

居場所・遊び場での認知行動療法

千葉大学子ども心の発達教育研究センター

特任研究員

古川美之

■ 自己紹介

- NPO法人四街道プレーパークどんぐりの森代表理事
- 一般社団法人千葉県冒険遊び場ネットワーク代表理事
- 大阪大学大学院連合小児発達学研究科
- メンタルヘルス支援学専攻（千葉校）
- 千葉大学子どもまなごころの発達教育研究センター特任研究員
- メンタルサポート医療人講座終了・認知行動療法士
- 保育士・公認心理士



■今日の流れ

1. 子どもの現状と課題

2. 居場所・遊び場の紹介

3. 事例1 遊び場で出会う子ども

事例2 居場所に出会う若者

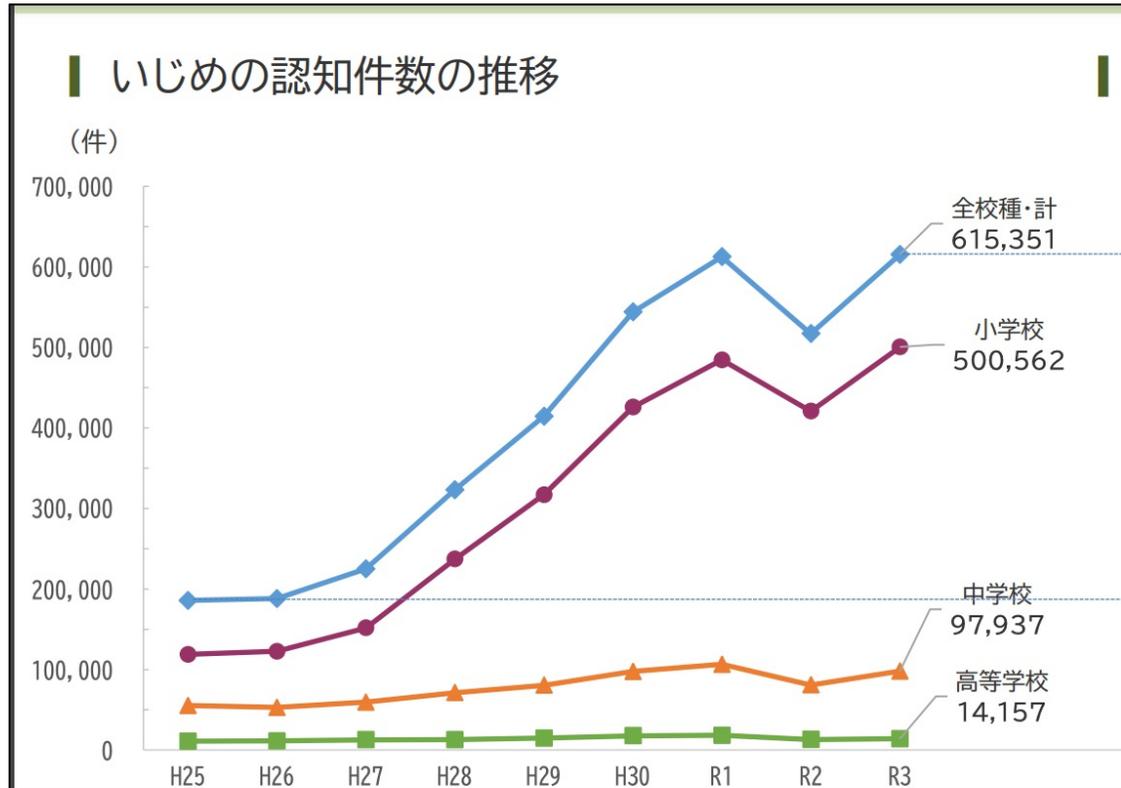
4. グループワーク(子どもの気持ちになってみよう)

5. 居場所・遊び場での大人の関わり

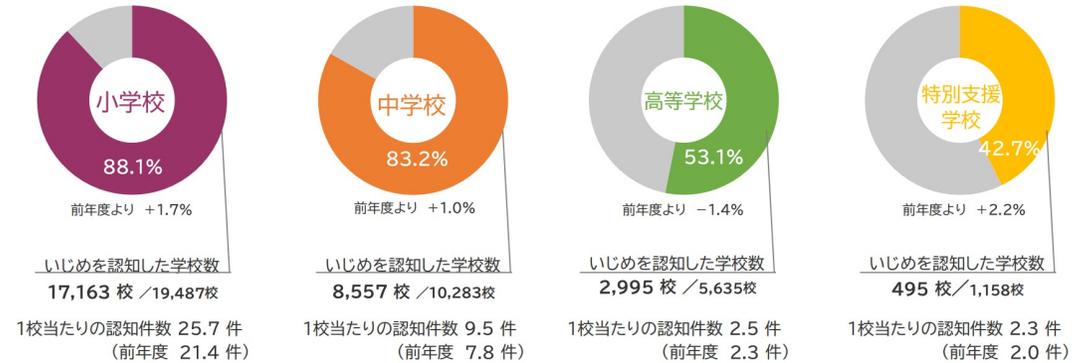


1. 子どもの現状と課題

・いじめ



学校種別の状況

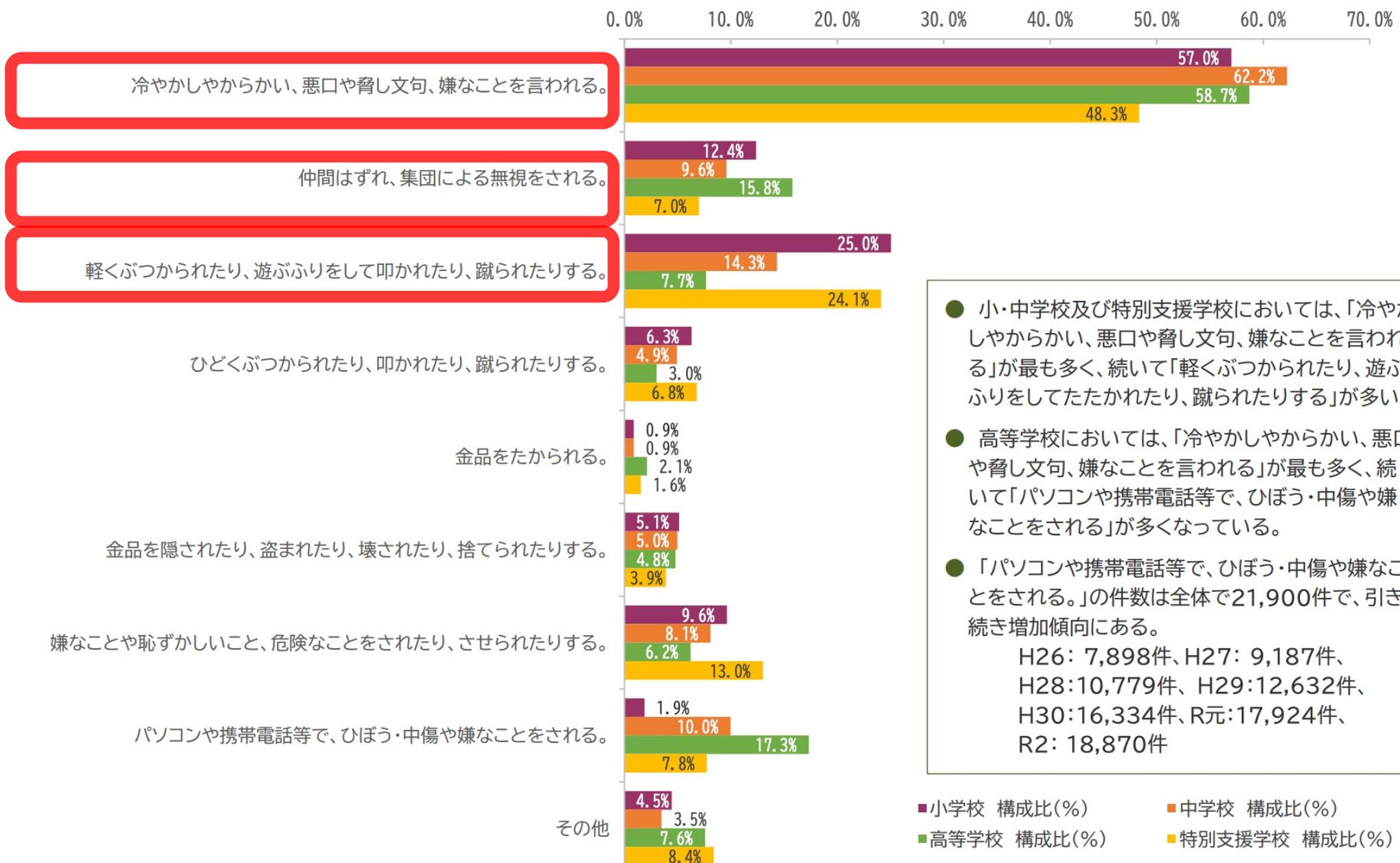


令和3年度は新型コロナウイルス感染症の影響が続き、感染を予防しながらの生活となったが、部活動や学校行事などの様々な活動が徐々に再開されたことにより接触機会が増加。いじめ防止対策推進法におけるいじめの定義やいじめの積極的な認知に対する理解が広がったことなどで、いじめの認知件数が増加した。



いじめの態様別状況

(複数回答可)



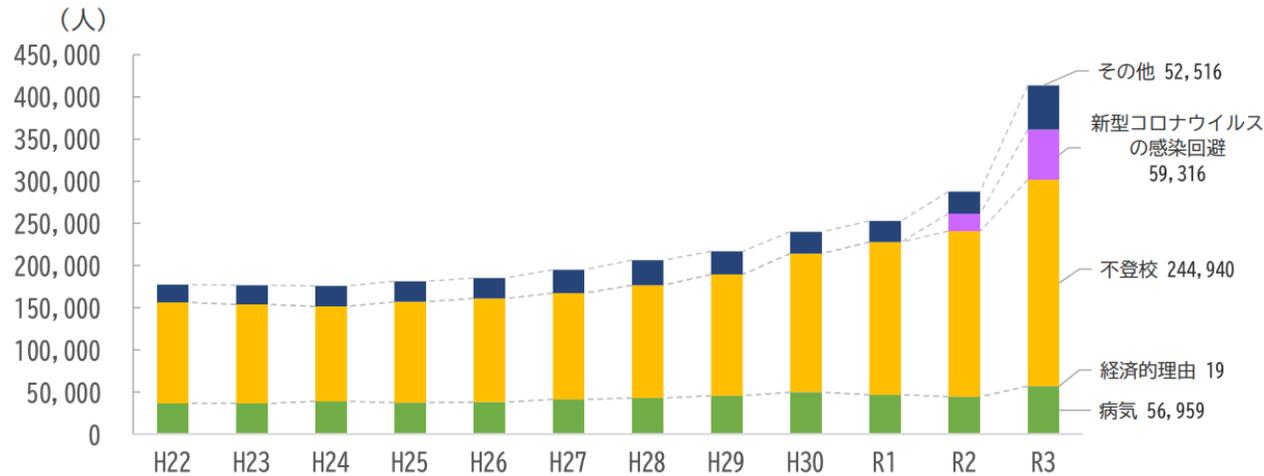
- 小・中学校及び特別支援学校においては、「冷やかしからかい、悪口や脅し文句、嫌なことを言われる」が最も多く、続いて「軽くぶつかられたり、遊ぶふりをしてたたかれたり、蹴られたりする」が多い。
- 高等学校においては、「冷やかしからかい、悪口や脅し文句、嫌なことを言われる」が最も多く、続いて「パソコンや携帯電話等で、ひぼう・中傷や嫌なことをされる」が多くなっている。
- 「パソコンや携帯電話等で、ひぼう・中傷や嫌なことをされる。」の件数は全体で21,900件で、引き続き増加傾向にある。
 H26: 7,898件、H27: 9,187件、
 H28: 10,779件、H29: 12,632件、
 H30: 16,334件、R元: 17,924件、
 R2: 18,870件



・長期欠席・不登校

- 小・中学校における長期欠席者数は413,750人(前年度287,747)。
- このうち不登校によるものは**244,940人**(前年度196,127人)、
新型コロナウイルスの感染回避によるものは**59,316人**(前年度20,905人)となっている。

小・中学校における長期欠席者数の推移



※ 令和元年度調査までは、年度間に30日以上欠席した児童生徒について調査。

※ 令和2年度調査から「児童・生徒指導要録」の「欠席日数」欄及び「出席停止・忌引き等の日数」欄の合計の日数により、年度間に30日以上登校しなかった児童生徒について調査。

※ 令和2年度調査から、長期欠席の理由に「新型コロナウイルスの感染回避」を追加。

在籍児童生徒に占める不登校児童生徒の割合は2.6%（前年度2.0%）。



不登校の要因

【国公立】小・中学校

| | 不登校児童生徒数 | 学校に係る状況 | | | | | | | | 家庭に係る状況 | | | 本人に係る状況 | | 左記に該当なし |
|-----|----------|---------|------------------|---------------|--------|---------|-----------------|---------------|-----------------|---------------|---------|--------|-----------------|---------|---------|
| | | いじめ | いじめを除く友人関係をめぐる問題 | 教職員との関係をめぐる問題 | 学業の不振 | 進路に係る不安 | クラブ活動、部活動等への不適応 | 学校のきまり等をめぐる問題 | 入学、転編入学、進級時の不適応 | 家庭の生活環境の急激な変化 | 親子の関わり方 | 家庭内の不和 | 生活リズムの乱れ、あそび、非行 | 無気力、不安 | |
| 小学校 | 81,498 | 245 | 5,004 | 1,508 | 2,637 | 160 | 10 | 537 | 1,424 | 2,718 | 10,790 | 1,245 | 10,708 | 40,518 | 3,994 |
| | | 0.3% | 6.1% | 1.9% | 3.2% | 0.2% | 0.0% | 0.7% | 1.7% | 3.3% | 13.2% | 1.5% | 13.1% | 49.7% | 4.9% |
| 中学校 | 163,442 | 271 | 18,737 | 1,467 | 10,122 | 1,414 | 843 | 1,184 | 6,629 | 3,739 | 8,922 | 2,829 | 18,041 | 81,278 | 7,966 |
| | | 0.2% | 11.5% | 0.9% | 6.2% | 0.9% | 0.5% | 0.7% | 4.1% | 2.3% | 5.5% | 1.7% | 11.0% | 49.7% | 4.9% |
| 合計 | 244,940 | 516 | 23,741 | 2,975 | 12,759 | 1,574 | 853 | 1,721 | 8,053 | 6,457 | 19,712 | 4,074 | 28,749 | 121,796 | 11,960 |
| | | 0.2% | 9.7% | 1.2% | 5.2% | 0.6% | 0.3% | 0.7% | 3.3% | 2.6% | 8.0% | 1.7% | 11.7% | 49.7% | 4.9% |

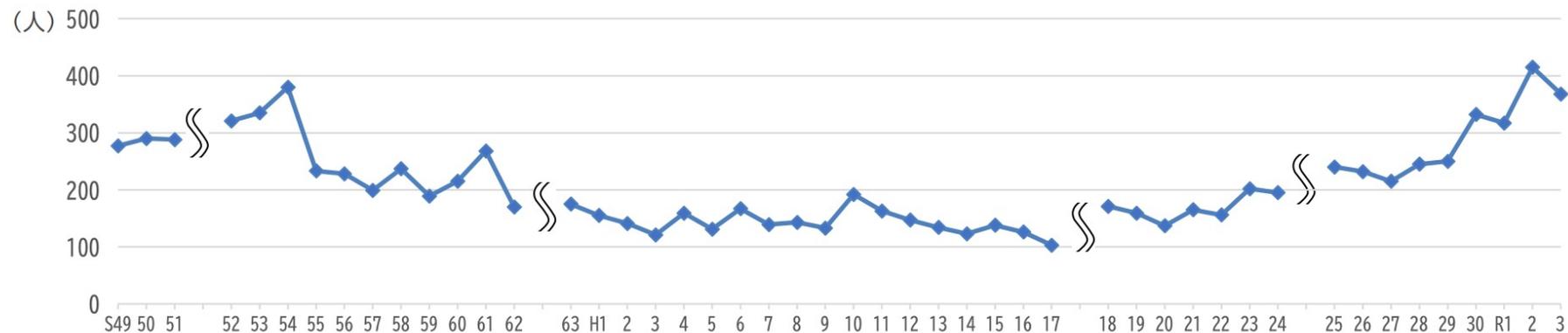
※ 「長期欠席者の状況」で「不登校」と回答した児童生徒全員につき、主たる要因一つを選択。

※ 下段は、不登校児童生徒数に対する割合。



・ 自殺

● 小・中・高等学校から報告のあった自殺した児童生徒数は368人(前年度415人)である。



自殺した児童生徒が置かれていた状況 (複数回答可)

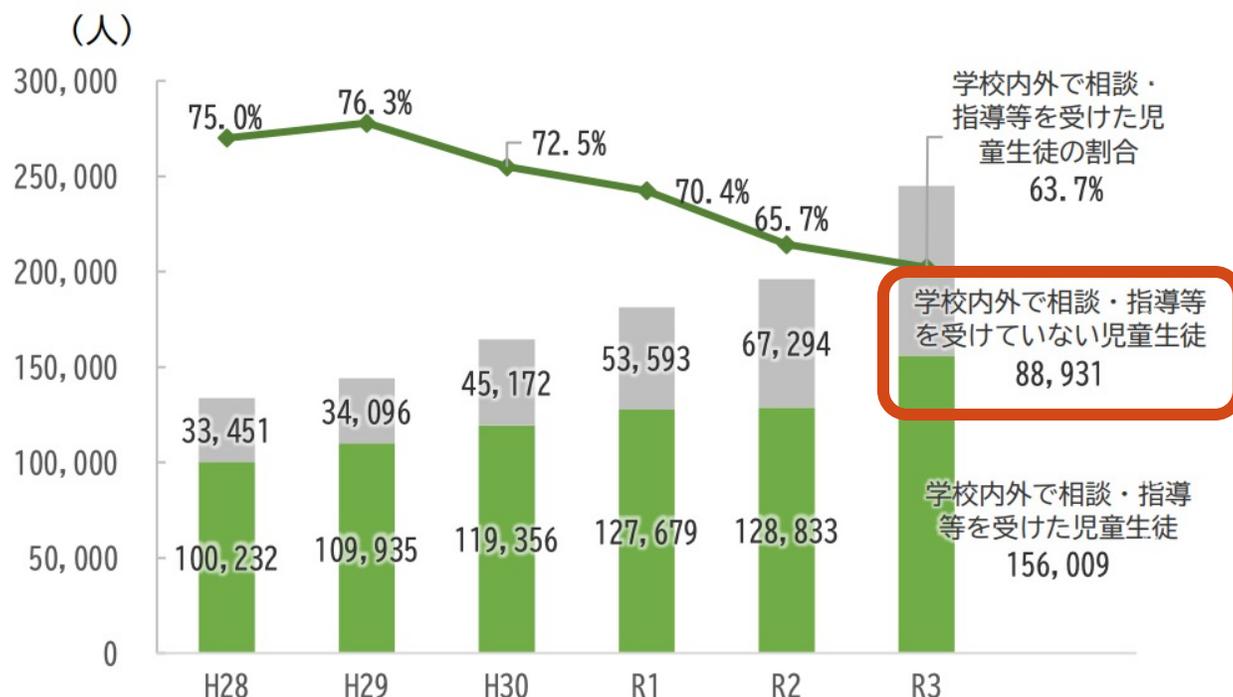
| | 小学校 | 中学校 | 高等学校 | 合計 |
|--------------|-----|-----|------|-----|
| 家庭不和 | 1 | 15 | 30 | 46 |
| 父母等の叱責 | 1 | 17 | 20 | 38 |
| 精神障害 | 0 | 10 | 24 | 34 |
| 進路問題 | 0 | 9 | 21 | 30 |
| えん世 | 0 | 10 | 16 | 26 |
| 友人関係(いじめを除く) | 0 | 9 | 15 | 24 |
| 学業等不振 | 0 | 9 | 12 | 21 |
| 恋愛問題 | 0 | 4 | 16 | 20 |
| 病弱等による悲観 | 0 | 0 | 8 | 8 |
| いじめの問題 | 0 | 4 | 2 | 6 |
| 教職員との関係での悩み | 0 | 1 | 1 | 2 |
| 不明 | 7 | 69 | 137 | 213 |
| その他 | 0 | 4 | 15 | 19 |

小・中・高等学校から報告のあった自殺した児童生徒数は368人(前年度415人)。
 調査開始以来過去最多であった昨年度より減少したものの、小中学生は増加傾向にある。
 児童生徒の自殺が後を絶たないことは、極めて憂慮すべき状況である。

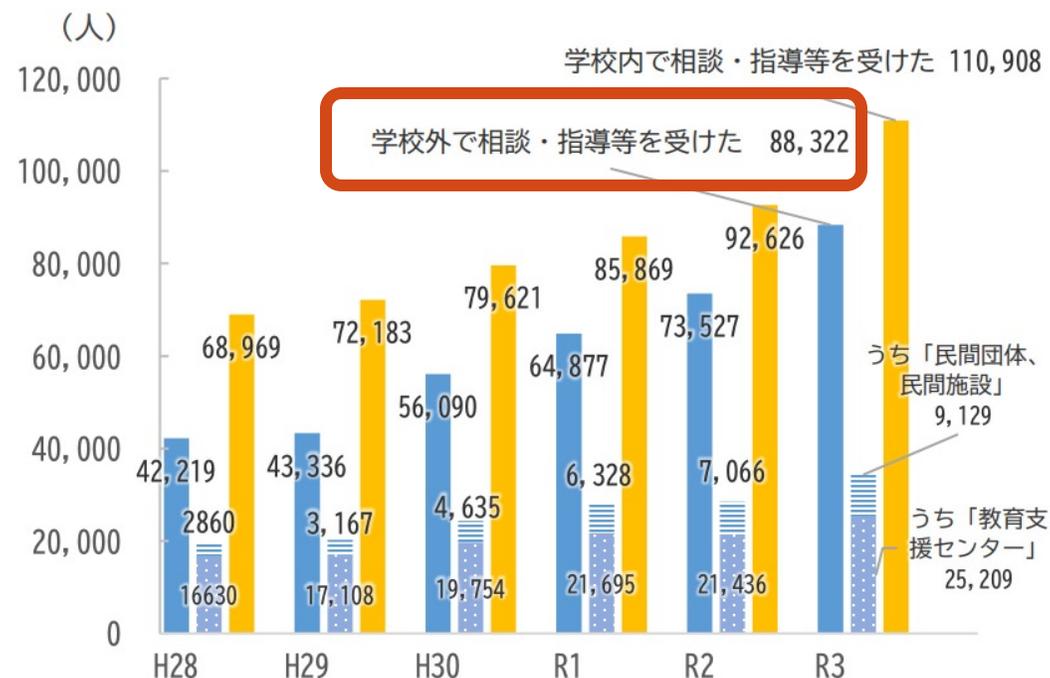


● 学校内外の機関等で相談・指導等を受けた不登校児童生徒は約15万6千人(前年度約12万9千人)で、不登校児童生徒に占める割合は63.7%(前年度65.7%)である。

不登校児童生徒が学校内外で相談・指導等を受けた状況



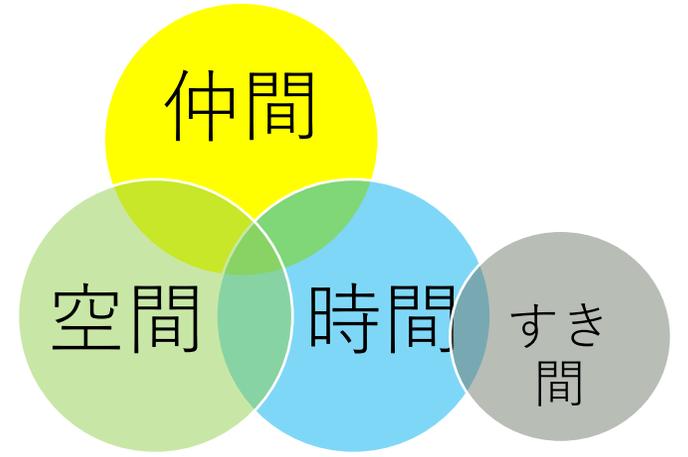
学校内外で相談・指導等を受けた児童生徒の状況



※学校内外の複数の機関で相談・指導等を受けた児童生徒がいるので、内数と合計は一致しない。



その他の課題

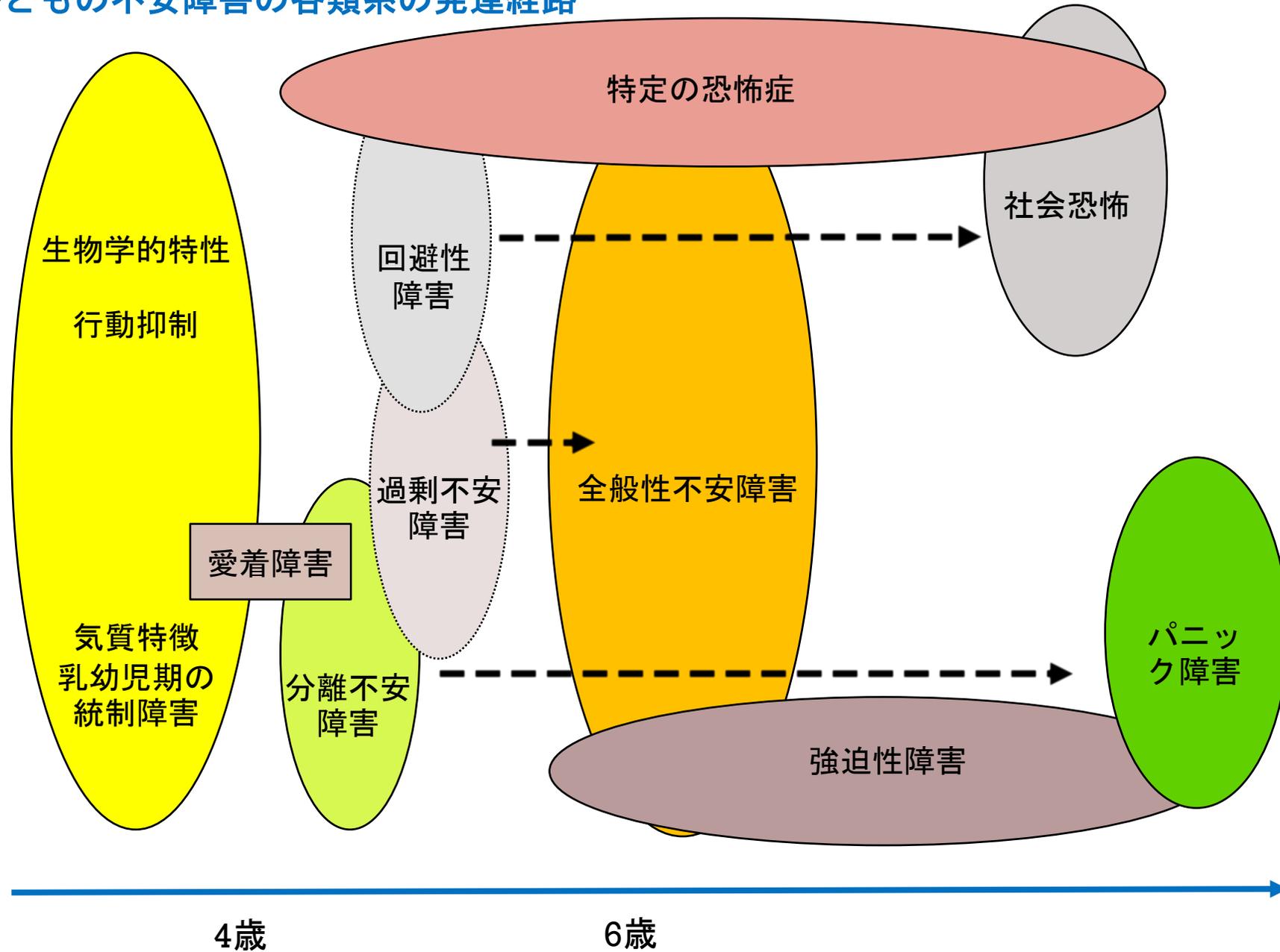


3つの間の減少により体験不足が引き起こされる

「文科省子供・若者白書 2019」
「文科省児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査結果 2018」



子どもの不安障害の各類系の発達経路



-
- ・新型コロナウイルス感染症によって学校や家庭における生活や環境が大きく変化
 - ・子供たちの行動等にも大きな影響を与えている。
 - ・人と人との距離が広がる中、不安や悩みを相談できない子供たちがいる可能性がある
 - ・子供たちの不安や悩みが従来とは異なる形で現れたり、一人で抱え込んだりする可能性がある
 - ・周囲の大人が子供たちのSOSを受け止め、組織的対応を行い、外部の関係機関等に繋げて対処していくことが重要である。





プレーパーク（冒険遊び場） 全国で400ヶ所

冒険遊び場は、子どもが「遊び」をつくる遊び場です。

そこでは火を使ったり、地面に穴を掘ったり、木に登ったり、何かものをつくったり…。

落ち葉やどろんこや自然の素材を使って、遊び場にあるスコップや金づちや大鍋を使って、自分の「やってみたいと思うこと」を実現していく遊び場です。さまざまな遊びが展開されていくので、変化しつづける遊び場ともいえます。

禁止するのではなく、いっしょに考えてやってみる。のびのびと思いきり遊べるこの場所は、子どもが生きる力を育むことを支えています。

- ①誰でもいつでも参加できる（乳幼児から青年まで）
- ②自然の資源を存分に活用し自由に遊ぶ。
- ③与えられた遊びではなく、自主的・自発的な遊び。



（写真：四街道プレーパークどんぐりの森）





(写真：四街道プレーパークどんぐりの森)

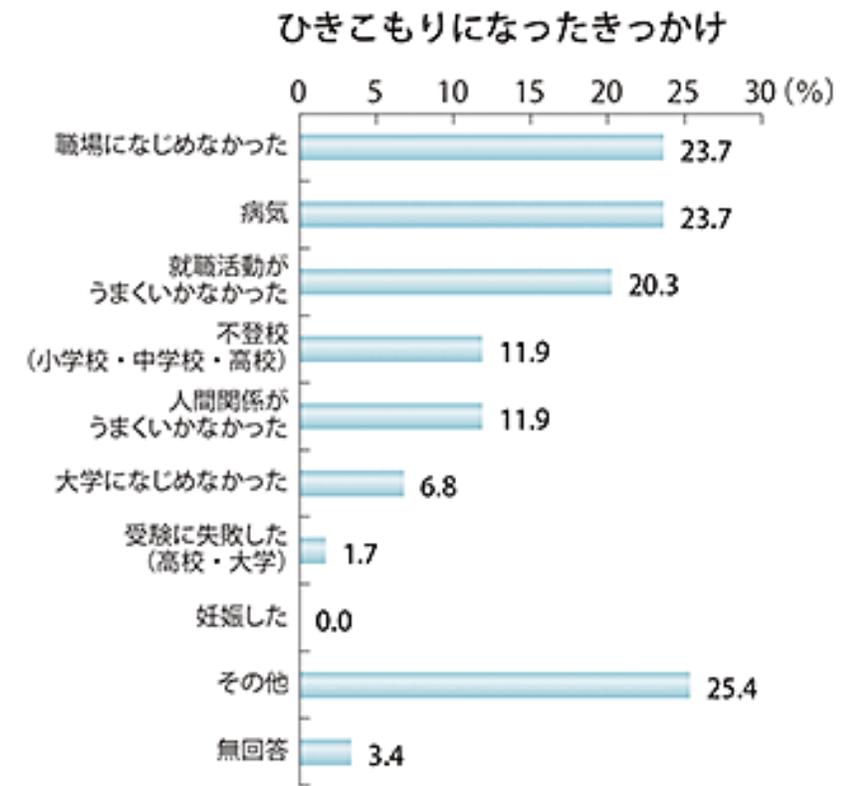
遊びの中で、試行錯誤・快不快・マインドフルネス・アサーティブ・問題解決能力・自己肯定感を得る



遊び場で出会う子ども達の現状と課題



中高生から青年へと
漠然とした不安・社交不安・
発達障害を持つ子ども達は不安
を抱えたまま育っていく。

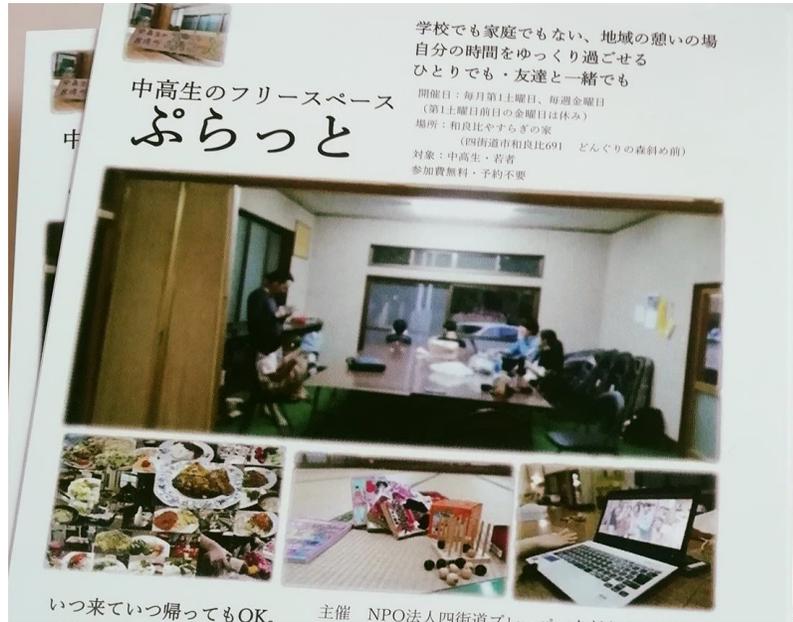


(出典) 内閣府 (2010) 「若者の意識に関する調査 (ひきこもりに関する実態調査)」

(写真：四街道プレーパークどんぐりの森)



居場所：中高生のフリースペース



毎週金曜日 17時～20時
@自治会集会場
対象：中高生・若者
参加費：中高生は無料

(写真：四街道プレーパークどんぐりの森)



3. 事例1 遊び場で出会う子ども

- 学校に行きたくない 小学校1年生S君
- 夏休み明けから急に学校に行くのをしぶるようになった。
「お腹がいたい、学校に行きたくない」
- 行きたくない気持ちや理由をうまく伝えられなかった



- ・自分の気持ちを表現してみよう。（感情の外在化）

ハート型紙

チャレンジシート

キミのチャレンジのようすを記録しよう

チャレンジした場面
(コンビニに買いものに行っている間留守番)

チャレンジした日
(5) 月 (4) 日

感想

さしよは少しこわかったけど
 本を読んでいるうちに平気になってきた

チャレンジする前

かんがえ

ひとりでいるのはこわいな

チャレンジしたあと

少しだけ待たされたの
 これくらいならできるかも

きもち
[不安]

(70)

(50)

スモールステップでチャレンジ

- ・ 放課後だけ
- ・ 2時間目まで
- ・ 4時間目まで
- ・ 給食と5時間目まで

書いた紙はリビングの見える場所に貼る。

できた日は、カレンダーにシールを貼る



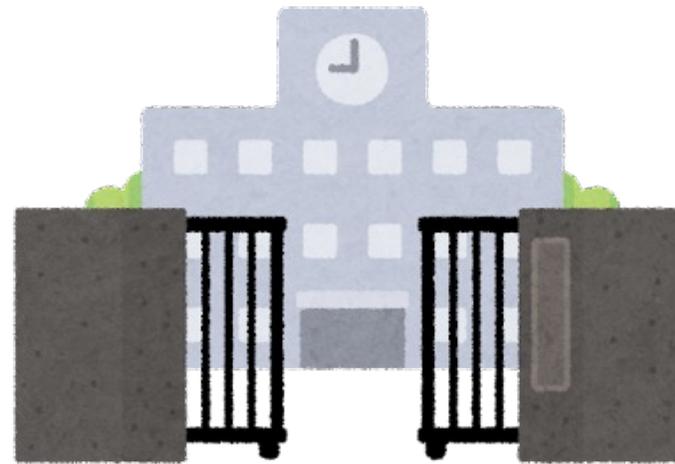
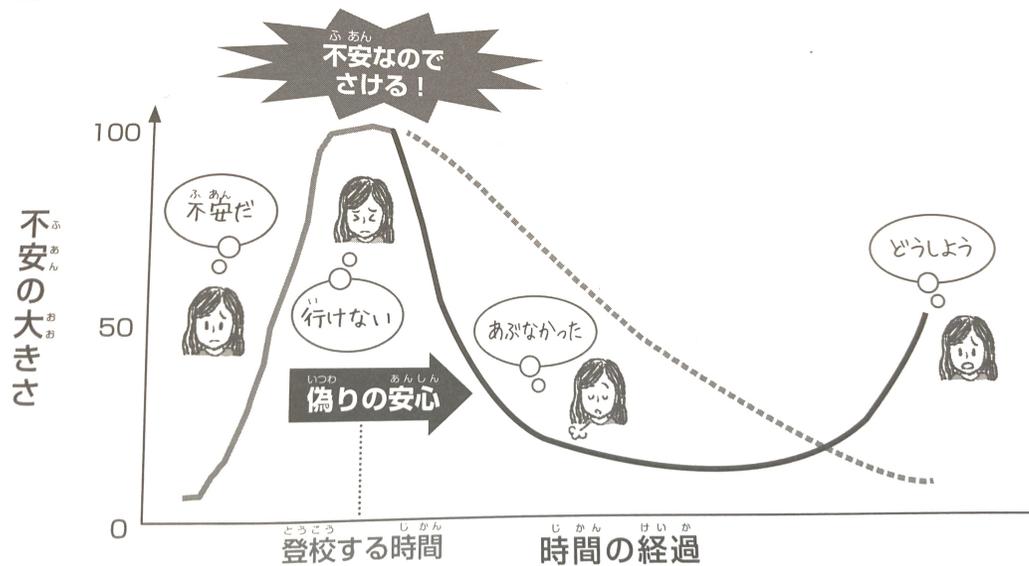
出典「子どもの認知行動療法 困ったときの解決スキル」(合同出版発行)

- ・ 行く前の気持ちと、行った後の気持ちに点数をつける。
- ・ その時の考えや、気持ちを書き出す



- ・リラクゼーション
学校に行けたら遊び場に来て、仲の良い子と遊ぶ。
- ・緊張がほぐれる時間を作る。
- ・遊び場では学校の話の詳細を聞かない。お母さんと話す。
・2年生になって・・・

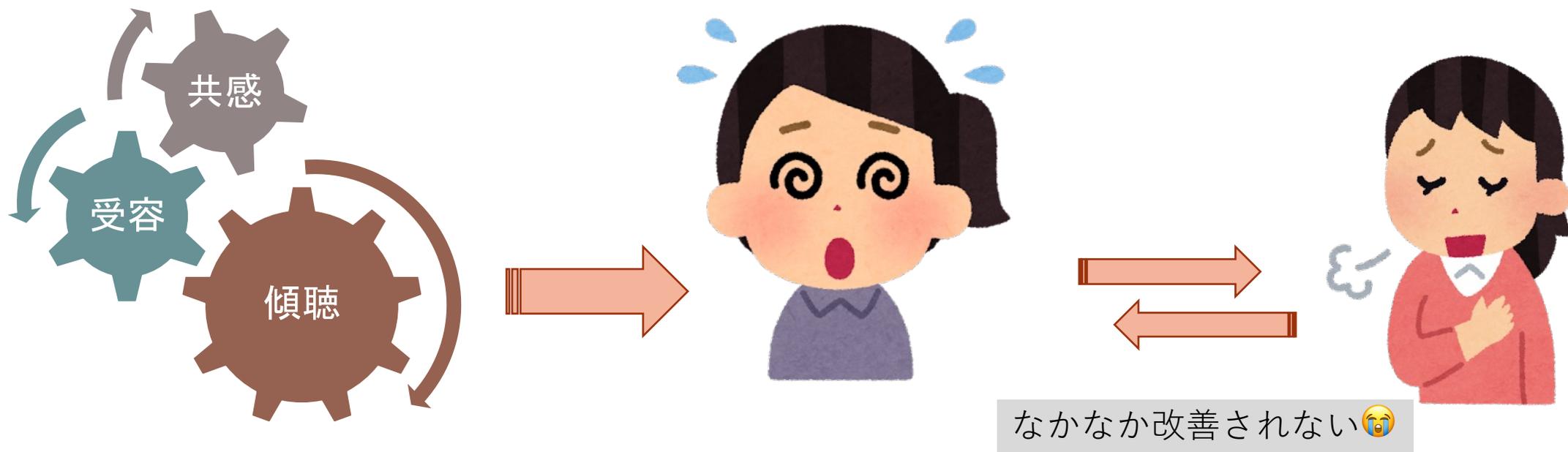
■時間の経過と不安の大きさ



事例2 居場所に出会う若者

- ・めまいでバイトが続かない女子Tさん
- ・高校を卒業後就職。ある日電車の中で急に動悸がしてパニック発作が起きる、以後電車に乗れなくなる。

その後、時々朝にめまいで起きられず、バイトを休みがち・・・



認知行動療法の手法を取り入れてみる

①生活記録表をつける

- からだとところの調子を知る。
- 出来事、睡眠などと体調の関係を知る

②ケースフォーミュレーション

- めまいが起きた時の自動思考、感情、身体反応、行動を書き出す
- 悪循環の外在化

③認知再構成

- 捉え方を変える「あのスタッフならどう言うかな？」

④コーピングリストを作る

⑤マインドフルネス練習



①生活記録表をつける→出来事、環境と体調の関係を知る

【一週間の様子を教えてください】

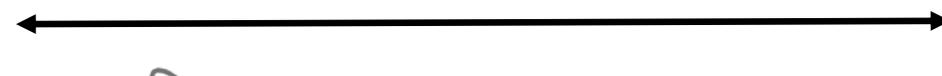
●からだの調子

| 日付 | 睡眠時間 | 出来事 | 体調・気分 |
|------|------|-------|-------------------|
| ○月○日 | ←→ | 台風近づく | だるい、耳鳴り |
| ○月○日 | ←→ | ライブ前日 | 夜行バスで寝不足 だけど元気 |
| ○月○日 | ←→ | ライブ当日 | 寝不足でも体調良 |
| ○月○日 | ←→ | | 調子がいい |
| ○月○日 | ←→ | 寝不足 | バイト中にめまい |



★当てはまるものに○をつけてください★
 調子が良い・疲れている・だるい・痛みがある(場所:)
 不眠・食欲がない/食べすぎる・その他()

●こころの調子



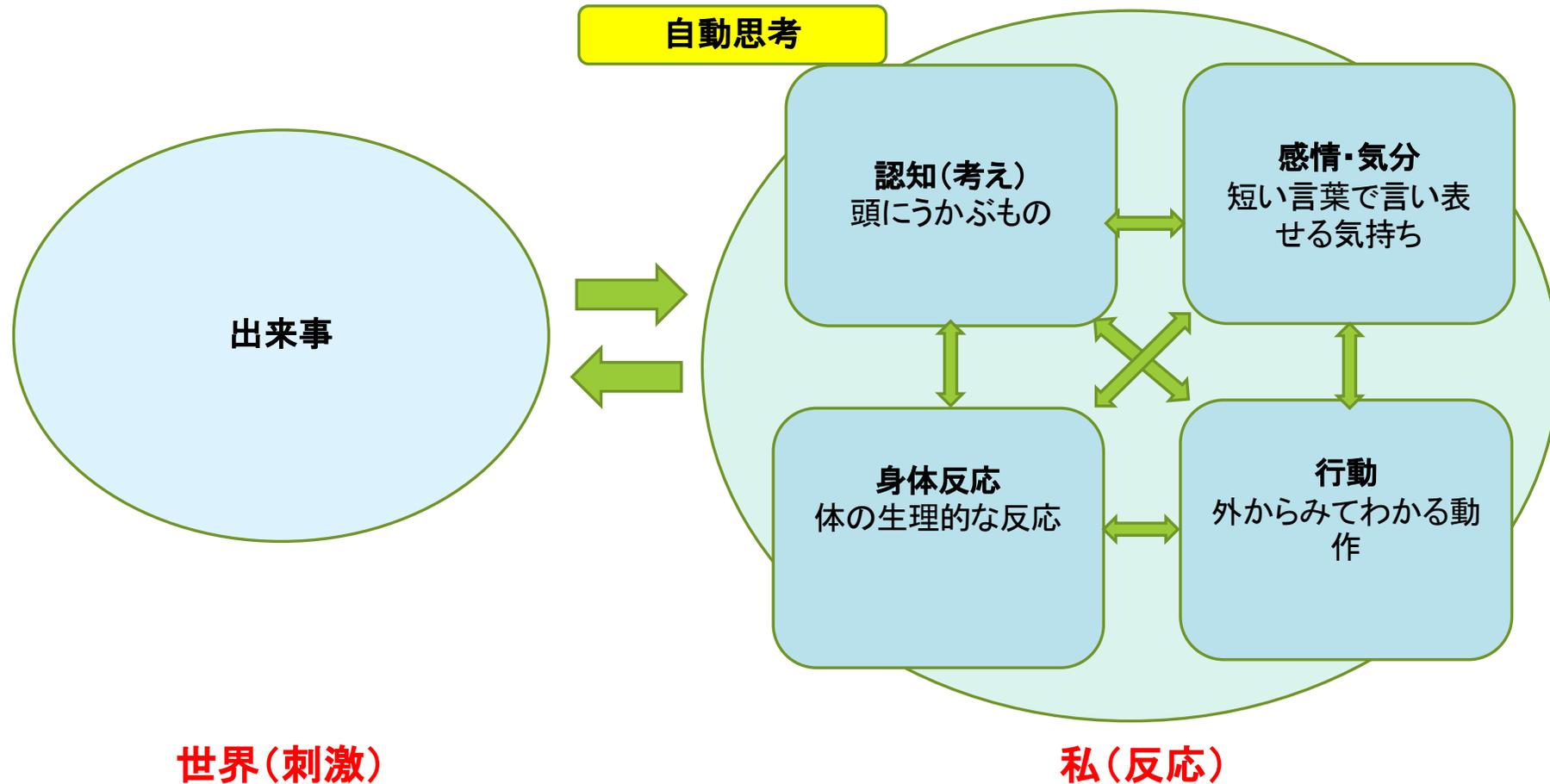
★当てはまるものに○をつけてください★
 元気・楽しい・すがすがしい・不安・心配・こわい・イライラする・傷ついている
 悲しい・落ち込んでいる・さみしい・その他()
 その他()



② ケースフォーミュレーション

→ めまいが起きた時の自動思考、感情、身体反応、行動を書き出す → 悪循環の外在化

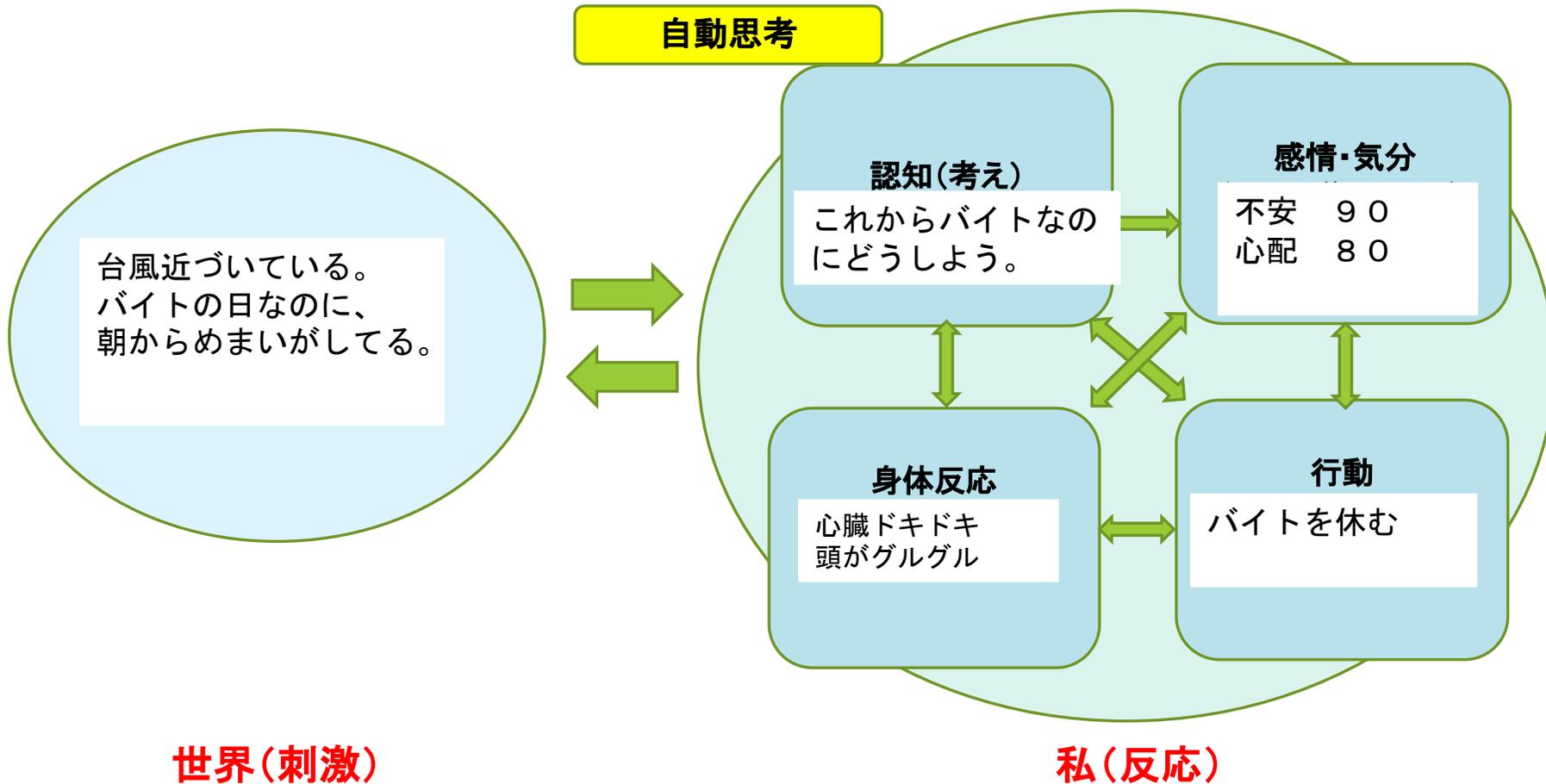
認知行動療法 (CBT) の基本モデル



② ケースフォーミュレーション

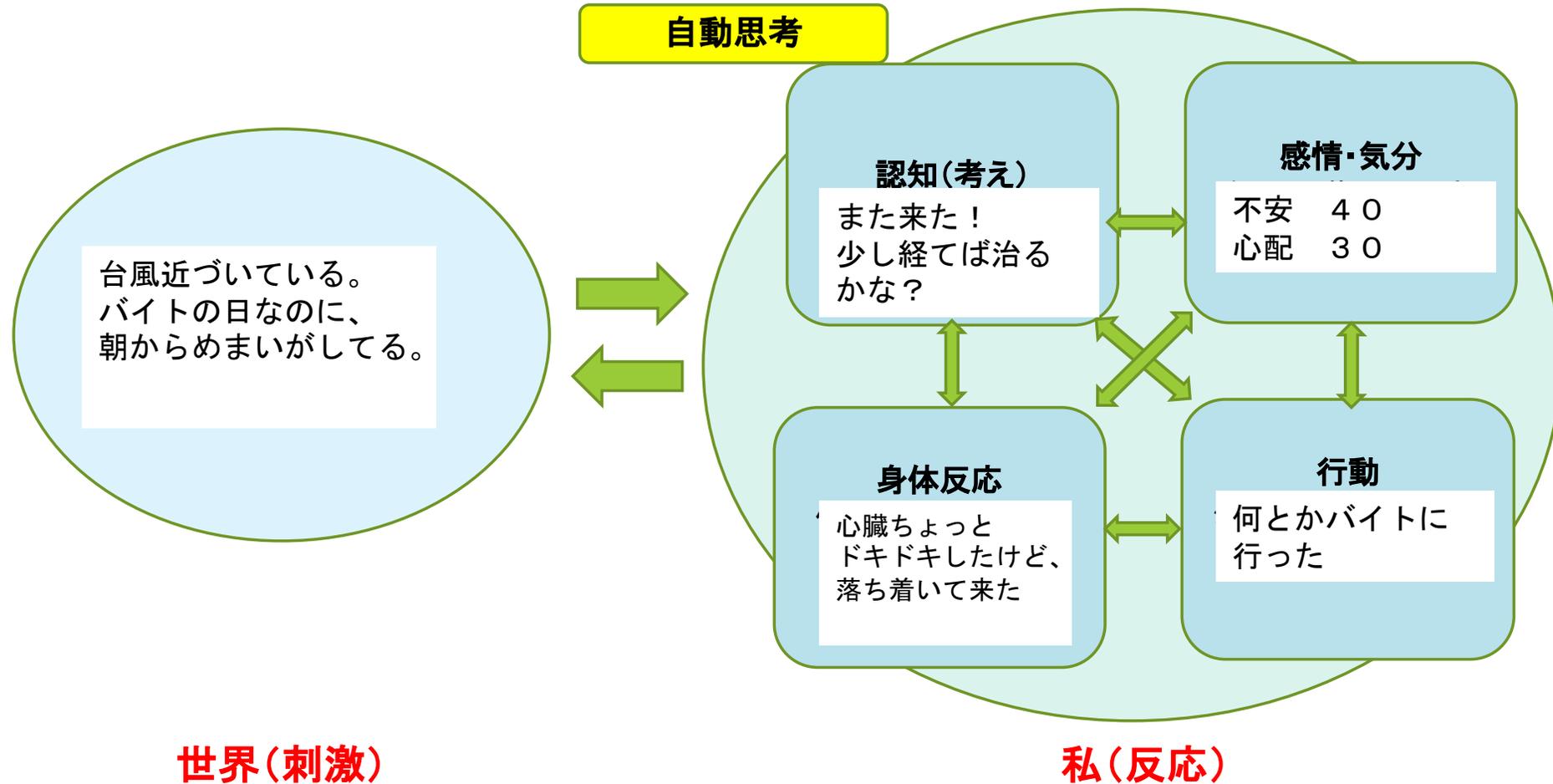
→ めまいが起きた時の自動思考、感情、身体反応、行動を書き出す → 悪循環の外在化

認知行動療法 (CBT) の基本モデル



③ 認知再構成

認知行動療法 (CBT) の基本モデル



④ コーピングリストを作る

コーピング = ストレスに対しての
意図的な対処方法



- ・好きな音楽をきく
- ・窓を開けて深呼吸する
- ・冷たい水を飲む
- ・誰かと話す
- ・ライブに行く

⑤ マインドフルネス練習

- ・葉っぱのエクササイズ



- ・呼吸法



その後。。チャットでのやり取り 午後からバイトの日

今時間ありますか？めまいがひどくて
ドキドキしてきた。

連絡くれてありがとう。
今、体はどんな感じ？

起き上がろうとするとグラグラする。
耳鳴りすごい

そうか、それはつらいね。
体の他の部分は？

全身がソワソワしてる。心臓がバクバクも

そうか、メッセージャーは続けられそう？

うん

今、Tさんの頭の中にはどんな考えが浮かんで
きてる？

とりあえず飲み物飲もうかな。
あと、最近耳なり多いなあって。

たまになるめまいと同じだからすぐ治るはずとか、
生理二日目だから貧血なのかな？とか

いつものめまいがきたと思ったんだね。
グルグルしている時はどんな気持ちだった？

怖かった焦った
倒れそうだといつも思っちゃう。
倒れたことないのに

怖かったんだね。

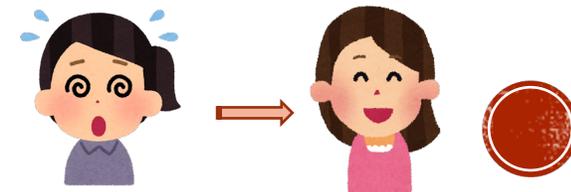
うん、治らなかったらどうしようとか

そうか、倒れるのが怖いんだね。倒れると
どうなるから？

昔泡吹いている人見たことあって、それ
から倒れたりすることの恐怖が増え
て...

そうか、そんなことがあったんだね。自分
もそんなふうになるんじゃないかと思うん
だね。

・
・
・
つづく



4. グループワーク



子どもの気持ちに
なってみよう

「やってみたい」「知りたい」の探究心は
人間の生きるための「本能」

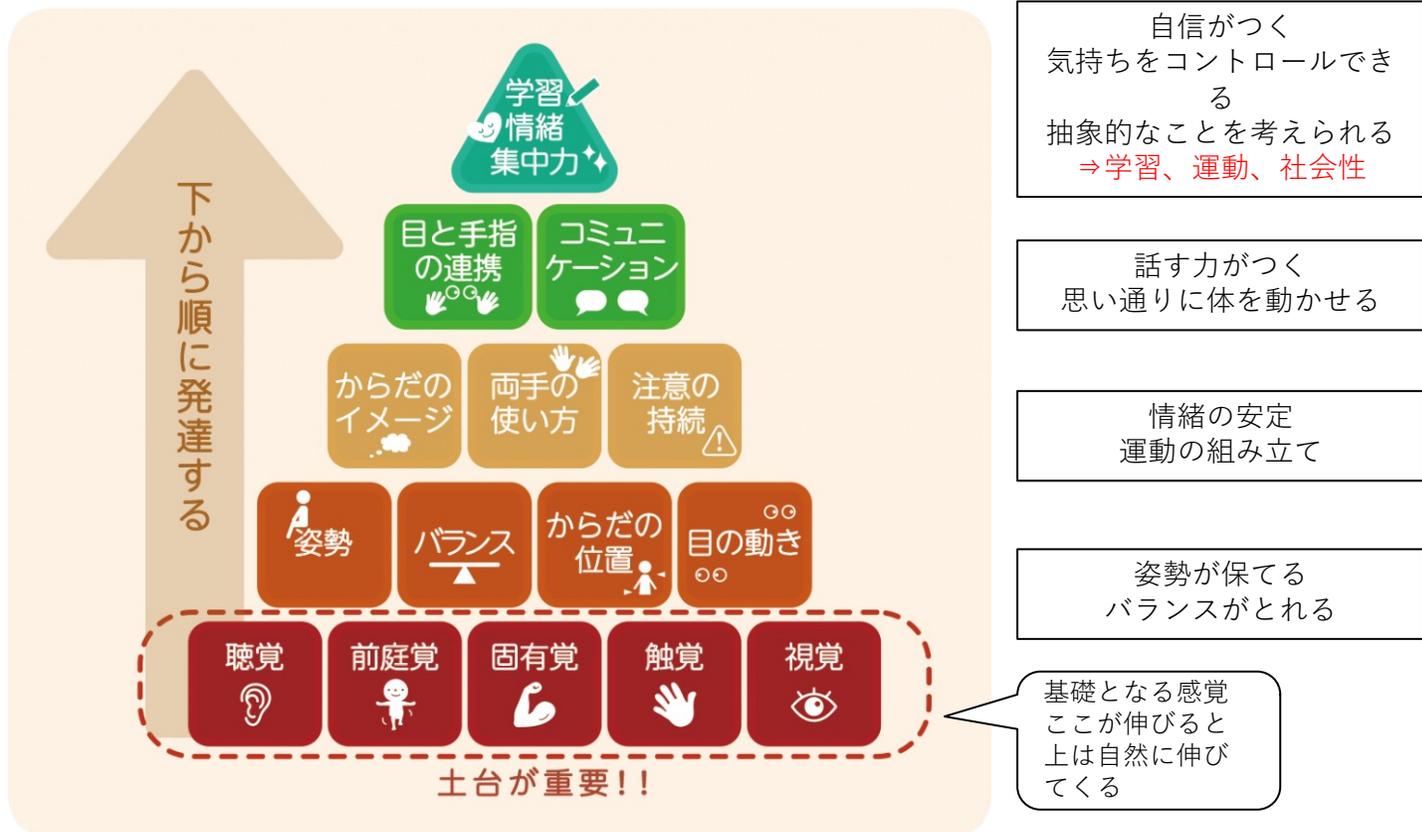


子どもの発達

子どもの年齢と遊び(目安)

| | |
|--------|--------------------------|
| 0-1歳 | 感覚と愛着形成 何もしていない(目的のない行動) |
| 1-2歳 | 一人遊び 傍観遊び |
| 2-3歳 | 並行遊び 模倣遊び |
| 3-4歳 | 連合遊び 交わりあう おもちゃの取り合い |
| 4-7歳 | 協同遊び 集団遊び |
| 8-9歳 | ギャングエイジ 自立の始まり |
| 10-12歳 | 思春期の入り口 依存と自立を繰り返す |
| 13-15歳 | 思春期 社会とつながる アイデンティティの確立 |
| 16歳- | 青年へ |

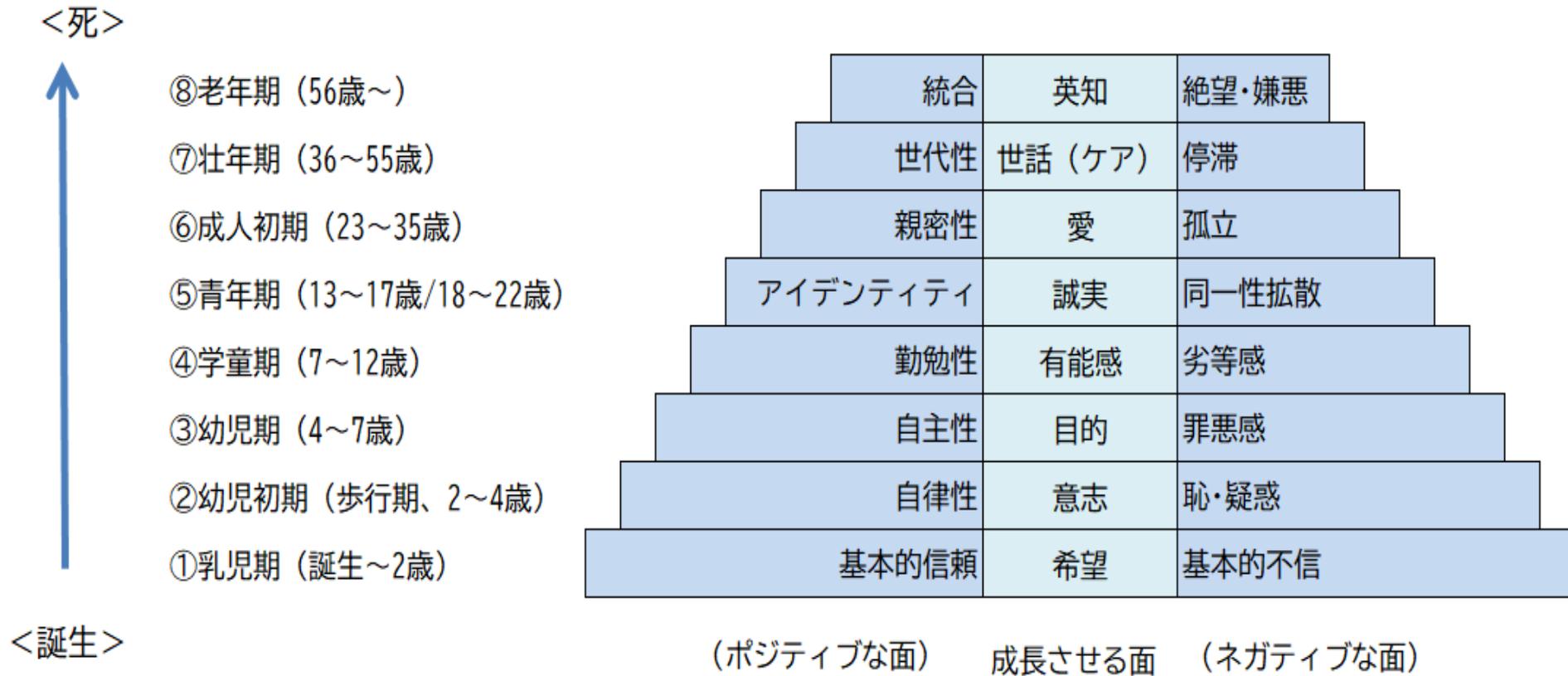
感覚統合



パーテン(Parten,M.B)の遊びの分類を元に作成



ライフサイクル論～アイデンティティの確立と拡散～



5. 居場所・遊び場での大人の関わり



- ①感情に気づく声かけ（どんな気持ちだったのか）
- ②自動思考に気づく声かけ
（どうしてそう思ったのか）
- ③考え・捉え方を変える
（相手はどう考えていたのか、他の人ならどう考えるか）
- ④行動を変えたとしたら何ができるか

認知と行動を変えるサポートをする。

- * 先回りしない
- * 自分で考える・決める



期待できる効果

- 子ども達が地域の育ちの場で認知行動療法に出会い問題解決法やアサーションが身に身につく
- 漠然とした不安が少なくなりメンタルヘルスが向上
- 不登校やいじめといった社会的課題も減少
- 大人になっても心の問題をセルフケア可能

