

## 高校生を対象とした臨床心理学の授業

—「心の減災」を学び、伝える—

吉 武 久 美\*・平 島 太 郎\*  
窪 田 由 紀\*・松 本 真理子\*\*  
森 田 美弥子\*

1. はじめに
2. 概要
  - 1) 自己紹介
  - 2) 臨床心理学の入門
  - 3) 災害ストレスとこころのケア
  - 4) リラクセーション体験
  - 5) 小学校低学年を対象としたパンフレット作成
  - 6) 振り返り
3. 実施経過
  - 1) 自己紹介
  - 2) 臨床心理学の入門
  - 3) 災害ストレスとこころのケア
  - 4) リラクセーション体験
  - 5) 小学校低学年を対象としたパンフレット作成
  - 6) 振り返り
4. 全体のまとめ

### 1. はじめに

東日本大震災が2011年3月11日に発生し、1年以上の月日が経過した。防災・減災への取り組みが様々な分野で広がっている。その中で、心理学や臨床心理学からの取り組みも必要とされている。しかし、防災・減災への心理学の取り組みは、高校生のイメージする臨床心理学や臨床心理士の活動と、必ずしも一致したものではない。普通、「臨床心理学」というと、カウンセリングと

---

\* 名古屋大学大学院教育発達科学研究科

\*\* 名古屋大学発達心理精神科学教育研究センター

いった一对一の関わりを想像すると考えられるが、防災・減災を目指す場合、危機後の介入だけでなく、予防的な介入も重要となる。すなわち、危機に遭遇した人々の心理反応やケアの仕方だけでなく、日頃の活動によってストレスへの対処方法を身につけることで、ストレス反応を最小限に食い止めようとする「心の減災」について学び、臨床心理学の意義や有効性を学ぶことには意味があると考えられる。

高校生のための学びの杜「人間発達科学探求講座」では、教育学や心理学の5つの講座が開講され、その1つとして臨床心理学の授業が行われた。この授業では、危機に遭遇した人々の心理反応を学び、その対処方法を体験し、効果を実感することで受講者自身の「心の減災」能力を高めること、また、学び体験したことを他者に伝えることで「心の減災」や臨床心理学への理解を促進させることをねらいとした。その内容と経過を報告し、高校生向けの臨床心理学の授業のあり方について検討する。

## 2. 概要

2012年度名古屋大学教育学部「人間発達科学探求講座」では、高校生を対象とした5講座が、各講座1日（10：30－16：00）、計5日間の日程で開講された（期間：7月20日から8月21日）。発達教育臨床に関する授業である第5コースは「臨床心理学を活用して、危機に備える」と題して、8月20日（10：30－16：00）に実施され、教育学部の心理学系教員3名と大学院後期課程の院生2名が担当した。

第5コースの講座では、臨床心理学の知識と技法を学び、体験することで、心の減災能力を高めること、およびその知識・体験を他者に伝えることをねらいとした。災害や被害に遭遇したときに我々の心に何が起きるのかを学習し、その心の反応への対処方法を実際に体験し、その体験を基に他者へ伝えるためのパンフレットを作成した。一連の作業を通じて、危機に遭遇した人々の心理反応やケアをより理解してもらえと考え、以下の内容で授業プログラムを構成した。

### 1) 自己紹介

名前、ニックネームや興味関心などの簡単な自己紹介を参加者全員で行う。

### 2) 臨床心理学の入門

臨床心理学の基礎や臨床心理士の仕事について、担当教員が簡単な講義を行う。

### 3) 災害ストレスとこころのケア

災害や被害に遭遇したときの心理反応やケア方法について、担当教員が簡単な講義を行う。

### 4) リラクゼーション体験

担当教員の指導の下、漸進性弛緩法、ペア・リラクゼーションや10秒呼吸法といった簡単に実施できるリラクゼーション法を体験する。

### 5) 小学校低学年を対象としたパンフレット作成

具体的な内容も参加者が主導的に検討し、子どもを対象としたパンフレットを作成する。

### 6) 振り返り

講義、リラクゼーション体験やパンフレット作成を通して感じたことを発表してもらい、本講座

での活動体験を共有する。

### 3. 実施経過

#### 1) 自己紹介

**目的** 体験学習を主とした授業を行うにあたり、ウォーミングアップとして、お互いを知り、関心をもつ時間とする。

**内容** 教員が作成した自己紹介シートを参考に、名前、ニックネーム、受講動機、好きなこと・得意なこと、大学で学びたいこと・将来やりたいことなどについて、受講生および教員・TAも含めて全員が発言した。

受講動機としては、「臨床心理学はふだんの生活にどう関わるのか」「カウンセラーはどんな仕事をするのか」「社会の中で心理学がどう使われているのか」などが語られた。

#### 2) 臨床心理学の入門

**目的** 授業全体の導入として、臨床心理学とはどのような学問であるか、心理臨床の仕事とはどのようなものであるかといった概略を伝える。

**内容** 臨床心理学の定義、心理臨床の仕事、臨床心理士の活躍の場、実践活動と研究との関係について、配布資料（Appendix 1）にもとづいて教員が簡単な講義を行った。

受講した高校生からは、「臨床心理学を勉強した人は必ず臨床心理士になるのか」「希望の臨床分野での仕事につけるのか」「資格試験とはどのようなものか」などの質問が出た。

#### 3) 災害ストレスとこころのケア

**目的** 災害や被害に遭遇したときに、我々の心にどのようなことが起きるのか、どのように対処できるのか、日頃からの心の健康づくりについて伝え、考えてもらう。

**内容** (1) ストレス反応、(2) 心のケア方法、(3) 日頃からの心の健康づくりについて、担当教員が配布資料（Appendix 2）にもとづいて講義を行った。

(1) ストレス反応：災害時のストレスによる、感情や気分、思考や意欲、身体、行動への影響といったストレス反応やPTSD（Post Traumatic Stress Disorder）について学習した。さらに、被災者の心理状態の変化（3相性の変化）について、図や災害時のニュースを例に用いて学習した。

(2) 心のケア方法：安心・安全感の保証、日常性・主体性の回復といった基本的方法や子どもの心のケアポイントについて学習した。

(3) 日頃からの心の健康づくり：災害後に心の安定を保つために、日頃から心そのものに回復する力をつける必要性や周囲の親密な人々とのつながりの重要性を学習した。

#### 4) リラクゼーション体験

**目的** 日頃の心の健康づくりにも利用できるリラクゼーションを体験してもらう。それにより、危機に遭遇したときに生じるストレス反応を緩和する具体的方法を学習する。

**内容** 以下の三種類のリラクゼーション法を全員で体験した。なお、今回は学校現場（教室）でも簡単に行えるようにと、座位のままで実施した。

1. 漸進性弛緩法：手、足、腰、肩、顔に徐々に力を入れ、抜くことを繰り返し、徐々に全身をリラックスさせるものである。
2. 十秒呼吸法：3秒かけて鼻から息を吸ってお腹を膨らませ、4で止め、5～10の十秒で口から細く息を吐くという腹式呼吸法を体験した。前後に脈拍測定を行い、リラックス効果を確認した。照明を暗くし、静かな音楽をかけることでより呼吸に集中できるよう配慮した。
3. ペア・リラクゼーション：参加者は2人組みになり、1人は目をつぶり肩に力を入れてから抜く動作を、もう1人は相手の肩にそっと両手を置きサポートすることを行った。尚、各リラクゼーションの方法については、後日自分自身でも実施できるようにイラスト付きの説明資料を配付した。

いずれの方法でも、普段と違う感覚を体験し、効果的にからだと心を落ち着けることができることを実感できたという感想が得られた。特に、ペア・リラクゼーションでは、他者の肩に触れる・他者に肩に触れられるという経験を通し、一人では得られないリラックス効果を実感できた。どれも簡単にできるものであり、「試験前など、緊張しがちなときにやってみたい」といったように、日常生活で積極的に活用していこうとする姿勢が見られた。

## 5) 小学校低学年を対象としたパンフレット作成

**目的** 講義と実践で学んだことをパンフレットの形にする。災害時に子ども自身がストレス反応に対処するためのプログラム開発・実施の必要性が指摘され、中学生を対象とした検討が行われている（小林、2009）。このような予防的な取り組みは、小学生に対しても必要であると考えられる。特に、低学年の児童を対象とした場合、プログラムに使用する教材は受け入れやすく、理解しやすいといったことを考慮しなくてはならない。そのため、子どもの目線からの柔軟な発想が必要となる。そこで、作成するパンフレットの対象者を小学校低学年とする。低学年の児童を対象としたパンフレットをグループで作成することで、本講座で学んだことをより理解してもらい、さらに、小学生は自分たちの守るべき存在であるという意識を持ってもらう。

**内容** パンフレットとして配布することを想定したため、A3用紙裏表（A4、4枚分）を分量とした。カラーペン、ボールペン、カラー用紙、のりやはさみなど、準備された道具を利用し作成した。このほか、冨永（2012）をリラクゼーション法の説明、イラストの参考として使用した。パンフレットの内容については、大学院生のサポートのもと、参加者が話し合って決定した。少ない容量の中に必要な情報を収めるために、心に焦点を当てた内容にすることが決まった。また、自分たちの経験から「イラスト」を増やし、漫画のようにすること、「文字」による説明は少なくすることとした。これらにより、小学生でも手に取りやすく、読みやすいパンフレットを作成できた。内容を全員で確認した後、分担してパンフレットを作成した。完成パンフレットを示す（図1）。表紙には、タイトル、災害の被害写真、スト

レスによる心の変化をコンパクトにまとめた。次のページから見開き2ページを使用して、授業で体験したストレス対処方法を説明した。小学生でも理解しやすいように、イラストを豊富に入れ、説明文を簡易にする工夫を施した。最後のページでは、災害時のストレス反応を簡単に紹介することで小学生が直面するであろう不安を緩和できるようにした。完成したパンフレットはカラーコピーし、参加者全員に配布した。

当日の簡単な講義による知識レベルでパンフレットの作成を指示され、また、初対面同士のグループであったため、はじめは戸惑った様子であった。しかし、段々と活発に意見を述べるようになっていった。作成段階での特筆すべき点は以下の2点である。

まず、パンフレットに記載する内容についてである。パンフレット作成の参考のために、現在愛知県が出版している防災パンフレットを用意した。これらのパンフレットには、災害時のストレス・ケアについての記述がほとんど無いに等しい。また、災害の恐ろしさや、災害時の避難の仕方など、伝えるべき項目は挙げ始めればきりががない。そのような現状を踏まえ、「身を守ることも大事だが、助かったあとのストレスを和らげるためのパンフレットを作ろう」ということになった。



図1 作成したパンフレット

注) A3用紙を折ってパンフレットとしたため、実際のページは右上、左下、右下、左上の順である。

高校生自らが、リラクセーションの体験や講義を踏まえ、「心の減災」の必要性に気づき、パンフレット作成に取り組むことができた。

次に、単にリラクセーション方法を記載するだけでなく、「なぜリラクセーションが必要なのか」「どういう場面でリラクセーションを行えばいいのか」といった理由を示しつつ、災害が起きてからの時系列的な流れを踏まえたパンフレットを作成しようとしていた点である。パンフレットは小学校低学年向けであったため、なるべく簡易な文章表現と視覚的なわかりやすさを重視した。それに加え、小学生に実際にリラクセーションを行ってもらい、身につけてもらうにはどうしたらいいかといった観点からパンフレットを構成しようとした。

#### 6) 振り返り

**目的** 本講座での講義やリラクセーション体験、パンフレット作成といったグループ活動を通した参加者の感想を全員で共有し、1日を振り返る。

**内容** 参加者は教員も含め、パンフレット作成を中心とした本講座全体の感想をそれぞれ発表した。

「少人数で話し合い、協力してパンフレットの作成ができた」「分担して作業を進めることができた」「さらに関心が深くなった」といったポジティブな感想があがり、本講座での体験を共有することができた。

### 4. 全体のまとめ

最後に、本講座の成果と今後の課題について考察する。まず、受講生の様子から、非常に熱心に授業に参加していたことが伺えた。自ら応募し授業に参加していたこともあり、受講生は臨床心理学に強い興味を抱いていた。自由質問の場面では、臨床心理士の働く場や、資格に関することなど、具体的な質問も出され、進路の選択肢としての臨床心理学への潜在的なニーズが感じられた。今後も高校生を対象とした講座が開かれることが望まれる。

今回の講座では、心の減災というテーマのもと、ストレス状況下でもパニックにならず、困難な状況に立ち向かうことができるようになるための方法を体験した上で、それを小学生に伝えるためのパンフレットをグループで作成した。受講や体験だけに留まらず、その経験をグループのメンバーと共有しながら、パンフレットを通じて他者に伝えようとしたことで、心の減災の意味やその重要性の理解が促進された。単に振り返りの時間を設けて感想を述べるのではなく、他者（今回の場合小学生）に伝える教材を作成する中で発言することで、自然と自分の体験を振り返り、グループの中で共有できた。また、知識を受容するだけでなく、自らの主体的な経験を伴った授業プログラムを行ったことで、授業内容の理解が効果的に深まったと考えられる。

本講座の内容は、いわゆる「臨床心理学」から連想されるような、カウンセリングといった一対一の深い関わりを扱ったものではなかった。むしろ、個よりも多、援助よりも予防に重点を置いたものであった。これらの観点は非専門家からはイメージしにくいものの、臨床心理学の中でも重要な側面のひとつである。講座終了時に、「臨床心理学が役立つのは問題を抱える人の援助だけではないことがわかった」「予防が大事だということがわかった」といった感想が寄せられた。本講座

本講座を通し、一対一の関わりだけではなく臨床心理学の在り方について、効果的に受講者に伝えることができた。ただし、受講者の中には一対一の関わりこそ強い興味を持っていた者もいたことも事実である。1日という限られた時間の中で、幅広い臨床心理学の領域を網羅した授業を行うことは困難であるが、受講者のニーズも踏まえ、幅広い視点で臨床心理学を捉えることができるような授業プログラムの作成が望まれる。こうした限界があるものの、本講座において、体験やパンフレット作成といった受講者の能動的な参加を促す内容によって、一般には広く知られていないと考えられる「心の減災」について、その意義や有効性を効果的に学ぶことができたといえる。

小林朋子・大野建樹・尾崎未希・武藤寿彰（2009）. 保護者・子どもを対象とした災害によるストレスへの対処プログラムに関する研究：中学生を対象とした予備的実践 静岡大学教育学部附属教育実践総合センター紀要, 17, 81-87.

富永良喜（編著）（2012）. こころのサポート授業と個別相談のあり方 自費出版

[illegible]

## Appendix 2. 災害ストレスとこころのケアの講義で用いた資料

学びの社 臨床心理学を活用して危機に備える 2012年8月20日

災害時の心の反応とその対処

1. ストレス反応とは？
2. 心のケアの方法
3. 日頃からの心の健康づくり

名古屋大学 発達心理精神科学教育研究センター  
(名古屋大学 防災連携研究センター兼任)  
松本 真璃子  
matsumoto.mariko@g.mbox.nagoya-u.ac.jp

災害・被害に遭遇する可能性ありと警告されると・・・！

生命の危険にさらされる体験  
大惨事なものを失う体験  
生活がまわってしまふ体験  
大震災の被害にあう！  
繰り返す詐欺で大金を失う！  
洪水で家を失う！

私たちの心に何が起きるのか？

「自分だけは大丈夫！」「今回は大丈夫」という心の働き

正常性バイアス

自分にとって都合の良い情報を無視したり、過小評価したりしてしまう人の特性

人間が日々の生活を送るなかで生じるさまざまな変化や新しい出来事に、心が過剰に反応し、疲弊しないために心を平静に保とうとする働き。

さっと、動作が、いや、動かない。

度が過ぎると、緊急時対応が遅れ・・・  
大震災経験に・・・

大災害に遭遇！

生命の危険にさらされる体験  
大惨事なものを失う体験  
生活がまわってしまふ体験

私たちの心に何が起きるのか？

- ・被災体験の心理的影響は大きい！
- ・それを見たり聞いたりした人も同じ

1. ストレス反応とは？

出来事があれば必ず何らかの影響を受ける

回復

ストレス反応

感情や気分への影響 不安、苛怒、恐怖感、自責感  
思考や意欲への影響 集中力低下、判断力、行動力や決断力の低下  
身体への影響 頭痛、肩痛、だるさ、吐き気、動悸、寒気  
行動への影響 神経過敏、意欲不振や過激、過剰(落ち込みなど)

1か月以上の持続  
PTSD (心的外傷後ストレス障害)

ストレスラー (地震、洪水、火災、大震災など)

ストレス反応

1か月以上の持続  
PTSD (心的外傷後ストレス障害)

- ①トラウマ体験が「侵入」(再体験)  
出来事が繰り返し苦痛を伴って思い出される／怖い夢を見る／フラッシュバック
- ②いろんな刺激や物音に対して「過覚醒」  
眠れない・寝付けられない／いらいら・怒りっぽさ／集中困難／過度の警戒心／過剰に驚く
- ③体験の記憶や実感が「回避」(マヒ・解離)  
思い出せない／関連した物事などを避けようとする／活動意欲の著しい減退／楽しめない

被災者の心理状態の変化

積極的・発揚的

ハネムーン期  
数日後から数週間あるいは数ヶ月間  
被災後の生活に慣れたかみえ、積極的に再建に向けて努力する時期

茫然自失期  
災害発生数時間後から数日間

消極的・抑うつ的

幻滅期  
災害発生数週間から数年  
被災地への関心が薄れる頃、被災者は無力感や倦怠感にさいなまれ始める時期。

被災者の心理状態：3相性の変化



心の被災のために必要なこと

## 2.災害後の心のケアの方法

9

### 心のケアの方法基本

安全感: 社会に対する基本的信頼  
安心感: 人に対する基本的信頼

初期対応が大切

#### 1. 安心感・安全感・信頼感の保証

安心でき安全であると思える人や場所を保証すること

#### 2. 日常性の回復

日常の生活リズムにできるだけ戻すようにすること

#### 3. 主体性の回復(自己コントロール感の回復)

生活の中で少しずつ主体的・能動的に行動できるようにすること

10

### 子どもの心のケアのポイント

怖がっているときは、抱きしめるなどして安心させる

無理に話させず、話ができるときは最後まで必ず傾聴する

普段の生活のリズムに戻れるように心がける

夜尿や赤ちゃん返り(退行)は受け入れる

一緒に遊ぶなど触れ合う機会を多く持つ

子どもが嫌がること(外出したくない)は、強制しないで様子を見る

子どもが努力してきたことは、しっかりほめて自信を持てるようにする

11

### 子どもが自分のできる対処法の例

- ① みんなと体を動かしたり、遊ぶ
- ② 歌を歌う、音楽を聴く、絵を描く、本を読む
- ③ リラックスできることをする
- ④ 安心できる人と過ごす時間を多くする
- ⑤ お手伝いする
- ⑥ 友達とおしゃべりする

信頼できる大人(家族、先生など)と相談することがとても大切です  
自分に合っていると思うものをやってみることも

12

心の被災のために必要なこと

## 3.日頃からの心の健康づくり

13

心の被災のために必要なこと

### 日頃からの心の健康づくり

できるだけ心の被害を少なくし、立ち直る力を自ら  
が 心 に ！ つけておくこと

そのためには

- ① 災害後に心の安定を保つ具体的方法を知っておく
- ② 心そのものに回復する力を日頃からつけておく



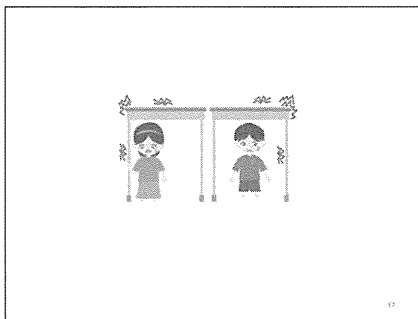
心の健康づくり


14

- ① 災害後に心の安定を保つ具体的方法を知っておく




15





**10秒呼吸法**

- ① しせいをどとのえる
- ② 静かに眼をとじる
- ③ 口から息を全部はき出す
- ④ 1、2、3と鼻から息をすいながらおなかをふくらませる
- ⑤ 4で、いったん息を止める
- ⑥ 5、6、7、8、9、10で、口から息をはきだしながらおなかをへこませる
- ⑦ ④～⑥をくり返す



日頃からの心の健康づくり

②心そのものに回復する力を日頃からつけておく

自分で解決できるという自分に対する信頼感・自信・自尊感情  
信頼できる他者(家族・友人)の存在

↓


**レジリエンス(resilience)**  
困難な状況に立ち向かい適応してゆく心の力  
生きてゆこうとする力

こういうものを育てるにはどうしたらいいのだろうか？


突然の災害は・・・

備えあれば憂いなし！

備えあっても憂いあり



憂いをいかに少なくするのか  
は日頃からの心の準備が大事！



# 高校生を対象とした臨床心理学の授業

—「心の減災」を学び、伝える—

吉 武 久 美\*・平 島 太 郎\*  
窪 田 由 紀\*・松 本 真理子\*\*  
森 田 美弥子\*

## 要約

名古屋大学教育学部「人間発達科学探求講座」において、高校生を対象とした臨床心理学の講座が開かれた。4名の高校生が授業に参加した。本講座では、臨床心理学と「心の減災」についての理解を深めることを目的とした。まず、自然災害が起きた際の心理的反応について学んだ。その後、実際に、いくつかのリラクゼーション法を行い、その効果を体験した。最後に、小学校低学年の児童に「心の減災」を伝えるためのリーフレットを作成した。参加者の感想から、臨床心理学の有用性や「心の減災」の重要性を学べたことがうかがわれた。臨床心理学や「心の減災」についての理解を深めるために、積極的な授業参加を促す体験型授業を行うことが効果的であると考えられる。

キーワード：臨床心理学、高校生、災害、心の減災

---

\* 名古屋大学大学院教育発達科学研究科

\*\* 名古屋大学発達心理精神科学教育研究センター

# Teaching High School Students Clinical Psychology and Psychological Means of Coping with Disasters

Kumi YOSHITAKE\*, Taro HIRASHIMA\*, Yuki KUBOTA\*  
Mariko MATSUMOTO\*\* and Miyako MORITA\*

A clinical psychology class for high school students was held in the summer school conducted by the School of Education, Nagoya University. Four high school students participated in this class. The aim of this class was to promote understanding of clinical psychology and “Kokoro no Gensai,” psychological means of coping with disasters. The high school students studied possible responses toward a natural disaster. They experienced the effects of some relaxation techniques. Subsequently, they created a leaflet to teach children in early elementary school about “Kokoro no Gensai.” Feedback from the high school students showed that the class helped them to realize the usefulness of clinical psychology and importance of “Kokoro no Gensai.” Thus, experience-based learning is effective in promoting understanding of clinical psychology and “Kokoro no Gensai.”

**Keyword :** clinical psychology, high school student, disaster, Kokoro no Gensai

---

\* Graduate School of Education and Human Development, Nagoya University

\*\* Nagoya University Center for Developmental Clinical Psychology and Psychiatry