

あんしん
ゲット!
の絵本

こわいみち まわりみち



東京大学下山晴彦研究室
子どものための認知行動療法プロジェクト
原案・解説 松丸未来 絵 田中六大



おかあさんが かいものにいく じゅんびを していました。
でも、あかちゃんが なきやみません。
それをみた たつくんは、
「おかあさん、ぼく かいものに いこうか？」
と ってみました。
「たつくん、おつかいに いてくれるの？
ありがとう。たすかるわ」
おかあさんは たつくんに、たまごを かってきて、
と たのみました。

かいものバッグをもって そとにでたけれど、
たっくんの ころのなかは、こわいきもちで いっぱいでした。
スーパーに行く とちゅうに、こわい みちが あるのです。



この みちです。
たつくんは、おばけみちと よんでいます。
なんだか くらくて、いまにも おばけが でてきそうです。
いや、ぜったい でてくるに きまっています。

たつくんの こわいきもち、さっきより
おおきくなってしまいました。
(どうしよう……どうしよう……)
つぎの いっぽが ふみだせません。
「そうだ！ いいこと おもいついた！」



育プログラムを日本の文化に合うように、平常時にも使える不安対処プログラムとして改良したもので、国内でも効果をあげています。本シリーズはさらに、「あんしんゲット！の絵本」といった形でも広く普及し、「相談窓口」までたどりつかない親子に届けようとするものです。

主題は、子どもの認知行動療法であり、具体的には、「強いストレスにどう対処するか（ストレスコーピング）」、「心がリラックスする身体との付き合い方（リラクゼーションの身体技法）」、「不安に向き合う方法（エクスポージャー）」、「気持ちを表し、周りの人と関わりなおしてみる（自己表出と認知のリフレーミング）」、「活動を再開する（行動活性化）」です。小学校高学年になると、こうした心理技法は、臨床心理士との言葉のやりとりで学ぶことができますが、それ以下の子どもには、絵や物語などによる感性的なアプローチが親しみやすいので、絵本の世界を通じて、子どもたちの安心、癒しに貢献できることを目指しています。

『こわいみち まわりみち』の中の認知行動療法

具体的に「こわいみち まわりみち」を、認知行動療法の理論で読み解いてみましょう。本編の柱となるのは、「**エクスポージャー**」という技法です。これは、いつも避けていたことに、立ち向かう方法です。でも、急に不安なことに立ち向かうのは難しいので、他の方法も合わせて、物語は進んでいきます。



まず、たっくんは、「おつかいに行く」ことにしました。これは、**目標設定**です。目標は、**具体的な行動**「おつかいに行く」です。赤ちゃんのお世話で大変なお母さんのために、がんばってみようと思ったのでしょう。決して、大人からの押し付けではなくて、子どもが自発的に「がんばってみよう」という気持ちになることが大事です。(p2-3)

たっくんは、「おばけみち」と名付けている道に来ました。そこでは怖いと思わせる情報ばかりに目が行ってしまい、「絶対おばけが出てくる」と思い込みます。これを**認知の歪み**といいます。そして不安な気持ちでいっぱいになり、その道を「避ける」という行動を取ります。すると、一時的に不安は下がりますが、これが**不安を生み出す悪循環**なのです。つまり、不安なもの避け続けると、「本当は大丈夫」と思ったり、「安心感」を得られないため、同じ状況に遭遇すると、また不安が高まります。さらに、**避ける行動パターン**が有効な対処法となり、他の場面でも不安になることは避けるようになります。(p6-7)



悪循環に陥っているたっくんは、みきちゃんという心強い味方を得ましたが、まだ怖い気持ちと大丈夫が心の中でせめぎあっています。そのような中、犬の吠える声にいつも以上にドキドキします。みきちゃんの勧めもあり、二人は深呼吸をし、たっくんの気持ちは一旦落ち着きました。**体と気持ちがお互いに影響し合う**ので、深呼吸で体をリラックスさせると、不安な気持ちは落ち着きます。「**呼吸法**」は手軽にできる方法です。(p18-19)



いよいよ「おばけみち」の前にきました。「おばけが出る」という思い込みがあるので、怖い気持ちが強まり、最高潮に達します。同時に、胸がドキドキ、冷や汗たらたら、喉はからからと身体も反応しています。悪循環に陥り「もうだめだ」と思ったその時...。(p22-23)



みきちゃんが、力強く「大丈夫」と語りかけてくれました。「もうだめだ」というたっくんの**恐怖心を増す考えにみきちゃんが介入（助け舟を出す）**してくれました。さらに、みきちゃんは**身体にも働きかけ**一緒に深呼吸を始めます。そこで、不安の悪循環に陥っていたたっくんは、少し落ち着きを取り戻せたのでしよう。(p24-25)



勇気を出して、「おばけ（**認知の歪み**）」をよく見てみるとただ「おばあさんと呼んでいる人（**バランスの良い認知**）」だと気づけました。同時に、たっくんの気持ちはほっとします。(p26-27)