でとてもこわくてつらい気持ちになったとき、どうしたらよいか、先生と相談して計画を立てましょう(「**気持ちの救急箱**」を使うことを忘れないように)。



日付：

状態	気持ち	気持ちの温度
----	-----	--------

セッションの始め

セッションの真ん中

セッションの終わり

セルフケア計画：

とてもこわいことやつらいこと、 自分ではどうにもできないできごとについての 考えと気持ち

考えは大切であるということ学びましたね。思い出してみましょ。そのできごとについての考えは、あなたの気持ちに影響します。そんなふうに考えると、あなたの気持ちをすぐによくなるかもしれないし、逆に、とてもこわくてつらい気持ちがつづくかもしれません。そのできごとについて、あなたがどのように考えているのかを見てみましょう。下のリストは、とてもこわいことやつらいこと、自分ではどうにもできないできごとを体験した子が、どのように考えるのかについての質問です。先生と一緒に話し合いたい質問はどれですか？選んでください。自分で質問や考えを、リストの最後につけ加えることもできます。そのあと、一つ一つの質問について、最も役に立つ答えを書いてみてください。

1. なぜ、あのできごとが私に起きたんだろう？
2. あのできごとの責任はだれにあるんだろう？
3. あのできごとは、将来、私にどんな影響を及ぼすだろう？
4. あのできごとは、私の家族にどんな影響を及ぼすだろう？
5. あのできごとの後、私の世の中についての見方はこんなふうに変化した：
6. あのできごとの後、私の自分自身についての見方はこのように変化した：
7. セラピーに来るようになって、私は自分についてこのようなことを学んだ：
8. セラピーに来るようになって、私や家族はこのように変わった：
9. 同じようなできごとを体験した友だちがいたら、私はその子にこんなアドバイスをあげよう：
10. 私の友だちが、そのできごとについて話すのがとてもむずかしいと考えてたら、私はその子にこんなふうに言ってあげよう：
- 11.
- 12.

「そのできごとを思い出させるもの」をやっつけよう

あなたはとてもしっかりとお話をしてくれました。考えや気持ちについても話してくれました。次は、「そのできごとを思い出させるもの」について、話し合しましょう。「そのできごとを思い出させるもの」には、場所、人、ことば、音、におい、感覚、などがあります。「そのできごとを思い出させるもの」に出会うと、あなたは危険を感じたり、そのできごとが今また起きているように感じるかもしれません。でも、あなたは、いろいろな対応法やリラクゼーションをすることで、このいやなもの（状態）をコントロールすることができますよ！
ここに、「そのできごとを思い出させるもの」をいくつか、絵や文字であらわしてみましよう。

さあ、先生と一緒に、「そのできごとを思い出させるもの」を一つ一つやっつける計画を立てよう。あなたが実際の生活のなかで「そのできごとを思い出させるもの」をコントロールできるように、セッションのなかで練習してみよう！

あなたのお話を聞いてもらおう

よくできました！ やり遂げましたね！

あなたは、勇気をもってお話をしてくれました。考えや気持ちについても話してくれました。あなたが信頼している人に、このお話を聞いてもらいましょう。。このお話を、誰か特別な人に聞いてもらうとしたら、どんな気持ちになりますか？

そのできごとについてのあなたのお話を、誰か特別な人に聞いてもらうことについて、そのできごとを話すことについて、絵や文字であらわしてみてください。

お話を聞いてもらう人にたずねてみたいことはある？ その人に、あのできごとについての質問をしてもいいし、クイズを出してもいいね（あなたのお話について、あなたがセラピーで学んだことについてなど）。

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

安全であること

私たちは、毎日安全に過ごすために、たくさんのことを行っています。セラピーに来るようになって、あなたが安全について新しく学んだことは何ですか？
安全に過ごすために、あなたがしていることを、絵や文字であらわしてみてください。

あなたが安全に過ごすために、まわりの人はどんなことをしてくれるかな？

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

あなたの安全の輪

たくさんの方が、あなたのことやあなたの安全を気にかけてくれています。助けてほしいときや話を聞いてほしい時には、その人に相談することができます。この紙のまんなかあなた自身の絵を描いて下さい。それから、あなたの安全を守ってくれる人全員の絵や名前を書いて、**安全の輪**を作りましょう。その人の電話番号を一緒に書いてもいいですよ！

あなたの素晴らしい未来にむけて

あなたの将来の希望、夢や目標はなんですか？
ここに、絵や文字であらわしてみてください。

やろうと決めたら、どんなことでもやれるよ！

復習しましょう

このセラピーでどんなことを学びましたか？

あなたが気に入っているところはどこでしたか？あまり好きではなかったところはどこですか？

セラピーについて特別な思いではありますか？持って帰りたいと思うものはありますか？

文字や絵であらわしてみてください。

さよならすること

さよならすることについて、どんな気持ちですか？
卒業することについてどのように感じますか？
このページを使って、今、あなたが感じていることすべてを、文字や絵などで
あらわして下さい。
あなたと先生がさよならしている絵を描いてもいいですよ。

がんばりましたね。おめでとう！やりとげましたね！

これで、あなたの本が完成しました！

