

# 心理支援ツールのミニ体験会

## —気持ちの視覚化ツール「いろいろな気持ち」—

### A Small Hands-on Session of the Psychotherapeutic Activity Tool:

"Emotions" game, a visualization tool for feelings

中村 泰子

NAKAMURA Yasuko

大阪市中心中央こども相談センター

Osaka City Central Child Guidance Center

Key words: 心理支援ツール, 気持ちの視覚化, 親子関係再構築支援

#### はじめに

児童福祉法改正に伴い、児童虐待対応における親子関係再構築支援(家族再統合支援)が法的根拠のあるものとなった。支援の流れが整備され支援方法が確立されたとしても、実際の支援現場では、話し合いが成立しにくい親子や、一緒に何かを楽しむ時間をもつ習慣の乏しい親子では、通常の言語的アプローチによる支援に限界が感じられることもある。このような場合、非言語的アプローチは具体的で取り組みやすく、当事者の警戒心や不安、心理的抵抗感を低減し、支援のプロセスが進みやすくなる。支援者側が多様なツールやアイデアを知っておくことは、支援者を無力感やバーンアウトから遠ざけ、支援の質を高く維持することにも役立つ。

#### 心理支援ツールとは

心理支援ツールは、こどもの心理的ケアや親子関係調整など、現場実践と試行錯誤の中で開発された。被害へのケアや心理教育、親子関係調整など、支援対象に合わせて工夫されたツールは、紙芝居や仕掛け絵本、すごろく、ワークシート、カードゲームなど、形態も多様である(中村, 2018)。当事者と支援者がともに取り組むことで、当事者の「いま・ここ」のリアルな反応が自然に引き出され、こどもや家族が主体性を回復する工夫が盛り込まれている。多様な対人援助支援において活用できるよう、支援対象に合わせてカスタマイズすることができ、児童福祉現場での活用のほか、コミュニケーション促進を目的とした対人援助やレクリエーションゲームとしての利用も可能である。

#### 心理支援ツール「いろいろな気持ち」

「いろいろな気持ち」は、6種類の表情と、感情語カードや場面カードを組合せることで、気持ちを視覚化するツールである(図1: 中村, 2024)。フェルト製で手作りされた表情は、少し触って手触りを確かめたくなるかもしれない。ツールが見たり触れたりできる手がかりとなることで緊張や抵抗が緩和され、視覚や触覚が優位となり、言語面接では語

りにくいエピソードや気持ちが客体化されやすくなる。また、親子などで一緒に取り組むことで、自分や相手の気持ちへの気づきや共有ができ、コミュニケーション促進に有効である。

ミニ体験会では、心理支援ツールの体験を通して、気持ちを視覚化する工夫についての意見や情報交換の機会としたい。



図 1. いろいろな気持ち (2016 年作成)

#### 参考資料

- 中村泰子(2018)性問題行動のある子どもへの心理教育—心理的援助における非言語的メッセージの試みとして(2)一. 日本心理臨床学会第 37 回大会発表論文集, p83
- 中村泰子(2024)「いろいろな気持ち」を活用した心理支援—家族再統合における支援ツールの開発と活用(3)一. 日本心理臨床学会第 43 回大会発表論文集, p158