

【活動内容】

小学生以上の児童とその保護者を対象に、弁証法的行動療法（Dialectical Behavioral Therapy）で用いられるセルフ・バリデーションという心理学的スキルをわかりやすく伝える心理教育絵本を開発しました。

【主な活動内容】

オリジナル絵本を作製し、地域の学校や子育て支援施設で読み聞かせを実施しました。

【経過報告】

4～10月 絵本の内容の検討

担当教授（鳥取大学大学院医学系研究科臨床心理学講座 細田・アーバン 珠希 教授）とプロジェクトメンバーと一緒に絵本の内容を検討し、下書き、線画、色塗りを行い、各ページを仕上げていきました。

10月 絵本タイトルの検討

内容から絵本のタイトルをメンバーに公募し、『おこっちゃんね ないちゃんね』に決定しました。

印刷会社へ出稿

仕上がったデータを印刷会社に出稿しました。

各団体・施設との打ち合わせ

絵本の読み聞かせに協力してもらう地域の読み聞かせグループや、読み聞かせを実施させてもらう子育て支援施設の代表者の方との打ち合わせを実施しました。



11月25日(月) 絵本完成！



【読み聞かせの実施】

10月31日(木) A大学医学部保健学科看護学専攻の「コミュニケーション法」授業で
学生を対象に読み聞かせを実施（プロジェクターを使用）。

11月30日(土) 倉吉市内の小学校で児童と保護者を対象に読み聞かせを実施（プロジェクターを使用）。



12月22日(日) 米子市内の子育て支援施設で読み聞かせを実施。



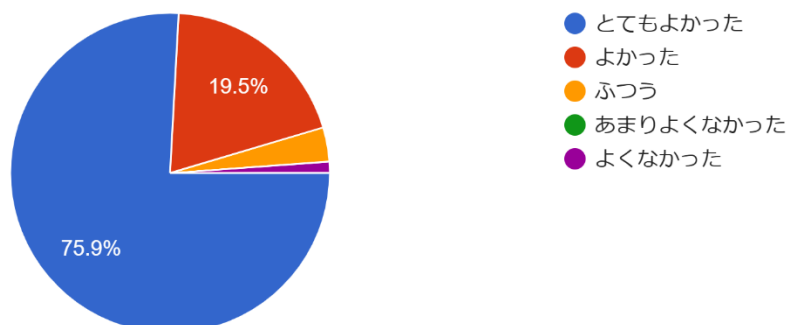
【アンケート結果】

読み聞かせを聞いてくださった皆さんにアンケートを実施しました。

－児童（小学校1～6年）－

1.絵本（えほん）の内容（ないよう）はどうでしたか？

87件の回答



絵本の内容について、95.4%の児童が「とてもよかった」（75.9%）、「よかった」（19.5%）と答えました。

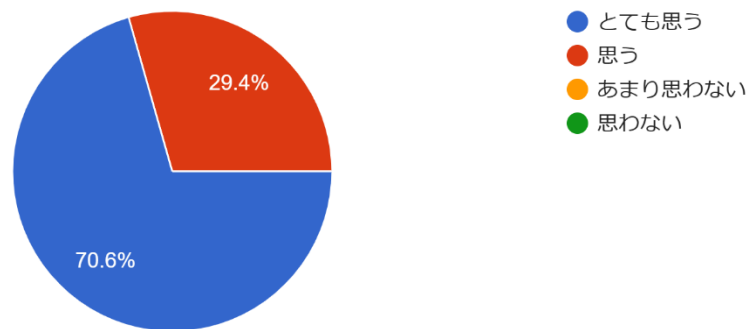
○感想

- ・ 親の気持ちや子どもの気持ちがわかりやすく、書かれていて自分の気持ちに寄り添うような本だと思いました。
- ・ 自分が今まで理解できなかった感情を整理するのは大事だなと気づかされました。
- ・ 怒ったり泣いたりする時にこんなこともあるよねと思える。

－保護者－

4.子どもと一緒に読みたいと思いますか？

17件の回答



絵本を「子どもと一緒に読みたいと思いますか？」という質問に、答えてくださった全員が「とても思う」（70.6%）、「思う」（29.4%）と回答しました。

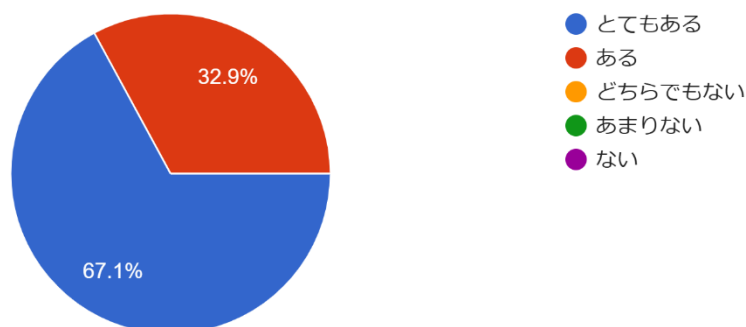
○感想

- ・ 親の心情、子の心情、心の葛藤が両方とてもわかりやすく描かれていた。その感情、あっても良い！と子ども達もよく分かったと思う。
- ・ 日々忙しく家事をこなす母の思いに共感し、自分の行動、思いに気づきをあたえてくれること。自分一人じゃない。みんな子どもを育てるのに頑張っているんだと励まされる感じがする。
- ・ 母も子どもも、それぞれに感情をもっていて、素直に言葉にできない時がある。それって別に悪いことじゃない。それが当たり前。と両者が思えると、素敵な親子関係が築かれていくと思う。ママの気持ちあるある、読んでいて、そうそう！と思う事が沢山あって楽しかったです。
- ・ 母、子供が主ではあるかもしれないが、旦那さんにも母の気持ち、状況等、大変なことを知っていただき、みんなで助けあうことの大切さを知ってもらいたい。一家に1冊、目に入るところに置いておきたいです。
- ・ 育児に家事に仕事にと毎日忙しく、絵本のお母さんの気持ちがよくわかります。怒りたくて怒っているのではなく、それなりの理由がありますよね。子どもも同じだと思いますが、まずは自分の気持ちを整理して、感情の原因を振り返ることが出来るようになったり、それを他者へ伝えることが出来るようになる力がつくと、子どもにとってプラスになるのではないかと感じました。

－看護学生－

3.この絵本には、あなたの生活に役立つ要素があると思いますか？

82 件の回答



絵本は「あなたの生活に役立つ要素があると思いますか？」という質問に、答えてくださった全員が「とてもある」（67.1%）, 「ある」（32.9%）と回答しました。

○どのような要素が役立つと思うか？

- ・ 自分の感情を爆発してしまった後に、そのことに関して自分を責めてしまうが、自分の感情と向き合ってセルフバリデーションを行うことで、冷静になることができ、自己肯定感が上がり、余裕ができて相手のことも考えられるようになってしまった。
- ・ 自分の感情がぶわあって溢れて、泣いてしまったり、ものに当たってしまったとき、今の自分にはこんな感情があったんだ、別に泣いてもいいんだ、こういうことは誰にでもあると考えることが私たちにはできるということ。
- ・ 感情には理由があるということを知り、感情コントロールに少しでも役に立つと思う。

○感想

- ・ 子どもと親でよくありそうなシーンを絵本で扱っていて、どの年代でも理解しやすいと感じた。また、感情を擬人化していることで、子どもが理解しやすいのではと思った。
- ・ 「絵本から学ぶ」ことで温かい気持ちになり、セルフバリデーションの重要性から方法までスーッと頭に入ってきたような感じがした。本当に誰かに勧めたいし、子どもたちにも読んでほしいと感じた。
- ・ 自分の気持ちは否定せずに受け入れてもいい、そう感じるのは自分だけじゃないと子どもにも分かりやすく伝えられる本で、すてきなと感じました。また、母親が子どもに、自分が感じることを伝えることは難しいことだと思うけど、本で紹介することで、子どもと本を読んだ後、一緒に感情について考え、話し合えるきっかけになるのではないかなと思いました。

【今後について】

Small CoRE Project で貴重な機会をいただき、ありがとうございました。

読み聞かせを聞いていただいた皆さんからたくさんの感想をいただき、心理教育絵本の可能性を感じることができました。

今後は、いただいた感想を基に、絵本「おこっちゃよね ないちゃうよね」の出版を目指します。