

ひとりぼっちでも前向きな考え方ができ
いざとなったら助けを求められる教育

e-BOCCHI

説明

開発の経緯

社会的孤立と孤独とは

社会的孤立: 他の人との社会的接触が
客観的に少ない状態

社会的孤立には
様々な形態がある

孤独: 対人関係で理想と現実との
食い違いから生じる主観的な感情

ネガティブ

ニュートラル

ポジティブ

孤独にはタイプがあり、
孤独にも様々な捉え方がある

社会的孤立・孤独が心身の不健康につながることもあれば、
捉え方次第で不健康にならず、健康的に過ごすことができる

社会的孤立と孤独への対策

◆社会的孤立と孤独への対策

- ・2018年1月 イギリスにおける「孤独担当大臣」の新設
- ・2021年2月 内閣府に孤独・孤立対策担当室を新設
- ・2023年5月 孤独・孤立対策推進法の成立

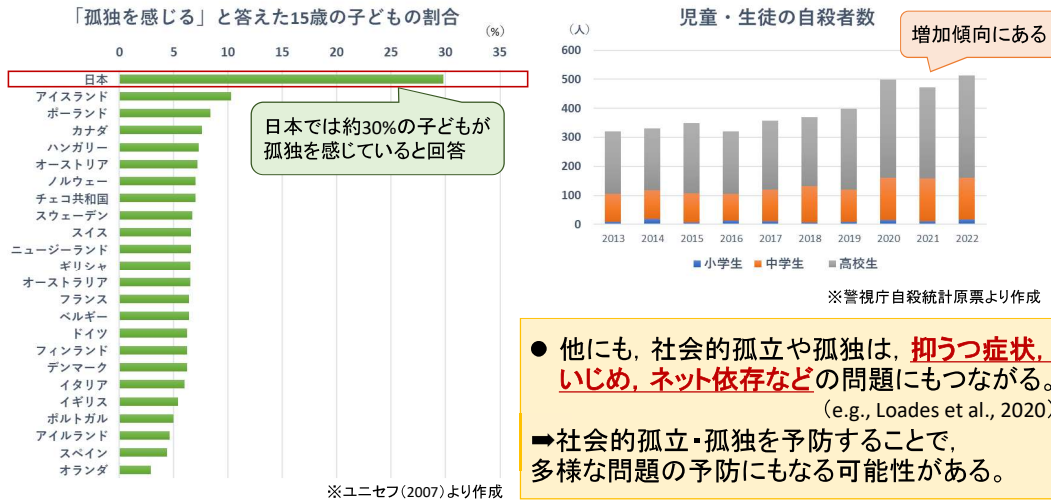
世界的に見ても対策すべき重大な問題！

◆社会的孤立と孤独の一次予防の重要性

・慢性的な社会的孤立や孤独の状態(例: ひきこもり等)は、支援や介入が困難になりやすく、行き届きにくい。

社会的孤立・孤独を予防することが特に重要！ (e.g., Valtorta et al., 2018)

子どもの社会的孤立と孤独



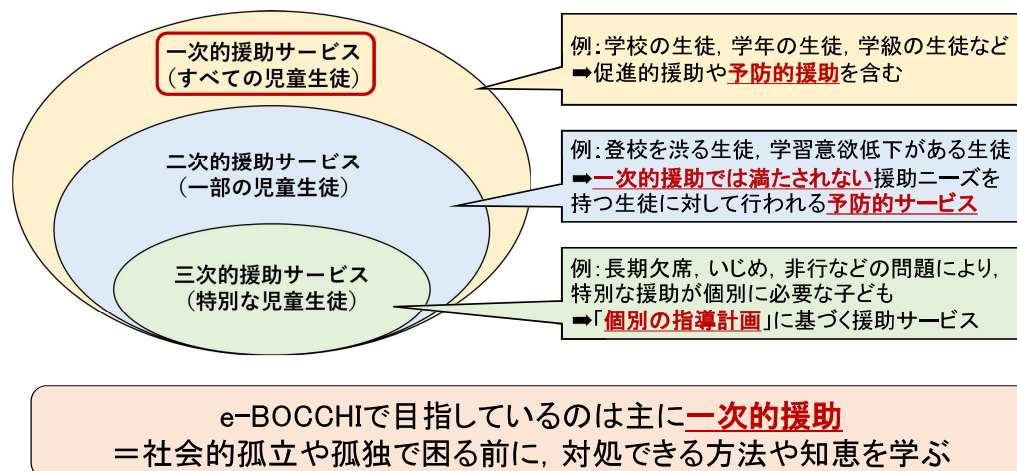
心理教育プログラム開発の必要性

◆早い発達段階でのプログラム実施の必要性

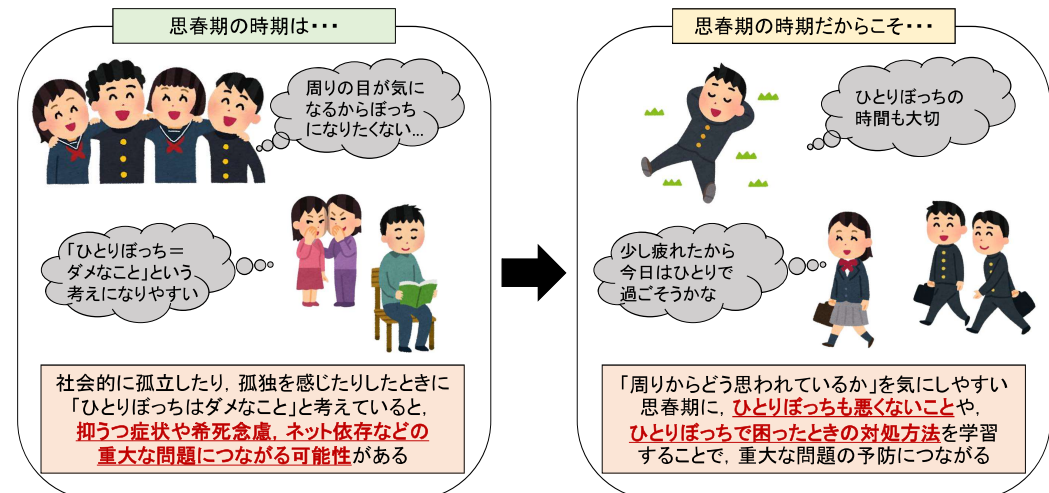
- ・COVID-19によってもたらされた社会的孤立・孤独の、子どものメンタルヘルスへの影響の大きさ (Loades et al., 2020)
- ・思春期のうつ病を予防する重要性 (e.g., Saulsberry et al., 2013; Stice et al., 2011)
- ・思春期の社会的孤立・孤独を好む傾向は有害な場合がある (Endo et al., 2017)

思春期を対象とする社会的孤立・孤独の予防教育プログラム
「ひとりぼっちでも前向きな考え方ができいざとなったら助けを求められる教育 (e-education for **B**oosting **C**ommunication and **C**onfidence for **H**ealthy **I**ndependence; **e-BOCCHI**)」の開発

支援の三段階モデル



思春期を対象とした予防教育プログラム



「e-BOCCHI」の概要

スキル(ひとりを楽しめる知恵・ゆるやかな対人関係の作り方・SOSの出し方)を学び、「ひとりでいること」に対する**スティグマの低減**と**「生きる力」の強化**を図る



全体の目標

ひとりでいられるでも前向きな考え方をし、いざとなったら助けを求める!

学習効果をも高める工夫



- キャラクターを活用した授業教材や動画の作成
- グループワークやモデリング、ロールプレイなどによる実践

「e-BOCCHI」の授業内容と実施の様子

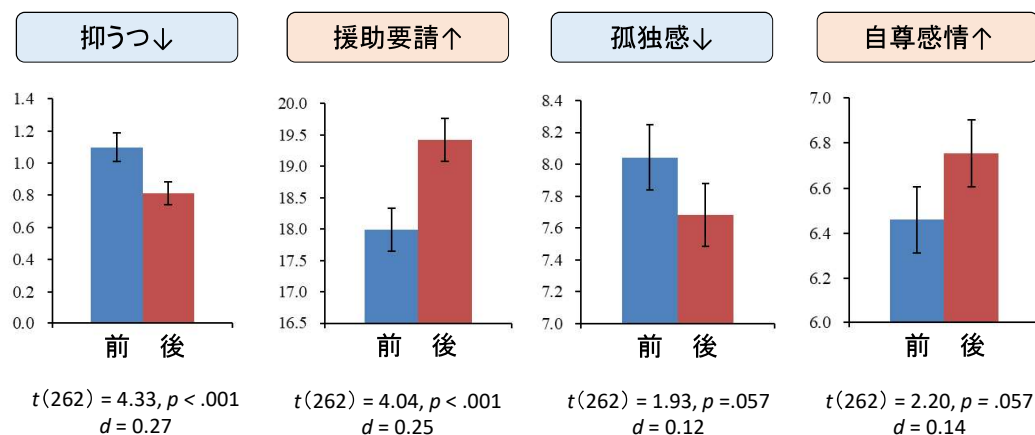


実施の効果



介入前後の比較(全体)

(N=263)



生徒たちの感想(一部抜粋)

【第1回】 目標:「ひとりぼっちでいる」ことについて、いろいろな考え方を学ぶ	・一人ぼっちでいることで体調不良になることを初めて知りました。 一人ぼっちでいる子は決して悪いことではないので、悪く言うのは良くない と考えました。 ・ひとりぼっちは悪いことじゃないから 無理にみんなにあわせようとしなくていい ということがわかった。 ・ 一人ぼっちを悲しいと思うか楽しいと思うか は自分しだいということが分かりました。
【第2回】 目標:ゆるやかな人間関係の大切さを知り、その作り方を学ぶ	・ みんなに100%で接しなくていい んだってことが分かった。ゆるやかな関係って大切だなんて思った。 ・ みんなのお願いに100%で答えなくてもいいと聞いて、安心しました 。せっかく人が頼んでくれたのに断ってもいいの少し不安だけど、 今度からは自分のコンディションとか状況で断れるようになります です。
【第3回】 目標:ひとりでも楽しい過ごし方、相談できる場所、SOSの出し方を学ぶ	・ 一人でいても楽しさにつながる こと、 困っても頼る場所がある ことを知れました。 ・ひとりぼっちになっても 助けを求められる場所がたくさんある ことがわかった。 ・悩みなどは一人で悩まず相談できる人に相談しようと思いました。また、 自分も友達などが困っていたら気付いてあげて助けてあげられるようになります です。

考察

e-BOCCHIの実施効果

- ◆「e-BOCCHI」は**援助要請を高め、抑うつを軽減させる**。
 ➡ひとりぼっちの否定的イメージを軽減する心理教育や、アサーショントレーニング、ロールプレイ等が効果的であったと考えられる。
- ◆孤独感や自尊感情でも、肯定的な変化が確認された。
- ◆生徒たちからの感想が概ね良好
 ➡**「ひとりぼっち=悪いこと」というイメージの低減**や、**自己理解・他者理解、対人関係の振り返り**にもつながっていると考えられる。

e-BOCCHIの教材

- ・授業コマ数:1回50分(3コマ)
- ・授業関係資料(3コマ分有)
 - ① 授業内で生徒に見せるスライド
 - ② 講師用のマニュアル
 - ③ 授業展開資料
 - ④ ワークシート
 - ⑤ キャラ紹介のチラシ
 - ⑥ 相談窓口の資料
 - ⑦ 漫画冊子
 - ⑧ 授業内で生徒に見せる動画
 ➡**教材はすべて無償提供できます。**
- ・その他 作成資料
 - ① 教員向け動画 https://www.youtube.com/watch?v=r_OfzmzdEUs
 - ② プロモーション動画 https://www.youtube.com/watch?v=cPLnf_rtkCw

