

2024 年度

【 子どもに関わる大人が知っておきたい「不安・緊張軽減プログラム」 】 講座
～ 子どもに関わる職業の方々へぜひ受けて欲しいプロジェクト ～
Let it “me” プロジェクト (第1回～第8回)

月日	回数	学習のテーマ	学習内容
8/24 (土) 9:30 ～ 11:20	はじめに 1回	オリエンテーション 様々な気持ち	・授業の説明 ・アンケートに回答する ・出来事によって生じる様々な気持ちを知り、適度な不安や緊張は大切であることを理解する 【Let it “me” アイテム①】 いろいろな気持ち
	2回	不安レベルと不安ピラミッド (3段階)	・不安を数値化することにより客観的に気持ちをとらえられるようにする ・不安を克服するコツは、小さなステップに分けて乗り越えることを理解し、目標を設定する 【Let it “me” アイテム②】 不安ピラミッド (時間・練習で下がる)
9/14 (土) 9:30 ～ 11:20	3回	リラクゼーション	・不安を感じた時は、リラックスする(呼吸法等)と不安が軽減されることを理解する 【Let it “me” アイテム③】 リラックス法
	4回	不安の構造と注意シフト	・不安を大きくさせる「考え(つぶやき)」と「悪循環」があることを理解する ・だまし絵を見ながら見え方の切り替えを行う ・自動的に浮かんでくる考え(不安の悪循環)に気づいたときに、別のことに注意を移せるようにする練習を行う 【Let it “me” アイテム④】 注意シフト
10/19 (土) 9:30 ～ 11:20	5回	考え方リフレーミング	・見方を変えることで別の視点や考えを浮かべる練習を行う ・自動的に浮かんでくる考えに気づいた時に、別の考えができないかどうか考える練習を行う 【Let it “me” アイテム⑤】 考え方リフレーミング
	6回	ワンフレーズカード	・自分がよくおちいる考えに対する対処方法をワンフレーズカードにする 【Let it “me” アイテム⑥】 オリジナルワンフレーズカード
11/23 (土) 9:30 ～ 11:20	7回	「考え」「気持ち」と「行動」	・「考え・気持ち」と自分の「行動」は分けて考えられるようにする 【Let it “me” アイテム⑦】 気持ちの切り替え「ま、いっか」
	8回 おわりに	まとめ 振り返り	・これまで学んできたことを振り返り、今後の生活に生かし、不安や緊張からくる問題を防ごうとする意欲を持つ ・【Let it “me” アイテム⑧】 Let it “me” パスポート ・アンケートに回答する

★ 講師 名古屋市立小学校教諭、公認心理師 安藤英吾氏

★ 主催 NPO法人健康推進プラネット <http://ks-planet.or.jp>

★ 会場 イーブルなごや 主に第1研修室(名古屋市中区大井町7-25)

★ 後援 名古屋市教育委員会、愛知県教育委員会

★ 連絡先 NPO法人健康推進プラネット(安藤直枝) andonaoe@ks-planet.or.jp
(TE) 052-623-2818、090-7432-6540 (FAX) 052-623-2818

★ 資料代 1,000円(1講座500円×2回…当日会場にてお支払いください)