



ティーエフ シービーティ

T F - C B Tってなに？

こころとからだ

げんき

元気になるためのプログラムです



げんき

元気がでない、イライラ、そわそわ…

そんなふうになっちゃうと、

毎日、楽しくすごせなくてつらいよね。

そんなあなたのためのプログラムです。



こわくて、つらかったできごとのあと、
こんなことで、こまっていないかな？

- ☐ 元気がでない、しんどい、具合がわるい
- ☐ ちょっとしたこと、すぐイライラする
- ☐ 不安になって、そわそわしてしまう
- ☐ ねむれない、こわい夢を見る
- ☐ おちついて勉強ができない
- ☐ 以前のように、友だちと遊べない
- ☐ こわい場所や、さけているところがある
- ☐ こわかったできごとを急に思い出す
- ☐ なにをやっても、おもしろくない
- ☐ なにをやるにも、自信がもてない など



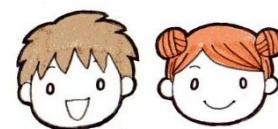
ティーエフシービーティ

T F - C B Tでは、どんなことをするの？

つらい体験を乗り越えていくための練習をします



- こわいできごとや、つらいできごとを体験すると、
どんなふうになるのか学びます。
- イライラや不安な気持ちをおちつかせる方法を身につけます。
- 「自分のせいだ」「またわるいことが起こるにちがいない」など
自分をたがくさせる考え方を変えていきます。
- これからの安全な生活について考えます。



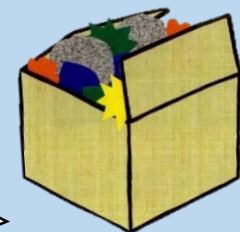
ひとりでやるのは不安だけれど、
おうちの人や施設の人、いっしょに通ってサポートをしてくれるから安心！

プログラムは毎週やります。

あなたのこころやからだ元気になるための
学習やゲームをしていきますよ！



こころも
おなじだよ



荷物がいっぱい



ふたをしておくには、
いっぱい力があるね

ごちゃごちゃしている こころのなかを

少しずつ、整理していくんだ！

こころのなかをのぞいても、こわくなくなるよ。

もう、だいじょうぶ。



■ ト라우マフォーカスト認知行動療法とは

このプログラムは、事件や事故、虐待、災害などによって“こころの傷（トラウマ）”を受けた子どものための心理療法です。諸外国では高い効果が実証されており、安全な心理療法のひとつです。

次のような症状があったり、生活場面でさまざまな支障が生じているお子さんが対象となります。

- できごとを思い出させるようなことができない、するのをいやがる
(例：交通事故のあと車を怖がるなど)
- 寝つきが悪くなったり、よく眠れなくなる
- 気分が変わりやすく、イライラしたり不安がる
- 集中力が下がり、落ち着いて過ごせない
- 攻撃的になったり、問題行動が増える
- 自信がなくなり、自分を責め続けている など

これらの症状や行動は、お子さんの健全な生活を妨げるものになり、お子さんの持っている力を十分に発揮させることができなくなります。

プログラムでは、こうした症状について説明し、具体的な対処法を学ぶワークなどがおこなわれます。

お子さんが楽しく取り組めるような工夫がなされています。

■ 親子で受けるプログラム

お子さんの回復を支えていくために、保護者の方にも一緒にプログラムを受けていただきます。

お子さんの症状について理解し、家庭でのコミュニケーションの取り方などを学ぶことが目的です。

■ プログラムのおもな内容

<回数や期間>

プログラムは基本的に毎週1回、親子一緒に通っていただきます。親子が別々に課題に取り組む回と、親子と一緒に話し合う回があります。通常、8～16週間、定期的に通っていただきます。

<内 容>

【心理教育】 ト라우マのあとに生じるさまざまな心身の変化や不調を学び、安心感を高めます。

【リラックス法】 落ち着く方法を身につけます。

【気持ちの調整】 いろいろな気持ちを理解します。

【考え方の調整】 ネガティブな考えを、前向きでバランスのとれた考え方に変えていきます。

【できごとのお話】 できごとをふりかえり、話しながら整理していきます。

【安全プラン】 安全で健康的な生活をめざして、生活上の留意点や今後の課題をまとめます。

本治療法は、研究課題名「災害などのトラウマによる心的外傷関連障害に対するTF-CBTの効果検証に関する研究」(研究代表者 八木淳子)として、岩手医科大学医学部神経精神科学講座・講座研究費およびいわてこどもケアセンター委託事業費(研究)により実施するものである。

【お問い合わせ】

岩手医科大学附属病院児童精神科／いわてこどもケアセンター

〒028-3694 岩手県紫波郡矢巾町医大通 1-1-1

TEL：019-651-5111 (5550)

電話番号 ①019-651-5111(代表) ※交換が出ますので内線5550とお伝え下さい。
②019-651-5110(ダイヤルイン) ※音声の流れますので5550をプッシュしてください。

子どもの こころのケア プログラム のご案内

じけん しこ ぎゃくたい さいがい けいけん
事件や事故、虐待、災害を経験した

こ わかもの
子どもや若者のための

トラウマ・フォーカスト認知行動療法
(TF-CBT)

