

# 認知行動療法の考え方 教育に

## 専門家招き勉強会開催

認知行動療法の考え方を教育現場で活用しようと、岐阜市はこのほど、一般社団法人・認知行動療法研修

### 岐阜市

開発センター(東京都)の大野裕理事長を講師に招き、市内で勉強会を開催した。これには、「市子ども若者総合支援センターエ

ールぎふ」の職員や家庭相談員らと共に、公明党の水野吉近、澄川寿之の両県議と辻孝子、山口力也、江崎洋子の各市議が参加した。

認知行動療法は、物事に對する患者自身の否定的な捉え方(認知)に気付かせ、考え方や行動を修正することで抑うつ感や不安感などを緩和させる精神療法。大



大野氏(左から2人目)と懇談する水野県議、辻市議(右隣)ら

野氏は、同療法を医療だけでなく教育現場などで広く活用できるように『簡易型認知行動療法実践マニュアル』(きずな出版)を出版。この中で、日常生活で起るさまざまな出来事に対して、しなやかな考え方や困難を乗り越える力を身に付けることをめざして開発した「こころのスキルアップ教育」というプログラムを紹介している。

大野氏は講演の中で「こころのスキルアップ教育」を考案するきっかけとなった、荒廃していた教育現場を認知行動療法を用いて再生した出来事や、作成過程で学校教諭の意見を参考にしたことなどを紹介。また「こころのスキルアップ教育」を教育現場で活用することで、いじめの防止や自分の考えに縛られている子どもが、他人の考えを理解しようとするなど、健やかな心を育むことにつながる」と述べた。その上で「今後も教育現場に認知行動療法を活用したアプローチをしていきたい」と語った。講演後に開かれた質問会では、「エールぎふ」の職

## いじめの防止や健やかな心の育みにつながる

員や家庭相談員などが、支援している子どもへの寄り添い方などについてアドバイスを求めた。これに対して大野氏は、子どもたちが物事に対してどのような考えをしているのかを知った上で、子どもと一緒に考えを前向きにする工夫をしてあげることが大切だと答えた。

岐阜市はこれまで、家庭や学校などで悩みを抱える子どもや若者の相談、支援をワンストップで行う「エールぎふ」の開設をはじめ、相談先の電話番号やメールアドレスが記入されている「子どもホットカード」を市内の小・中学、高校生に配布するなど、悩みを抱える子どもや若者の支援に力を入れてきた。

### 公明市議が推進

こうした中、辻市議は認知行動療法の普及に取り組んでいる党うつつ対策ワーキングチームの浜田昌良事務局長(参院議員)と連携し、具体策を検討。今年3月議会では「エールぎふ」や小・中学校において認知行動療法を活用してはどうか」と提案し、同療法の専門家である大野氏を講師に招く今回の勉強会の開催を推進してきた。