

## 共同研究支援報告書

氏名	海地 伊沙名		
所属大学名	千葉大学		
職位	特任研究員		
研究題目	ブラジルのペロタス地域の小学校における子どものレジリエンス向上を目指した認知行動療法(CBT)プログラムの実施可能性と効果の検証		
	短期支援(1年)	長期支援(3年)	年目
本年度の内容報告	<p>本年度は、子どものレジリエンス向上を目指した認知行動療法(CBT)プログラム「レジワールドの冒険」を開発し、ポルトガル語版ワークブックの作成が完了した。プログラムは、全9回(45分/回)である。第1回の目的は、レジリエンスの概念理解である。第2回は基本感情を理解する内容である。第3回は行動活性化、強みに関するワーク、感謝のワークを通じて、よい気持ちの増やし方を学ぶ。第4回では、気持ちと体の関係を理解できるようになり、リラックス法も学ぶ。第5回は、認知行動モデルを用いて、考え、気持ち、体の反応、行動を整理する方法を学ぶ。第6回は、認知再構成についてである。第7回は、自分への思いやりをもった話し方を知るためのコンパッションのワークが中心である。第8回では問題解決法を学び、第9回は全体のまとめとなる。</p> <p>本プログラムの対象は小学5,6年生であり、子どもに向けた工夫が3点ある。まず、子どもが楽しみながらプログラムに取り組むために、漫画やキャラクターを使用している。子どもたちに興味を持ってもらえるように、導入には漫画を使用し、ストーリー性のあるプログラムとした。具体的には、自分のパートナーとなるキャラクターとともにレジワールドを冒険して進むことで、レジリエンスを高めていくことができる。次に、子どもにとって分かりやすいプログラムとなるよう、身近な具体例をキャラクターによって提示している。子どもたちは、キャラクターの例を参考に、ワークを進めていくことができる。最後に、各回にご褒美シールを用意している。認知行動療法では、ホームワークに取り組むことで効果が高まること、これまでの研究成果より知られている。そのため、本プログラムでは各回にホームワークを用意している。子どもたちのホームワークに対するモチベーションを高めるために、ホームワークに取り組んでくれた子どもには各回ごとにご褒美シールを配布する予定である。</p> <p>また、英語版の指導者用マニュアルを完成させることができた。ポルトガル語への翻訳に関しては、共同研究者であるペロタス大学に依頼中である。次年度は、心理もしくは心理学部の大学院生がプログラム指導者となる予定である。指導者マニュアルには、認知行動療法に関する解説やプログラムの進め方を詳細に記載した。</p> <p>さらに、倫理審査申請書類を完成させることができた。まずは、ペロタス大学にて倫理審査を通過し、その後千葉大学の倫理審査に申請する予定である。</p>		
成果(論文発表等)	なし		