

使い方 ガイド

こころにケガをしたら ワークブック



はじめに

絵本とワークブックを手にとっていただきありがとうございます。

この絵本は、こころのケガ（トラウマ）を抱えた子どもたちへ、コントロールできない心身の不調が「自分が悪い、自分が変になった」からではなく、こころがケガをしているために起こっていることを伝える絵本です。自分に対するマイナスの考えなどが軽減することを目指しています。そして、回復の道筋を知り安心できる方法などをやってみる過程で「自分の行動を変えることができる、安心な生活を送ることができるようになる」という前向きなきもちがもてるようになることを目指しています。

この回復のプロセスへの積極的な参加が促されるように、ワークブックを作成しました。絵本を読むだけでなく、気がついたことを書きこんだり、その資料を手元にもっていつも見返したり、それをもとに家で練習したりすることができます。

目次

- ・ワークブックの STEP 1,2,3 ... 1
- ・各ページの使い方と注意点 ... 4
- ・具体的なスケジュール例 ... 10

付録

- ・とりくみ一覧表
- ・《H-2 別の考えを浮かべてみる方法》補足シート 3種
- ・追加用・練習ノート 3種



「こころにケガをしたら」ワークブック 使い方ガイド
2024年11月発行 プルスアルハ+犬塚峰子

絵本『こころにケガをしたらートラウマってなんだろう？』（ゆまに書房,2023）
著 プルスアルハ+犬塚峰子 に対応したワークブックの使い方ガイドです。
ワークブックは、ぷるすあるはのオンラインストアから販売しています。



ワークブックの STEP 1,2,3

STEP1

支援者がこの絵本をよく読みます／子どもの環境を安全なものとしします

絵本をよく読みこころのケガについての理解を深めます。そして P70～P71 をよく読み、まず子どもの行動をこころのケガの視点でとらえます。

始める前に、留意しなければいけないのは、子どもたちが今安全な状況であるかどうかということです。トラウマとなったできごとがまだ続いているのであれば、安全な状況にするための支援がまず必要です。子どもたちの回復力を阻害するようなストレスがあるかどうかを検討して、必要があれば関係機関とも連携して、ストレスを軽減する支援にも取り組みます。

また、トラウマとなったできごとが終わっていても、それを思い出させるきっかけがたくさんあるため、頻回に侵入症状が起こっていることがあります。この場合も心理教育を始める前に、きっかけを減らし、再トラウマを防ぐために、子どもを取り巻く環境を安全なものとする必要があります。

さらに、安全だけでなく、養育者をはじめとした大人に守られていると感じられるような安心と信頼の関係をすることが、回復の土台になります。周囲の大人の理解を促し、子どもを支える環境を作ることも必要となります。加えて、おだやかなリズムのある日常生活が送れるためのサポートも重要です。



STEP2

子どもと一緒に絵本の物語部分を読みます

1 事前に子どもの困っていたりつらく思っていることや症状を十分に聞いて受け止め、信頼関係を作りながら、心理教育に導入します。絵本 P46,47 のやりとりを参照して丁寧に導入します。子どもに信頼や安心感がないまま一方的に進めると、子どもの無力感をさらに強めてしまいます。主体的に取り組めるように丁寧な話し合いを重ねましょう。

2 絵本の物語部分を読むことへの不安を軽減し、動機づけを高めるために、例えば次のような説明を行います。

「自分がおかしくなってしまったのかとつらい思いをしていたと思います。でも、こういった状態はこころのケガ（トラウマ）の影響でおこっているのかもしれませんが。自分に何が起きているのかがわかるかもしれないので、こころのケガについて一緒に学んでみませんか。この絵本では、こころにケガをした子どもの物語が描かれています。一緒に読んでみましょう。」

3 子どもの気持ちの動きを感じとりながら、絵本の物語部分を読み進めます。

子どもの年齢や理解力などによって、子ども自身が読む方がいいのか、支援者が読み聞かせるのがいいのかを選びます。子どもに希望を聞いてみてもいいです。



不安な気持ちが高まるようであれば、「きもちがざわざわしてきたかな。この絵本を読んでそういうきもちになる人は他にもいるよ。きもちを落ちつかせるために、深呼吸かぎゅーふー体操（あるいは他の気持ちが落ち着く方法）をやってみる？」と声をかけます。事前に P60-62 を読んで練習しておくといいです。これは絵本の解説部分を読んでいる時にも必要な留意点です。

不安が強くなると、ふざけてしまったり、自分には関係ないと聞こうとしないこともよく起こります。「あなたには、当てはまらないかもしれませんが、こういう状態になる子は結構多いんだよ」と、知識として伝えるという姿勢で進めることも一つの方法です。不安が非常に強い場合には、リラックス法をするとともに、落ち着くような話題や遊びに切りかえることも必要となります。

物語部分を読み終えて自発的に感想が話されれば、耳を傾けます。言葉にならないさまざまなきもちや考えが浮上していることも多く、この段階では無理に聞き出すことはしません。

STEP3

ワークブックを用いながら、絵本の解説に取り組めます

解説部分は、年齢や理解力に応じてやさしい言葉で伝えます。飛ばすところがあっても良いです。以下、ワークブックの順番にそって、具体的に説明します。



ワークブック各ページの使い方・注意点

物語を読む際、ワークブックに取り組む際など、お子さんの理解にあわせて、丁寧に（場合によってはくりかえし）導入を行います。

「とてもこわくて、つらくて自分ではどうすることもできなかったできごとを体験すると、こころにケガをすることがあります。こころのケガは外から見えないので、自分でも何が起こっているのかわからないし、まわりの人も気づいていないことが多いです。けれど、たくさんの子どもがこころにケガをしています。いろいろな症状を抱えてしまうけれど、それはあなたが悪い子だから起こってくるのではないです。自分に何が起きているのかを一緒に学びます。そして、からだやこころのいたみやつらさを やわらげたり、安心のきもちをふやす方法を練習して、こころの体力をつけていきましょう。」

こころのケガについて知る

A こころがケガをするかもしれない『できごと』の例（2 ページ）

あてはまるものをチェックしてもらいます。例にないできごとの場合は空欄に書いてもらいます。思い出せない場合や「ない」場合は、「そういうこともあるよ」と伝え、[わからない] にチェックします。

B こころのケガのしくみ（3 ページ）

絵本の P50,51 を一緒に読みます。わかりやすい言葉で伝えます。

C こころにケガをしたときの症状（4,5 ページ）

あてはまるものをチェックしてもらいます。

最後まで入れ終わったら、チェックリストの最初に戻り、右側の図（どんなことが起きているの？）を見ながら、絵本の P56～P59 の解説を読みます。（時間が長くとれない場合は、チェックのついた子ども自身にあてはまる症状を中心に説明する方法でもよいです。）

こころの体力をつける方法いろいろ

D こころやからだを落ち着かせる方法を生活にとりいれる（6-7 ページ）

以前から使っているものがあるかどうか尋ねます。

リラックス法をやれない、あるいはやりたがらない子どもも少なくありません。いつも過度に緊張しているので、リラックスしている状態が分からなかったり、「やっても無駄」と思ったり、リラックスしている状態が無防備で怖いと感じてしまうこともあります。「今まで、きもちもからだもかたくなっていたから、リラックスって言ったってどうしていいかわからないよね」ときもちを受けとめながら、比較的抵抗の少ない方法から少しずつ導入していきます。その際、実施する前と後に、きもちの程度を測ってみたり、心拍数を測ってみると、効果が目に見えていいかもしれません。

いつでもどこでもできる方法を、面接室で一緒に練習します。以下の方法をやってみます。

●リラックス法

《ぎゅーふー体操》《ふかくてゆっくりな呼吸》

●「いま、ここは安全」というきもちを強める

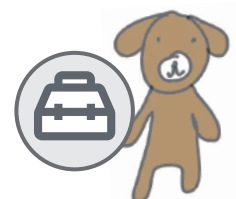
《グラウンディング》《バタフライハグ》その他の方法

※絵本にはのっていない方法も掲載しています。

これらの落ち着く方法は、いざ不安になってもすぐには使えないので、毎日練習することが望ましいです。毎日やってみることで、非常モードになりやすい傾向も少し軽減します。どんな時間帯なら練習できるか話し合いをして、家でやってきてもらいます（練習ノート・12 ページに記入）。

こころとからだを落ち着かせるのに何が効果があったかを話し合います。それを7ページの[わたしの「こころやからだを落ちつかせる方法」]の欄に記載します。家でやってみることが難しいこともあるので、その場合は毎回の面接の中で一緒にやってみるとよいです。

ワークブックの最後のページに[わたしのツールボックス]を書きこむコーナーがあります。それぞれの項目に取り組んだタイミングで書き写してもよいですし、ワークブックの最後にまとめて作ってもよいです。



E たのしいこと・ほっとすることをする（8 ページ）

《ハッピーリスト》を参考にして、[マイハッピーリスト]を作成します。

F きもちにきづく、どんなきもちも ok にする（9 ページ）

「ジュンのきもちいろいろ」を使って、どんな時にそういうきもちになるか話し合ったりします。
「一番体験することの多いきもちはなに？」「そう感じたらどうしますか？」「今のきもちは？」「どのくらい？」（練習ノート・13 ページ）

※きもちに気づく力を高めるための方法は、ほかにもいろいろあります。

例えば、きもちカード（別に準備）をふせておき、子どもと支援者が交互にひき、一方がカードに書かれたきもちをジェスチャーで表し、もう一方が当てます。その際、きもちを表す顔の表情やしぐさや声のトーンに気づけるようにします。

※きもちのアイテム



いろんなきもち日記

ぶるすあるは
サイト「子ども情報ステーション」
から無料ダウンロード



ハルのきもちいろいろカード

ぶるすあるは
A7 サイズカード 13 枚
オンラインストアにて販売

※きもちに気づくことが難しい子どもたちは、身体感覚にも気づけないことがあります。
一緒に走ってみて、心臓のドキドキを感じたり、温かい、冷たい感覚などを一緒に体験してみることも役に立つことがあります。

G 「できごとを急に思い出す」ときにできること（10 ページ）

絵本 P56,57 をていねいに読みます。

客観的に見れば些細で無害な刺激が「きっかけ」となって、「できごと」が思い出されてしまい、「こころのケガの症状」がでます。このつながり（三角形モデル）と一緒に気づいていきます。思い出したくないことであったり、忘れてしまっていること（解離）もあるので、子どもの不安な気持ちに十分配慮して、無理はしないようにしながら、でも少しずつそこに近づけるようなアプローチが望ましいです。

支援者が、侵入症状やフラッシュバックの具体的なエピソードを知っていることが望ましいです。その「エピソード」を一緒に探検するようなきもちでながめます。そのきっかけとなることを探し、その時のきもちや体の感覚(サイン)を探っていきます。そして空欄に書き込みます。次に、その不安な気持ちを落ちつかせる方法として何が使えるのかを話し合い、空欄に書きこみます。

H つらいマイナスの考えをやわらげる（11 ページ）

H-1 自分にプラスの言葉をかける方法

[わたしのポジティブワード] に書いてみます。

H-2 別の考えを浮かべてみる方法

ー「考え」と「気持ち」と「行動」

あるできごとが起こった時、「考え」「きもち」「行動」の三つの反応が起こります。この3つの反応はつながっていて、相互に影響しあっています。どのように考えるかによって、どのようなきもちになるかが決まってきますし、そのきもちが、行動にも大きな影響を及ぼします。

使い方ガイドの付録に、[考え - きもち - 行動] についての補足シートをつけています。考え、きもち、行動の具体例をあげています。

考え

頭にうかんでくること
こころの中で自分に向かって
言っていること *

例
「試合には負けたけど、せいっぱいがんばった」
「あの子たちは私のことをきらっている」
「私は、だいじょうぶだ」「私のせいだ」

行動

体ですること *

例
泣きさけぶ、友だちと遊ぶ
深呼吸をする、ケンケンする

きもち

体とこころで感じること *

例
うれしい、いらいらする、
こわい、さみしい、しあわせ

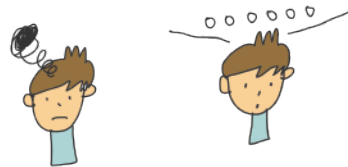
一別の考えを浮かべてみる方法

「どんな人も、まっ先にうかんでやすい考えがあって、その考えがマイナスのことも多いです。そうすると嫌な気持ちが起こってきて、その影響でマイナスの行動になります。そんな時、別のプラスの考えを探してみます。見つかるとプラスの気持ちが起こってきて、行動もプラスになります。」

絵本 P66,67 を一緒に読みます。この使い方ガイドの付録に、[別の考えを浮かべてみる方法] の例を 2 つつけています。例 1 は絵本の解説でとりあげているやりとりです。例 2 の方も一緒にやってみます。

その次に、14 ページに練習ノートがありますので、日常に感じるちょっとした不安や怒りを生じさせるできごとを取り上げて、真っ先に浮かんでくる考え、きもち、行動、結果を記入して、別の考えを浮かべてみる練習をします。実際に書きこんでもらうのでも、支援者が聞いて書くのでも、やりやすい方を選んでください。徐々に、やや強い不安や怒りがひきおこされる出来事を取りあげていきます。

考え方を变えるのではなく、いろいろな考え方があるんだ、考え方が変わるとききもちや行動も変わるんだということを体験し、考え方をやわらかくすることを目指します。



I わたしの応援団 (11 ページ)

安心できる人、サポートしてくれる人、可愛がっているペット、ホットできる居場所、大好きで自分に力を与えるキャラクター、安心できるイメージやものなど……を書き出してみます。最後のページの [わたしのツールボックス] に書きます。

わたしのツールボックス (最後のページ)

- ・すぐに使えるように、目につく場所に置いておきます。どこでも使えるように写真にとってスマホに保存しておくのでもいいかもしれません。
- ・毎日できる時間を見つけて使ってみます。
- ・(できごとを思いだしそうになって) 急にこころがザワザワと不安になった時やイライラした時などに、「こころやからだを落ち着かせる方法」や「ポジティブワード」などを使ってみます。

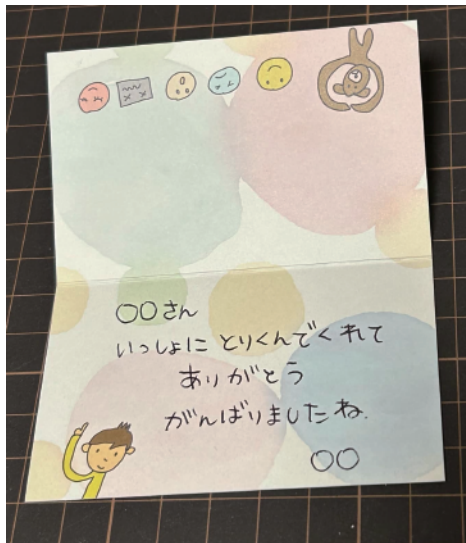
● おわりに

終了にあたって、子どもをねぎらいます。

オリジナルの修了証などを渡してもいいですね。

ワークブックの取り組みを振り返りながら、イライラや不安になってもそれを減らせる方法を使えること、こころの体力がついたことを、一緒に確認して、終了します。

※終了時に渡すカードの記入例



←お子さんが自分の言葉を書くのもいいです

ジュンの安心カード

ぶるすあるは
オンラインストアにて販売

※スタンプカードサイズで、表面にはポジティブワード集とリラックス法が書いてあります。ツールボックスからピックアップして記入して、お守りのように携帯したり、机に立てておいたりすることができます。

具体的なスケジュール例

年齢が低い場合や、不安が強く客観視が困難な段階では、心理教育と、こころやからだを落ち着かせる方法の紹介を中心にとりくみます。小学校高学年以上で、ある程度、客観視が可能であれば、4回で取り組みます。ここでは、3回、2回、4回の相談場面での使用例を提示します。付録の「とりくみ一覧表」に記入していくと、スケジュールをイメージしやすいです。

3回の相談場面での使用例

3回でやってみた例

	1日目	2日目	3日目	
	① 月 日	② 月 日	③ 月 日	④ 月 日
導入	✓	✓	✓ ホームワークを みながら復習	
絵本（物語）	✓			
こころのケガについて知る				
A『できごと』の例	✓			
B こころのケガのしくみ	✓	✓ 復習		
C こころにケガをしたときの症状	✓			
こころの体力をつける方法いろいろ				
D こころやからだを落ちつかせる方法★		✓ 練習		
E たのしいこと・ほっとすること★		✓		
F きもちにきづく		✓		
G できごとを急に思い出すときに ...			✓	
H マイナスの考えをやわらげる				
H-1 自分にプラスの言葉をかける★			✓	
H-2 別の考えを浮かべてみる				
I わたしの応援団★			✓	
わたしのツールボックス★★★★			✓	
ホームワーク		こころやからだを 落ちつかせる方法		

「こころにケガをしたら」ワークブック とりくみ一覧表 ©pulusuluha, Mineko Inuduka

1日目

- ・子どもと一緒に絵本の物語部分を読む
- ・解説部分《ABC こころのケガについて知る》

2日目

- ・《B こころのケガのしくみ》の復習
- ・こころの体力をつける方法いろいろ《D こころやからだを落ちつかせる方法を生活にとりいれる》《E たのしいこと・ほっとすること》《F きもちにきづく、どんなきもちも ok にする》
- ・ホームワーク 《こころやからだを落ちつかせる方法》をどんな時間帯なら練習できるか話し合いをして家でやってきてもらう、練習ノートに書く

3 日目

- ・ホームワークの練習ノートを見ながら 2 日目の復習
- ・《G「できごとを急に思い出す」ときにできること》
- ・《H-1 自分にプラスの言葉をかける方法》《I 応援団》
- ・《ツールボックス》を作成

2 回の相談場面の使用例

3 回での使用例の 2 日目までを行い、2 日目の最後に《H-1 自分にプラスの言葉をかける方法》《I 応援団》《ツールボックス》の制作を行う

4 回の相談場面の使用例

4 回でやってみた例

	1 日目	2 日目	3 日目	4 日目
	① - 月 - 日	② - 月 - 日	③ - 月 - 日	④ - 月 - 日
導入	✓	✓	✓ ホームワークを みながら復習	✓ ホームワークを みながら復習
絵本（物語）	✓			
こころのケガについて知る				
A『できごと』の例	✓			
B こころのケガのしくみ	✓	✓ 復習		
C こころにケガをしたときの症状	✓			
こころの体力をつける方法いろいろ				
D こころやからだを落ちつかせる方法★		✓ 練習		
E たのしいこと・ほっとすること★		✓		
F きもちにきづく		✓		
G できごとを急に思い出すときに ...			✓	✓ 復習
H マイナスの考えをやわらげる				
H-1 自分にプラスの言葉をかける★			✓	
H-2 別の考えを浮かべてみる				✓ 練習
I わたしの応援団★			✓	
わたしのツールボックス★★★★			✓	✓ 見直す
ホームワーク		こころやからだを 落ちつかせる方法	「できごとを急に思い 出す」ときにできること	別の考えを浮かべてみる ... (シートを何枚かわたす)

「こころにケガをしたら」ワークブック とりくみ一覧表 ©pukusaulaha, Mineko Inazuka

1 日目、2 日目、3 日目は、3 回での使用例と同様に実施する

・3 日目のホームワーク

生活の中で急に不安になったり、イライラしたとき（できごとを急に思い出しそうになったとき）に、《D こころやからだを落ちつかせる方法》をやってみる、練習ノートに書く
あるいは

《H-1 自分にプラスの言葉（ポジティブワード）をかける》練習をしてきてもらう
寝る前など、毎日の生活のなかで時間帯を決めておこなったり、否定的な考えが浮かんできたときなどにとりくむ

4 日目

- ・《G「できごとを急に思い出す」ときにできること》の復習
- ・《H つらいマイナスの考えをやわらげる》別の考えを浮かべてみる方法を読む、いくつかのできごとをとりあげて、練習ノートに記入しながら練習する、家で取り組めるように何枚か渡す
- ・《ツールボックス》を見直す



	①	月	日	②	月	日	③	月	日	④	月	日	
導入													
絵本 (物語)													
こころのケガについて知る													
A『できごと』の例													
B こころのケガのしくみ													
C こころにケガをしたときの症状													
こころの体力をつける方法いろいろ													
D こころやかからだを落ちつかせる方法★													
E たのしいこと・ほつとすること★													
F きもちにきづく													
G できごとを急に思い出すときに ...													
H マイナスの考えをやわらげる													
H-1 自分にプラスの言葉をかける★													
H-2 別の考えを浮かべてみる													
I わたしの応援団★													
わたしのツールボックス★★★★★													
ホームワーク													

● H-2 別の考えを浮かべてみる方法

考えーきもちー行動

 P66,67

別の考えを浮か
べてみる方法

 ワークブック
11 ページ

 練習ノート
14 ページ

考え

頭にうかんでくること
こころの中で自分に向かって
言っていること *

例

「試合には負けたけど、せいっぱいがんばった」

「あの子たちは私のことをきらっている」

「私は、だいじょうぶだ」「私のせいだ」

きもち

体とこころで感じること *

例)

うれしい、いらいらする、

こわい、さみしい、しあわせ

行動

体ですること *

例

泣きさけぶ、友だちと遊ぶ

深呼吸をする、ケンケンする

* 引用 あなただけの大切な TF-CBT ワークブック 17 ページ (原著 YOUR BERY OWN TF-CBT WORKBOOK)

● H-2 別の考えを浮かべてみる方法 例 1

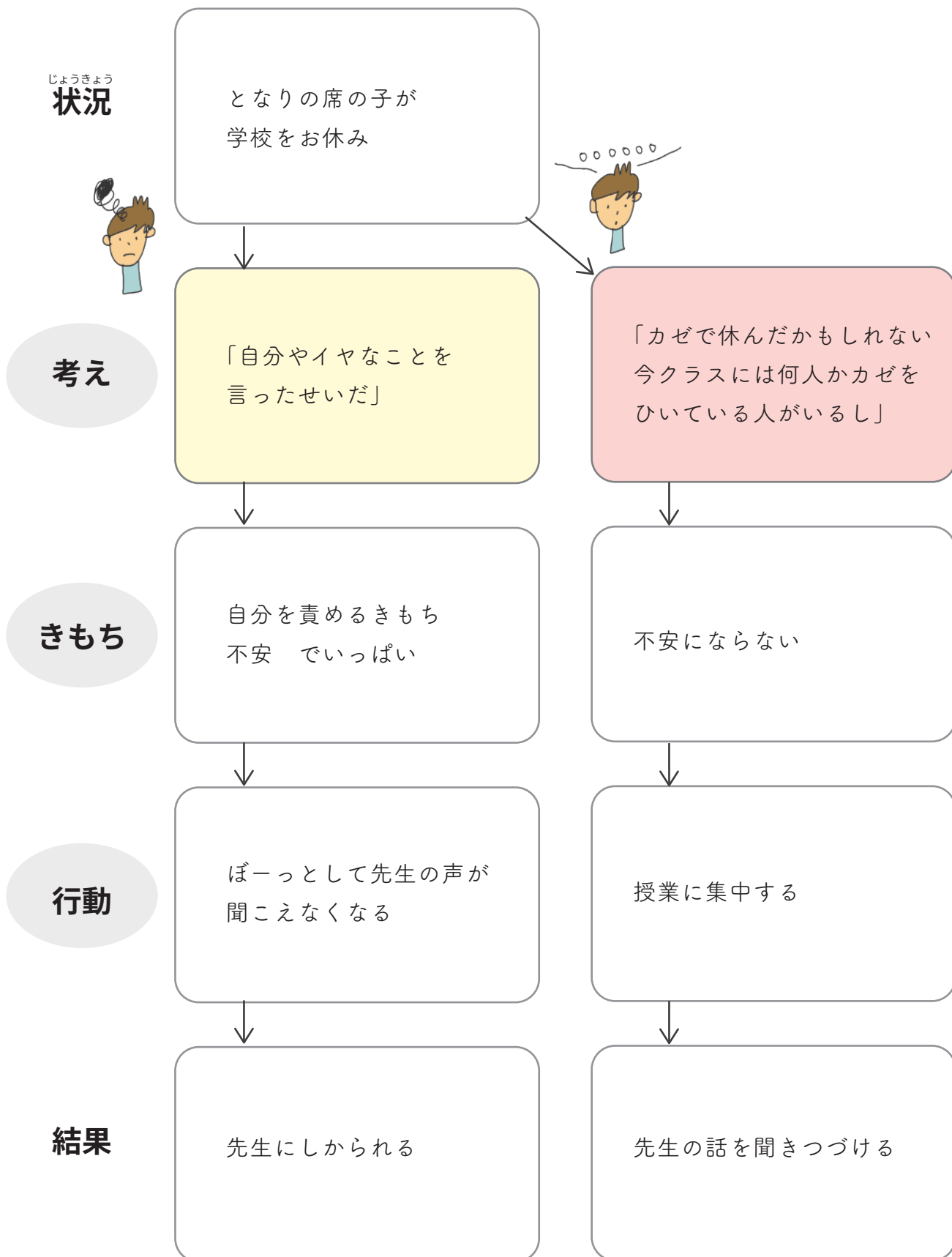
※絵本にのっている例です

📖 P66,67

別の考えを浮かべてみる方法

📄 ワークブック
11 ページ

📝 練習ノート
14 ページ



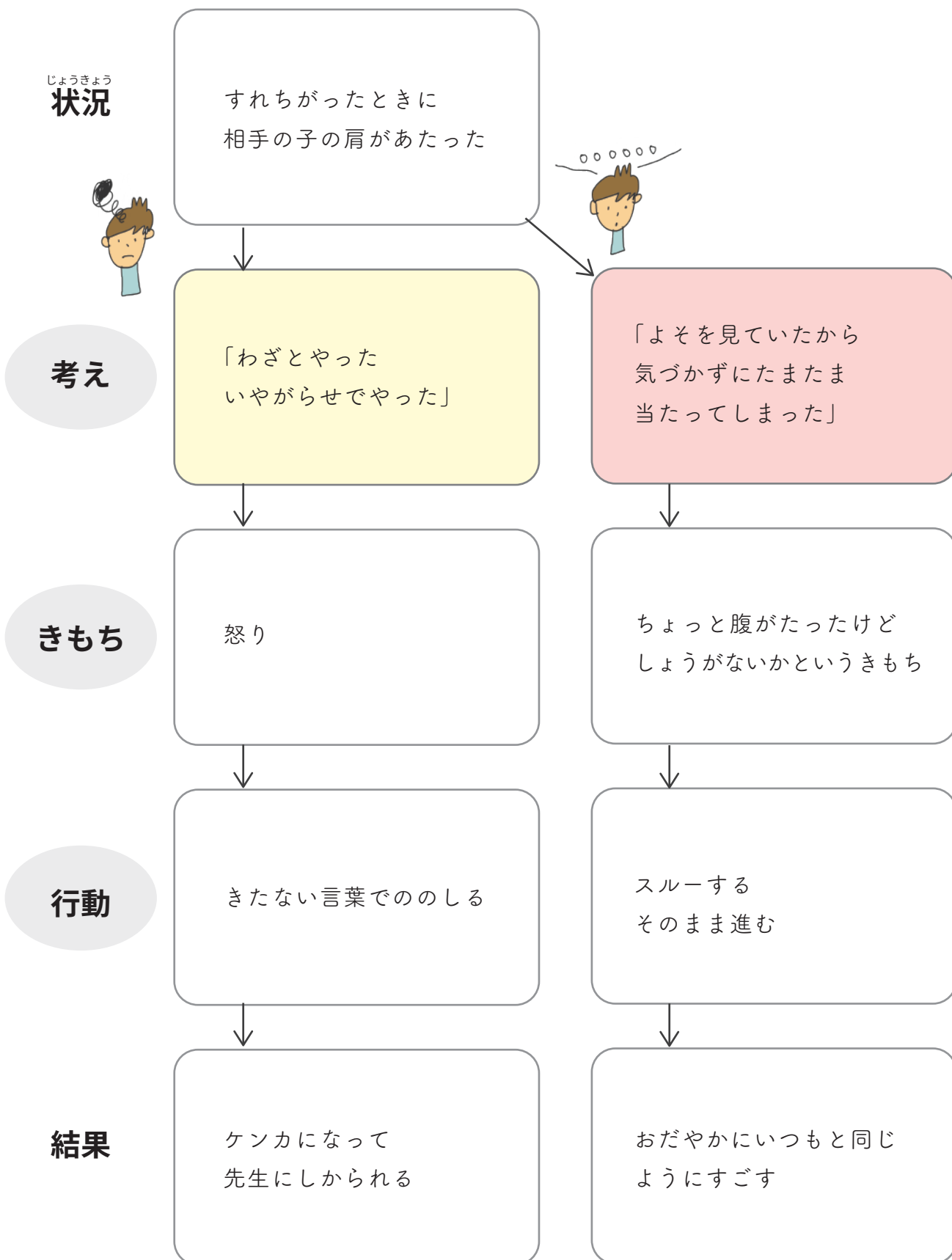
● H-2 別の考えを浮かべてみる方法 例 2

📖 P66,67

別の考えを浮かべてみる方法

📄 ワークブック
11 ページ

📝 練習ノート
14 ページ





練習
ノート

こころやからだを落ちつかせる方法



日付	ためしてみた方法	どうだったか・そのほかメモ
／		
／		
／		
／		
／		
／		
／		



練習
ノート

きもちに気づく



日時	きもち？	どれくらい？	きもち？	どれくらい？	じょうきょう 状況
／		0 10 -----		0 10 -----	
／		0 10 -----		0 10 -----	
／		0 10 -----		0 10 -----	
／		0 10 -----		0 10 -----	
／		0 10 -----		0 10 -----	
／		0 10 -----		0 10 -----	
／		0 10 -----		0 10 -----	

※「きもち」は、言葉でかいても、イラストでかいてもいいです。1つ書いても、2つ書いてもいいです。



じょうきよう
状況



考え

きもち

行動

結果