

子どもに自信を与えるために 不安改善プログラム「いっちょが教室」

8月からスタート予定 参加費無料

同志社大学心理臨床センター

<http://pscenter.doshisha.ac.jp/>



宮崎県の方言で「大丈夫だよ」という意味だそう。

プログラムの目的は、子どもに自信を与え、友達つきあいや集団生活をスムーズにできるようにすること。中心となるのは、同志社大学心理学部准教授・石川信一さんと同センターのスタッフです。

不安を解消するにはどんな方法があるのか、先生とのやりとりを通し成功体験を増やしたり、実際の場面を想定して練習することで自信をつける。実践する中で不安を克服する力を養うことを目指します。

実際の行動に変化が

わが子のこんな傾向、気になりませんか？

- 何事にも自信がなさそう
- 間違えることをとても怖がっている
- すこく心配性
- 初対面の人と打ち解けるのにすこく時間がかかる
- クラスのみんなの前で話せない
- 友達目を気にしすぎる
- お母さん、お父さんと離れるのをしぶる
- 学校に行きたがらない
- 1人で留守番ができない
- 虫をひどく怖がる
- 大きな音にびくつく
- 着ぐるみを怖がる

昨年引き続き、2回目となる今回。前回参加した子どもの親からは、「自宅の電話に出られるようになった」「授業中に手をあげるようになった」

「知らない大人と話ができるようになった」といった行動の変化が見られたと報告があったそう。

プログラムは、8月以降、前期・後期に分かれてスタートし、全8回の実施予定(各回午後1〜2時間。詳細は参加者と調整)。参加費は無料。対象は①小学3年生、②中学3年生であること③不安に関する問題(右記

表参照)を抱えていること③期間中、同センターに通えること、といった条件を満たす子ども。参加申込者に対して7月中旬に面接が行われ、参加の可否が決定されます。

申し込み・問い合わせの際は、「いっちょが教室について」と伝えて。

●上京区新町通今出川
下ル 継志館1階 ☎075(251)3222
月々金祝日除く、午前11時〜午後6時30分

同志社大学心理臨床センター

