

## ワークブックを活用して認知行動療法をどのように伝えるか ——イラストでわかる子どもの認知行動療法 困ったときの解決スキル36——

How to communicate with children through a workbook of  
cognitive behavior therapy: The illustrated workbook of  
cognitive behavior therapy for children -36 skills.

石川信一<sup>1</sup>

Shin-ichi ISHIKAWA

### 要 約

本稿では、「イラストでわかる子どもの認知行動療法 困ったときの解決スキル36 (石川, 2018)」を取り上げ、ワークブックを活用して子どもに認知行動療法の技法を伝えるコツについて解説を行った。まず、導入のポイントとして、認知行動療法の考え方、子ども自身の強みに注目すること、周囲で支えてくれる人を探すこと、そして、身につけたことを伸ばすためのフィードバックについて論じた。続いて、具体的なスキルとして、心理教育、行動活性化、リラクゼーション、認知再構成法、エクスポージャー、社会的スキル訓練、問題解決スキル訓練を取り上げ、各技法の活用方法について解説を加えた。その中で、子どもの内在化問題と外在化問題への適用についても紹介した。最後に、応用編として子どもが遭遇するかもしれない困難な場面について説明を加えながら、ケースフォーミュレーションに基づく子ども一人ひとりに合わせた支援方法の立案の重要性が論じられた。

キーワード：子ども、認知行動療法、準拠内での柔軟性

### はじめに

「子どもにやさしく認知行動療法を教えられる本はないのでしょうか?」「親が読んで子どもに教えられる認知行動療法の本があれば良いのに」

筆者が臨床や研究活動を続ける中で、少なからず上記のような要望を受けることがあった。

当時、海外で出版された良書の翻訳本は少なからず出版されていたが、日本で作られた子どもの認知行動療法のワークブック形式の本はほとんどみられなかったからである。文化が異なれば、子どもが関心を持つこと、親しみを持つ題材、そして例示される典型は、若干ではあっても異なることがある。加えて、翻訳書は正確性を担保するために、日本語の文章が長くなりがちで、内容は的確であってもボリュームという意味では、子どもに読んでもらうには少し抵抗があることもある。その辺りの違いは問題にな

<sup>1</sup> 同志社大学心理学部 (Faculty of Psychology, Doshisha University)

らないこともあるとはいえ、やはり日本の子どものために準備された本も必要であろうと考えられた。本書「イラストでわかる子どもの認知行動療法 困ったときの解決スキル36 (石川, 2018)」は、カウンセラーや保護者の方からの願いを受けて完成したものであるといえる。そこで本稿では、本書を用いて子どもに支援を働きかける周囲の支援者を想定して、どのように子どもとコミュニケーションを取るべきかについて若干の解説を加えたい。

### 導入でのポイント

本書のねらいは、子どもがなるべく一人でできるように、できるだけわかりやすく認知行動療法のスキルを説明することにある。認知行動療法は、将来問題が生じたときにも解決法として使うことの出来るアイデア、あるいは問題を予防するためのアイデアを提供するという特徴を有する (坂野, 2011)。そのため、本書では、子ども達に今から身につけてもらいたいスキルをピックアップして、36のスキルとしてまとめることとした。本書を編纂する上で課題の一つとなったのが、柔軟に活用してもらえるようなデザインと繰り返しの学習をどのように両立するかという点であった。たとえば、社会的スキルのように、未学習、もしくは誤学習のスキルを個別に取り上げて実施していくことが望ましいテーマと、認知再構成法のように、感

情の同定と大きさの評定、認知と感情の区別など、技法を習得するためには、下位スキルのような内容を数回に分けて積み上げて学習していく方が理解しやすいテーマが本書には併存している。さらに、不安階層表の作成や現実エクスポージャーの実施など、現実場面での適用においては、周囲の支援があった方がうまく活用しやすい課題もある。そこで、本書では、最初に導入として学ぶべき4つのポイントを示した後で、「1. まずはじぶんでやってみよう」「2. つぎはともだちやまわりの人とやってみよう」という基本スキルを示すこととした。そして最後に「応用編」として、具体的に子どもが困りそうな場面でこれまで学んだことを応用する章を設けた。

最初に、導入のポイントについて解説したい。具体的な技法の説明に入る前に4つのポイントを事前に子どもに対して説明しておくことが望ましい (Table 1)。第一のポイントは、認知行動モデルによる理解の方法を身近な例で示すとともに、「スキル」という考え方について説明している。ここで子どもに伝えたいのは、スキルはその人なりに誰もがみつけることができ、練習すればするほど上手になり、自分でトレーニングを積むこともできるし、周りの人達と協力しながら練習することもできるという点である。誰もが学習でスキルを伸ばすことができるという考え方は、子どもの認知行動療法の根幹をなす部分でもある。

Table 1 導入時のポイント

課題	スキルの概要	ねらい
最初を知っておきたい4つのポイント		
1 こころとからだのためにできること	心理教育	認知行動療法 (CBT) の考え方について知る。
2 キミのすてきなところはなにか	ストレングス	自分の“強み”と周囲の人の“強み”に気がつき、それを活用する。
3 キミを助けてくれる人を探そう	ソーシャルサポートモデリング	自分を助けてくれる人たちの存在に気づき、モデリングできる部分を探す。
4 うまくできたらじぶんをほめよう	強化	本書の進め方を計画して、自己強化する方法を知る。

第二のポイントでは、子どもの強みを活かせるようにと意図している。先に述べた構成とも関連するが、本書を執筆するにあたっては、自分の苦手なことから取り組んでしまって「難しくくてできない」とか「大変だから無理」と思われてしまわれまいかという懸念があった。認知行動療法に熟達したセラピストと一緒に取り組んでいる場合は、課題の難易度や順番を調整できるが、子どもがひとりでやる場合、保護者と一緒に読んでいく場合、あるいは専門家であっても認知行動療法に馴染みがない者と取り組んでいる場合、こういった問題が起こりうることは十分に想定される。そこで、本書では自分の得意なところが実施できるように、自分の関心や得意なところを挙げてもらって、その強みを活かせる課題から実施するように促している。

第三のポイントとして、ソーシャルサポートを見つけ出すようにというメッセージが含まれている。子どもが自分一人で読み進めていけるようにとデザインはしてはいるものの、やはり難しい課題になると周囲のサポートが必要になることが想定される。その際に、手助けを求められる人をこの時点でリストアップできると本書をさらに有効に活用できるものと考えられる。さらに、子どもの周りにいる人をモデルとして取り上げることで、困難を乗り越えていく方法を具体的に提示していくことも意図している。そのため、誰もサポーターとなる人が見つけられない子どもの場合、セラピストによるガイドの下で実施することが推奨される。

最後のポイントとしては、自己報酬について説明している。子どもが苦手なことに挑戦していくことをバックアップするためにも、子どもの達成に対する有形無形のご褒美は大切になってくる。認知行動療法を実施する上では、褒める方法も実際には勘違いされやすかったり、適切に実行できなかつたりすることが少なくない。そこで、具体的な行動を取り上げること、小さなことでも達成できたことに注目することを説明している。さらに、現状を加味した課題設定

や、建設的なフィードバック、スモールステップの考え方についての助言も盛り込んでいる。これらのポイントは、子どもだけでなく、一緒に取り組む保護者や教師にも共有してもらいたい点である。ちなみに、本書ではコラムという形で、子どもと一緒に本書に取り組むカウンセラー、保護者、教師、その他のサポーターの方々に向けたメッセージを掲載している。この点についても是非参照していただきたい（チームによるアプローチについては本文コラム①も参照のこと）。

### 基本スキルの活用方法

さて、ここからは周囲の人が子どもを支援する際に、どのように本書のスキルを活用できるかについて述べていきたい（Table 2）。「1. まずはじぶんでやってみよう」には、心理教育、行動活性化、リラクゼーション、認知再構成法とエクスポージャーの準備のための学習が含まれている。最初の心理教育に含まれる感情に関するノーマライズ、ラベリング、スケーリングは、その他の技法でも活用される基本となるスキルである。すぐに理解できる子どもも少なくないが、難しければ例の場面を使いながら丁寧に教えてあげると良い。子ども自身のことで語ることができれば問題ないが、最初の内は難しい場合もある。その際には、他の子どもの例を提示することは一つの解決策になることが多い。認知行動療法のプログラムではいくつかの場面を例示していくことがあるので（例えば、石川、2013）、本書にある例やそれ以外の例を予め準備しておく、子どもの理解を手助けすることになるだろう。スキル4の行動活性化は、幼い子どもにも説明しやすい方法である。また、スキル4の1回と応用編の場面5ですぐに活用できるという利点もある。ただし、行動活性化の力を発揮するためには繰り返し実施する必要があるため、短時間の中で教える必要があるけれども、ホームワークなどが活用できる場合には効率的に適用できるだろう。

Table 2 本書で学ぶ認知行動療法のスキルの一覧

スキル No	課題	スキルの概要	ねらい
まずはじぶんでやってみよう			
◎気持ちをつかまえてみよう			
1	気持ちについて知るスキル	心理教育	いやなきもちになることは普通のことであることを知る(ノーマライズ)。
2	気持ちを表現するスキル	心理教育	きもちを言語で表現する方法を練習する(ラベリング)。
3	気持ちの大きさをはかるスキル	心理教育	きもちの大きさを数字で表現する方法を学ぶ(スケールリング)。
4	楽しいことを探すスキル	行動活性化	日々の生活の中から楽しい活動を探してみる。
◎こころとからだのリラックスを学ぼう			
5	こころとからだのつながりを知るスキル	リラクセーション	感情と身体反応の関連について学び, 不安のサインを見つけ出す。
6	呼吸でリラックスするスキル	リラクセーション	腹式呼吸を用いたリラックスの方法を学ぶ。
7	筋トレでリラックスするスキル	リラクセーション	筋肉の緊張と弛緩を用いたリラックスの方法を学ぶ。
8	イメージを使ってリラックスするスキル	リラクセーション	イメージを利用したリラックスの方法を学ぶ。
◎やわらかい考え方をしてみよう			
9	頭のなかを知るスキル	認知再構成法	自分が頭の中でつぶやいていることに注目して, ふきだしに書き出す練習をする。
10	考えと気持ちの関係を知るスキル	認知再構成法	場面, 考え, きもちの関連について考え, 適応的な考えと不適応的な考えの存在について知る。
11	元気になる考えを思いつくスキル	認知再構成法	場面, 考え, きもちを思考記録表にまとめ, 多様な考えについて学ぶ。
◎チャレンジの方法を学ぼう			
12	じぶんの苦手なことはなにかを調べるスキル	エクスポージャー	不安の仕組みについて学び, 自分が不安を感じる場面を考えてみる。
13	苦手の階段をつくるスキル	エクスポージャー	自分が不安を感じる場面について不安階層表を作る。
14	初めの一歩をのぼるスキル	エクスポージャー	最初に挑戦できそうな場面を選び, 結果を予想する。
つぎはともだちやまわりの人とやってみよう			
◎まわりの人とうまく関わろう			
15	あったかいことばをかけるスキル	社会的スキル訓練	あたたかい言葉をかけあうスキルを身につける。
16	じょうずに頼むスキル	社会的スキル訓練	相手も自分も気分が良くなる頼み方を身につける。
17	じょうずに断るスキル	社会的スキル訓練	主張的に断るスキルを身につける。
◎まわりの人とのトラブルを解決しよう			
18	問題を整理するスキル	問題解決スキル訓練	問題の明確化と整理の方法を学び, 解決志向を身につける。
19	いろいろなアイデアを出すスキル	問題解決スキル訓練	ブレインストーミングによって, 解決策をできるだけたくさん案出する練習を行う。
20	アイデアを比べるスキル	問題解決スキル訓練	解決策を多面的に評価する方法を学び, 最適な解決策を選び出す。

◎ストレスに強い考え方をしてみよう

21	考え方のクセを調べるスキル	認知再構成法	考え方のクセ（認知の誤り）について学び、自分の考え方のクセについて知る。
22	ストレスに強い考え① 責任をバランスよく考えるスキル	認知再構成法	自責や他責に偏りすぎずバランス良く考える方法を学ぶ。
23	ストレスに強い考え② 極端に考えないスキル	認知再構成法	極端な評価ではない現実的な評価をする方法を学ぶ。
24	ストレスに強い考え③ 思い込みではないか考えるスキル	認知再構成法	思い込みによる考え方のクセの罠から抜け出す方法を学ぶ。

◎苦手なことを克服しよう

25	苦手なことにチャレンジするスキル	エクスポージャー	不安階層表の中から、不安が小さい場面を選び挑戦する。
26	少しずつ階段をのぼるスキル	エクスポージャー	不安階層表の進め方について学び、挑戦を繰り返す。
27	繰り返し練習するスキル	エクスポージャー	繰り返し挑戦することの重要性を学び、難しい場面に挑戦する。

同じように、リラクゼーションも、複雑な言語的課題を用いないために幼い子どもにも適用しやすいかもしれない。ただし、本人の体の感覚に依存するところが大きいため、身体感覚をつかめない子どもの場合は、言語的な説明を重ねてもなかなか上手く身につけることができないことが多い。そのため、獲得が難しい子どもには無理に教えてあげる必要はないかもしれない。事実、代表的な不安症のための認知行動療法プログラムの一つである Cool Kids においては、リラクゼーションはオプションとして扱われている (Rapee et al., 2006)。リラクゼーションに限ったことではないが、あくまで子どもが理解できるものや、必要とされているスキルを中心に上げることが鉄則である。特に周囲の大人と一緒に実施できる場合は、その点について皆で相談しながら進めていくことが大切である。

子どもの心理的問題は、大きく分けると不安や抑うつといった内在化問題と、攻撃や反社会的行動といった外在化問題の2つに分類できることが古くから示されている (Achenbach & Rescorla, 2007参照)。その中でも、認知再構成法とエクスポージャーは子どもの内在化問題に適用される技法であり、日本の子ども達にも

効果を発揮することが示されている (Ishikawa et al., 2019; 石川・元村, 2012; 岸田・石川, 2019)。まずは、「まずはじぶんでやってみよう」にある「やわらかい考え方をしてみよう」や「チャレンジの方法を学ぼう」にあるスキルを順番に実施しながら、子どもがどのくらい理解できるのか、子どもの困りごとにこれらのスキルが合致しているのか調べていくと良い。子どもの認知行動療法においては、行動療法から端をなすエクスポージャーのような行動的技法と、バックの認知療法における構成要素の一つである認知的技法の2つを効果的に組み合わせることが求められるが (石川, 2013)、それは両者を必ず組み合わせなければならないという意味ではない。子どもの抱えている問題の種類と発達段階に基づいて、行動的技法を中心に扱うか、認知的な技法を加えるか、といった選択が可能である (石川, 2015)。ただし、それらは最初から分かることは少なく、実際に技法を説明していくなかで分かってくることが多いので、「1. まずはじぶんでやってみよう」のスキルを子どもに提示しながら、どちらの技法を、あるいは両方を中心に進めていくかを検討していくと良いだろう。子どもにびたりとはまると思える技法に関しては、「2. つぎはともだちやまわりの人

とやってみよう」に進んでいくことが望ましい。

外在化問題を示す子ども達には、「2. つぎはともだちやまわりの人とやってみよう」の中の社会的スキル訓練 (SST) と問題解決スキル訓練が適用可能である。SST は、我が国で最も普及した子どもの認知行動療法技法の1つであり (石川ら, 2016), ワークブックも多数出版されているため, 子どもへの適用に際してさまざまな資料を参考にできるだろう。ただし, その普及の広さと比例する形で, いわゆる「SST もどき」のような理論的根拠の曖昧な書籍も少なくないため, 専門書などで理論的背景を確認しておくことを推奨する (例えば, 佐藤・佐藤, 2006)。さらに, 注意欠如多動性障害 (ADHD) の子どもに対しては子どもが生活する文脈外での社会的スキル訓練のみでは有効な支援方法にならないことが示唆されているため (Evans, Owens, & Bunford, 2014; Pelham & Fabiano, 2008), これらの問題に対応するためには, 家族, 学校, 仲間など子どもの生活する文脈における随伴性マネジメントなどが求められることになる (佐藤, 2015参照)。学級での随伴性マネジメントについては, いくつかの書籍を参考にされたい (例えば, Webster-Stratton, 1999 佐藤・佐藤 訳 2013)。

問題解決スキル訓練は, 素行症 (CD) や反抗挑発症 (ODD) といった破壊的行動障害を示す児童に対する心理社会的介入形態の1つとして有効性が示唆されているため (Kaminski & Claussen, 2017), 比較的年齢の高い外在化問題を示す子ども本人への支援方法として活用することが出来る (高橋, 2015参照)。問題解決のステップは, (a)問題理解の枠組み, (b)問題の明確化, (c)さまざまな解決法の案出, (d)意志決定, (e)解決法の実行と効果の検証, に分けられ (D’Zurilla & Goldfried, 1971), 本書では(a)と(b)をスキル18で, (c)をスキル19, そして(d)をスキル20で扱っている。そのため, 問題解決スキルについては, 課題を順番に学んでいく必要がある。本書では(e)を取り扱っていないため, エクスポージャーや認知再構成法

と異なり, 実際の問題についてチャレンジする項目が欠けている点には注意が必要である。必要に応じて, 子ども自身の問題について応用することが望ましい。

## 応用場面の活用方法

認知行動療法の特徴の一つに多種多様な技法を組み合わせることができるという点が挙げられる。この特徴こそが, 個に合わせた技法の柔軟な提供を可能にしている。しかしながら, テーラーメイドな心理社会的技法を実現させるためには, ケースフォーミュレーションに基づく丁寧な事例の理解が求められる。認知行動療法のセラピストと一緒に取り組んでいけば, この点について問題はないが, 子どもが一人で取り組んでいる場合, もしくは専門家ではない大人と一緒に取り組んでいる場合, この認知行動療法の特徴が発揮されない可能性があり, 結果的に誤用や誤解を招いてしまうことにつながりかねない (本文コラム②も参照のこと)。先に述べたように, 本書を執筆する上で懸念となったのがこの点であった。そこで, この問題に対する解決策の一つとして, 本書では応用編を設けることとした。この中で子どもが遭遇しそうな場面を取り上げて, これまで学んできたスキルをどのように組み合わせていけば良いのか, どんな使い方ができるのかの例を示している (Table 3)。

内在化問題として, 分離不安, 社交不安という不安の問題, 無気力や抑うつといった抑うつに関連する問題を取り上げるとともに, 外在化問題としては対人トラブル, イライラ, 攻撃行動の例を示している。さらに, 学校でよく見られる問題として, 器質的な原因がないにもかかわらず体の不調を訴えるケースや, 不登校の事例を取り上げた。しかしながら, 本書では子どもの問題のほんの一部しか取り上げられていない上, 子ども達の個性の多様さを考えれば, テーラーメイドの支援方法の立案を完全に補完するものではないといわざるを得ない。目の前にい

Table 3 本書の応用編で扱う課題とスキルの組み合わせの一覧

スキル No	場面	課題	問題	主に用いられるスキル	ねらい
〈応用編〉 こまった！こんなときどうする？					
28	1	お母さんと離れるのが怖い	分離不安	認知再構成法 エクスポージャー	親と離れるのが怖いという分離不安をもつ子どもへの支援方法の一例。
29	2	人前で話をするとすぐドキドキする	社交不安	認知再構成法 エクスポージャー	人前で話すのに不安を感じる社交不安を示す子どもに対する支援方法の一例。
30	3	学校に行くのが心配	不登校	エクスポージャー	不安をもつ不登校の児童生徒に対する行動的技法を中心とした支援方法の一例。
31	4	病気じゃないのになかや頭が痛くなる	機能的な身体症状	心理教育 リラクセーション	器質的な原因のない身体症状を訴える子どもに対する支援方法の一例。
32	5	なんだかやる気が出ない	無気力	行動活性化	無気力な状態にある子どもに対する行動的技法を活用した支援方法の一例。
33	6	自信がない	抑うつ	認知再構成法	抑うつ症状を示す子どもに対する認知的技法を中心とした支援方法の一例。
34	7	ともだちとトラブルになってしまう	対人トラブル	社会的スキル訓練	友だち関係のトラブルに対して社会的スキル訓練を適用した支援方法の一例。
35	8	なぜかイライラしてしまう	イライラ	リラクセーション 認知再構成法	怒りやイライラをもつ子どもに対する支援方法の一例。
36	9	つついけんかになってしまう	攻撃行動	問題解決スキル訓練	攻撃行動や反社会的行動を示す子どもに対する支援方法の一例。

る子ども達一人ひとりの個性については、著者ではなく支援する周囲の人たちがよく知っている。つまり、読者の皆様がいわば「その子の専門家」であるといえるため、最後のアレンジは子どもと毎日接する読者の皆様のお力をお借りできればと考えている（本文コラム③④も参照のこと）。本稿と本書を活用することで、目の前の子どもに合わせた支援方法を立案する一助となれば幸いである。

## おわりに

本稿では、「イラストでわかる子どもの認知行動療法 困ったときの解決スキル36」を取り上げて、ワークブックを用いて子どもに認知行動療法を伝える一例について解説を行った。さまざまな点を述べてきたが、まずは子どもを支援する周囲の大人自身が本書を楽しんで読んでいただけることが、効果的な支援の第一歩ではないかと考えている。実際に出版企画をいただいた後、スギウラフミアキ氏の素敵なイラスト

を見て、著者自身も心躍るような「ウキウキ」「わくわく」を感じたことを覚えている。支援にあたる周囲の大人が、まずは楽しみながら自分自身のことについて取り組んでいただくのも良いと思う。本稿の執筆に先立って、本書を韓国語で刊行する計画があるとの知らせを受けた。我が国はもちろん、多くの国の子ども達の支援に本書が活用されるとは、まさに望外の喜びである。

## 文献

- Achenbach, T. M., & Rescorla, L. A. (2007). *Multicultural understanding of child and adolescent psychopathology: Implication for mental health assessment*. New York: Guilford.
- D'Zurilla, T. J., & Goldfried, M. R. (1971). Social problem solving and behavior modification. *Journal of Abnormal Psychology, 78*, 107-126.

- Evans, S. W., Owens, J. S., & Bunford, N. (2014). Evidence-based psychosocial treatments for children and adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology, 43*, 527-551.
- Pelham, W. E., & Fabiano, G. A. (2008). Evidence-based psychosocial treatments for attention-deficit/hyperactivity disorder. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology, 37*, 184-214.
- Rapee, R. M., Lyneham, H. J., Schniering, C. A., Wuthrich, V., Abbott, M. A., Hudson, J. L., Wignall, A. (2006). *The Cool Kids® Child and Adolescent Anxiety Program Therapist Manual*. Sydney: Centre for Emotional Health, Macquarie University.
- 石川 信一 (2013). 子どもの不安と抑うつに対する認知行動療法——理論と実践—— 金子書房.
- 石川 信一 (2015). 臨床児童心理学における子ども理解 石川 信一・佐藤 正二 (編) 臨床児童心理学——実証に基づく子ども支援のあり方—— (pp.19-39) ミネルヴァ書房.
- 石川 信一 (2018). イラストでわかる子どもの認知行動療法——困ったときの解決スキル36—— 合同出版.
- 石川 信一・肥田 乃梨子・岸田 広平・上田 有果里・中西 陽・金山 裕望 (2016). 日本における子どもの認知行動療法の学術活動の動向に関する実証的検討——2004年世界認知行動療法学会 (神戸) 開催の前後比較—— 認知療法研究, 9, 34-43.
- Ishikawa, S., Kikuta, K., Sakai, M., Mitamura, T., Motomura, N., & Hudson, J. L. (2019). A randomized controlled trial of a bidirectional cultural adaptation of cognitive behavior therapy for children and adolescents with anxiety disorders. *Behavior Research and Therapy, 120*, 103432. doi:10.1016/j.brat.2019.103432.
- 石川 信一・元村 直靖 (2012). 心理士による児童青年のうつ病性障害に対する認知行動療法の実施——3事例の報告—— 行動療法研究, 38, 203-213.
- Kaminski, J. W., & Claussen, A. H. (2017). Evidence base update for psychosocial treatment for disruptive behaviors in children. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology, 46*, 477-499.
- 岸田 広平・石川 信一 (2019). 児童青年の不安症と抑うつ障害に対する回避行動に焦点化した診断横断的介入プログラムの予備的試験 認知行動療法研究, 45, 73-85.
- 坂野 雄二 (2011). 認知行動療法の基礎 金剛出版.
- 佐藤 美幸 (2015). 子どものADHD 石川 信一・佐藤 正二 (編) 臨床児童心理学——実証に基づく子ども支援のあり方—— (pp.197-188) ミネルヴァ書房.
- 佐藤 正二・佐藤 容子 (2006). 学校におけるSST実践ガイド——子どもの対人スキル指導—— 金剛出版.
- 高橋 史 (2015). 子どものODD/CD 石川 信一・佐藤 正二 (編) 臨床児童心理学——実証に基づく子ども支援のあり方—— (pp.189-215) ミネルヴァ書房.
- Webster-Stratton, C. (1999). *How to promote children's social and emotional competence*. London: Sage (ウェブスター・ストラットン 佐藤 正二・佐藤 容子 (監訳) (2013). 認知行動療法を活用した子どもの教室マネジメント——社会性と自尊感情を高めるためのガイドブック—— 金剛出版)