

コラージュワークを組み込んだ心の教育プログラムの一考察 — 授業実践「へこんだ心を元気にしよう」 —

山 梨 八重子*

Study of a Mental Health Care Program that Incorporated Collage Work

Yaeko YAMANASHI

(Received October 28, 2011)

Abstract

In this paper, I examined the effectiveness of a mental health care program which incorporated collage work that I conducted.

I carried out the program for 5th grade students in elementary school and 9th grade students in junior high school, and analyzed the questionnaires after the program.

As a result, the following became clear :

1. This program was generally received positively by many students.
2. There were differences are to grade level and sex for two questions : “Do you want to attend such a program again if there is an opportunity?” and “Is this program an opportunity to think about mental health?”

Interest in this program was higher among students in the higher grades, and higher among girls than among the boys.

3. After this program, many students in junior high school commented that they learned a method to control their feelings.

These results show that collage work is an effective tool which can achieve a change in the feelings of children, because many students described a change in their feelings due to the collage work. In addition, it is necessary for development of the mental health care program to consider differences influenced by grade and sex.

Key words: 心の教育, コラージュ, 授業プログラム開発

1. はじめに

学校教育で〈心〉を扱うのは、道徳と小学校では【体育】、中学では【保健体育】、高校では【保健科】で、それぞれ「心の健康」「心の発達と健康」「精神の健康」などの単元が設定されている。しかしこの学習だけでは、実際の生活場面で生じるさまざまな心の揺れや軋轢に対応できる力にはつながりにくく、予防的視点を獲得するには十分といえない。というのも心の育ちの低年齢化もあり、子どもが抱えるストレスや不安は予想以上の気持ちの揺れを引き起こし、その結果近年さまざまな問題が顕在化している

ととらえられている。これは子どもを取り巻く社会や家庭状況の影響も大きく、単に子どもの心のケアや育ちの支援だけですむ問題ではないのは当然のことである。

このような状況に対して、教科の枠と異なる「心の健康教育」「心の教育」が提起されプログラム開発が試みられている。山崎勝之は、「心の健康教育」を「心（性格や行動）を変容させ、心身の健康を維持し、向上させることを目指した教育」で「心身の病気を防ぐ教育」とし、心理学を中心とした理論と方法を用いた集団健康教育プログラムの開発¹をおこなっている。また富永良喜らは「心の教育」としてストレスマネジメント教育を掲げ、「心の教育」を「クラス集団を対象とし、問題行動を未然に防ぎ、内面

* 熊本大学 教育学部

の成長を促進する予防的・開発的な体験授業」と説明し、小学校・中学校でクラスを対象にしたプログラムを公表²している。

これらに対して今回開発したプログラムは、即効的に行動変容を求めるのではなく、子どもの〈なぜ〉に答えていくことに主眼を置いた。筆者は「心の教育」を、「集団を対象に仲間との関わり合う学びを活かして、自己理解や他者理解を多面的に深め、心の発達や健康に関わるさまざまな知識・感性を獲得させ、他者とのより豊かな関わり方に気づかせる一連のプログラム」とし、その学びを子どもたち自身が意識的に取り入れていくことで、豊かな心の発達が実現できるのではないかという仮説をおいた。

今回取り組んだプログラムの特徴は、3つある。第一に心の健康の予防的視点から集団を対象としたプログラムであり、第二に学習指導要領の保健学習の内容をふまえ、心や脳の役割や機能の理解をもって、ストレスへの対応のしかたへとつなげていく点である。第三として、臨床心理分野でその有効性が認められている体験的なワークを、教育的ツールとしてアレンジし組み込んだ点である。これは体験的な事実と重ね合わせて、心の役割や機能を学ぶことでその理解が深まると予想したからである。

自己や他者への認識を深め、豊かな人間関係を持てるような力をはぐくむためには、脳や心の機序、心（精神）の発達の仕方や、他者との関わりによって広がり深まる「心」を学ぶことが重要である。そうすることが対応する力や回避できる力を育むことにつながっていくと考える。また心の変化を体感するワークを教材として組み込むことが、心とその変化への関心を高め、脳や心の機序／役割の理解を深める上で有効であると予想している。

そこで〈気持ちの落ち込み〉を題材とした本プログラムはコラージュのワークを組み込み、制作過程や他者と一緒に作業をする時間の共有から生じる心の変化などの体験と、それを踏まえた心や脳の機序の学習で構成し授業化した。

本論のねらいは、授業後の質問紙調査結果からの量的分析と中学生の感想の質的分析により、本プログラムの有効性や学びの構造に迫ることである。

なお本論は、お茶の水女子大学COE「誕生から死までの発達科学」のプロジェクトⅡ学校支援部門の「幼児期から青年期までのメンタルヘルス縦断研究～心理的援助のためのアウトリーチ・プログラム構築～」の一環として、2004年から取り組んだ幼稚園から高校までの心の教育プログラム開発の一部をすでに報告³している。また対象を中学生に限定した

実践報告もすでに公表している⁴。

2. 心の教育プログラム開発のプロセス

プログラム開発は、幼稚園から小学校・中学校・高校の発達段階を踏まえ系統性を考慮し、以下のような段階を踏みながら複数のプログラムを開発⁵した。本論で取り上げるプログラムはその中の一つである。

今回取り上げた〈気持ちの落ち込み〉は、小学校・中学校そして高校段階で子どもによく見られ、訴えも多い。このような気持ちの落ち込みは時間の経過とともに薄らぎ、状況の改善によっても回復できることが多い。しかし落ち込んだ気分を引きずりがちな子どもは、意欲が低下し悲観的になりやすい。子どもによっては鬱々とした気持ちをもてあまし、それが他者への攻撃となることもある。何よりも落ち込みという気分は誰でもが体験するものである。そこで〈気持ちの落ち込み〉をテーマとした。

第1段階【実態把握】：幼稚園・小学校・中学校・高校の発達段階で表出する生活指導上の問題行動を洗い出す。

第2段階【テーマの絞り込みと適時性】：学校段階ごとに表出した問題が発達段階のどの時期に起因しているか、どのような発達課題を積み残してきているのか、「適時性」の視点で検討する。

第3段階【授業化と評価】：各学校で開発したプログラムをベースにして、「適時性」「系統性」を意識して、プログラムをアレンジして授業を実施し有効性を検証する。

プログラム開発にあたっては、発達臨床の大学院生と現場教師がチームを組み、臨床心理学的視点と教育的視点で互いに補完し、授業構想・授業場面・評価に取り組む。

3. 学校現場でのコラージュワークを取り入れた実践動向

コラージュはもともと美術の表現技法である。その後それが心理療法の一つとして、コラージュ療法⁶と称されるようになった。杉浦京子はコラージュ制作の心理療法的効果を、個別だけでなく集団作業として研究^{7,8}し、その有効性を明らかにしている。

教育現場にコラージュを組み入れたプログラムと

しては、高校生を対象とした青木いづみらのものがある。これは高校生の心理状態を把握することを目的としたもので、コラージュ作品を形式や内容に焦点を当て分析し、高校生の心理状態を把握するツールとしての有効性を示唆⁹した。ただし高校生自身の学びを引き出すものではない。竹内章乃は教育現場で集団によって制作することで仲間との親密さや新たな出会いの場になり、社会性を育むツールとして可能性を示唆¹⁰している。

これは対して、本プログラムでのコラージュおよびコラージュワークの位置づけは異なる。本プログラムではコラージュワークで、心が解放されリラックスする体験をし、他者からの言葉かけで感じる心への気づき、その体験や気づきを振り返りのワークで言語化する。本プログラムでのコラージュは、心の開示や心がリラックスを〈体験〉するためのツールで、その〈体験〉から得られたもの=具体的自己体験が〈教材〉となる。だからコラージュワークは、学び手の中に〈教材〉を創り出すツールと位置づける点の特徴である。制作されたコラージュ作品で個人の心理状態を分析するのは目的ではない。もうひとつの特徴は、制作過程での心の動きや変化が脳の機序によって生じていることを学習内容として組み込んでいる点である。

4. 授業のねらいと実施方法

授業「へこんだ心に元気を取り戻そう一心のコラージュ」のねらいは以下の4点とした。なお授業概要を表1に示した。今回はコラージュ制作のテーマを〈幸せを感じる時〉とし、見開きのファイルホルダーに、各自が持ち寄った雑誌から気に入ったパーツを切り取って、仲間と一緒に各自の作品を制作した。テーマの提示の前から音楽を流し、瞑想時間を5分ほどとってから作業に入った。

- (1)コラージュワークで、心の変化を実感する。
- (2)作品を批評し合うことで、自己や他者を再発見することを交流体験から知る。
- (3)脳科学の成果¹¹を踏まえて、心が変わるときの脳の動きや働きを知る。
- (4)落ち込んだとき、気分転換の方法として過去の楽しい思い出が、心のたて直しに大切な役割を果たすことを知る。

実施対象は、小学校5年生123名(男子59名女子64名)と中学校3年生114名(男子40名女子74名)である。実施時期は小学校2006年2月、中学校2004年1月である。実施方法はクラス単位で、ほぼ同一プログラムで授業を行い、授業後アンケート(表2)を実施した。

表1. 「へこんだ心に元気を取り戻そう一心のコラージュ」プログラムの概要 (T1:教師 T2:院生)

学習内容・活動 予想される子どもの理解	指導や支援のポイント 教具教材
【前半】 ★プログラムの流れの理解 ★グループ分けされた席に座る ★音楽を聴きながら、テーマを理解する	T1 主旨説明 ・誰でも落ち込むときがある。いやな思いが離れないことがある ・心を元気にする方法を体験する。 T2:誕生日で席を決める
★自分が一番幸せなときを思い出す。その情景や風景を思い浮かべ、心に焼き付ける(5分から7分) ★音楽を聴きながら、心に浮かんだ情景から雑誌の写真などを使ってコラージュの作品を作る(30分)	T1 T2: BGMを流す ★瞑想させ、心を落ち着かせるような雰囲気を作る ★自分の心としっかりと向き合うように指示する ★必要な道具を配布できるように準備する。 ★作品を例示し、作品のイメージを湧かせる。
【後半】 ★できあがった作品をグループごとに、交流する。 ★自分の作品のもとになった情景や思い出を語る。 ★相互に、作品に対しコメントをしあう。 ★コメントをもらって素直に感じた気持ちを記入する。	T1 T2 ★作品のコメントを言うときの約束を指示する。 ★交流がより豊かになるようグループに介入する。 T1 指示 他の人からのコメントを聴いて、どんな気持ちが湧いたか。
★人間の脳が、感情をどのようにつくりだすのか、脳の進化や仕組みなどを知る。 ★いやな気持ち・不安がどのようなメカニズムで起こるのかを知る ★不安が起こるとき、脳の中で“不快”を引き起こす物質が出ている。 ★楽しい思い出を思い浮かべる→脳の中に快感物質が出ている→心の状態に変化 落ち込んだとき、楽しい思い出が心を和ませる。 ★作品は、楽しい思い出を思い出すためのきっかけになりうる。 ★授業のアンケートを書く。	T1 ★脳の進化や仕組みを感情と関連させて説明する。 ★脳内で分泌される快感物質が快をもたらす。 ★いやな気持ち←いやな記憶→不安を湧かす いやな記憶→いやな気持ちや不安をわかし増幅させる物質を分泌させる。「不安が不安を呼ぶ」 ★楽しい記憶→楽しく感じさせる快感物質が脳の中に増える。 楽しい記憶だけでも、快感物質が出る→心が和む ★楽しい思い出が、落ち込んだ気持ちを回復させる効果がある。

※なお脳や心の役割機能の説明は、発達段階を考慮した。

5. 結果と考察

1) 授業後のアンケート調査の分析方法

アンケートは、文章完成法型の質問と授業の感想で構成した。①から⑥までの項目に記入された文章を、「肯定的な感想」「否定的な感想」「どちらにも当てはまらない」の3つに分類し数量化した。この判定は、授業者と臨床心理の院生二名での合議で行った。その例を表3に例示する。

ただし①「作業時の気持ち」と②「作業をし終えての私の気持ち」はほぼ同じ文章が記入されていたので、②は分析対象から外した。③「他のメンバーの作品」の感想は、作品の構成などアートのコメントがある一方で、作品から受けた感情や印象を記述しているもの等があり集計が困難と判断し検討からは外した。

文章構成の回答を肯定、否定、中間的回答の3つ

に振り分けた結果を数量化し、量的分析（エクセル統計2008）を行った。検定は二要因分散分析を使用した。また生徒がどのように学び取ったのかに迫るために、中学生の授業後感想をSCAT法¹²（Steps for Coding and Theorization）で分析した。

2) 量的分析結果から見えてきたもの

数量化した回答を、学年と性に注目して本プログラムの有効性の検討を行う。

(1) コラージュワークの受け入れと心の変化への気づき

表4からコラージュワークを対象者がどのように受け入れたかを見ると、「作業をしている時の気持ち」「自分の作品への評価」の結果から、学年、男女にかかわらず8割が肯定的回答であることがわかる。この結果からコラージュワークが抵抗なく受け入れ

表2. 授業後のアンケート

①作業の時 私の気持ちは_____た。
②作業をし終えて、私の気持ちは_____た。
③他のメンバーの作品の_____よかった。
④みんなと作業をしてみて、_____た。
⑤自分の作品への他のメンバーのコメントを聞いて_____と思った。
⑥今日作った心のコラージュは、私にとって_____です。
⑦今回の授業は、心の健康について考えるきっかけになりましたか？ (とてもなった 少しなった あまりならなかった 全然ならなかった)
⑧このような授業があったら受けてきたいと思いますか？ (はい どちらとも言えない いいえ)
⑨今日の授業についてのコメントを自由に書いてください。

表3. 文章完成法パートの判定の例

	①作業しているときの気持ち	④みんなと作業してみた気持ち	⑤他のメンバーからのコメントを聴いて	⑥自分の作品が自分にとってどうであったか
肯定的	幸せ/楽しかった/無心になれた/わくわくした/るんるん/暖かい感じ等	いい写真をみんながくれた/心を落ち着かせることができた/楽しかった/気分転換になった/それぞれ個性があって楽しい	よかった/最高/自分の気持ちが伝わった/そういえばそんな感じがする/嬉しい/なるほど/ありがとう/明るい気持ちになった/作ってよかった/説明すれば伝わるんだ	大切なもの/宝物/とてもワクワクするもの/思い出の一品/いいのかも知れない/幸せなもの/心の休息时间/ほんわかー/かけがえのないもの/落ち着いたもの/正直な自分の気持ちの表現
否定的	孤独/悲しかった/眠たかった	楽しくなかった/作品の上にごみが置かれ、むかついた/つまらなかった	自分の気持ちが伝わらなかった	無意味/忘れたい過去/ごみと紙一重
どちらにも当てはまらない	普通	あまり感じがしなかった	やはり自分はオタクだ/無回答	普通/特に何もなかった

られたといえよう。

このプログラムでは、コラージュワークで自分の心がどのように変化するかに気づかせることがねらいの一つである。表2に示したように作業の過程、また作品を完成させた後のコメントから、心の解放感を感じリラックスした心が生じたことが読み取れる。これは小学生、中学生ともに共通している。このことからコラージュワークが小学生中学生ともに、自分の心の変化を体感できるツールとして有効であるといえよう。

一方「自分の作品への評価」については、小学生、中学生ともに男子よりも女子の方が肯定的傾向にあった。そこで二要因分散分析を行ったところ、図表1に示すように、自分の作品評価は女子の方が高く、また学年が上がるにしたがってより高くなる傾向が明らかになった。このことから自分の作品を自分に引き取り、意味づけて評価ができるようになるのは、性や学年の要因が関係しているといえよう。

(2)他者との関わりについて

コラージュワークは、誕生月でグループを作り、道具の貸し借りや素材のやりとり、そして合評を行った。すでに子どもたちの中に既存のグループがあり、人間関係が固定化し閉塞感がある。そこで新たな仲間との出会いや仲間の意外な面を発見することで人間関係の広がりや深まりをねらった。

新しい仲間からの反応やコメントに対して、表2にあるような感謝や気持ちが伝わった達成感や喜びをもつことができているといえる。ただし「仲間からのコメントへの評価」は小学校5年の男子で、肯定的回答が7割を下回るが、5年女子と中学3年の約7割が肯定的回答をしている。また〈仲間からの評価〉では中間的回答が、男女学年に共通して約2割に達していた。このことから、このような機会が設定されても、交流に抵抗感がある生徒が予想以上に高いことが明らかになった。「仲間からの評価」と「一緒に作業する」の評価の2つの質問いずれにも否定的回答をしたものが、中学生では5人おり、彼らのコメントには〈自分の気持ちが伝わらなかった〉や自分の作品が大切に扱われなかったことに対する怒りなどが書かれていた。しかし見方を変えると、これは他者を拒否しているのではなく、他者からの承認を強く求めている裏返しの反応と解釈できる。〈他者との関わり〉を総合的にみると、7割から8割が肯定的回答をしていることから、一定の有効性があるととらえる。

今回のグループ交流の合評では良いところを指摘するというルールを提示し、仲間から認められる心

地よさを体感させることを意図した。結果仲間の作品の評価へのコメントには、作品の〈個性〉や色使いやデザインなどの良さやすばらしさを評価する肯定的なものが多く、否定するものは見当たらない。合評を〈する側〉と〈それを受け取る側〉という立場を経験して、コミュニケーションの基本、人との関係づくりなど社会性¹³を自分の感性を通して学ぶ機会になる可能性があると考えた。

(3)本プログラムの適時性について

プログラムの適時性をみるために、小学校5年と中学校3年でどのような違いが出るのか分析を進めた。この点に迫るために、2つの質問「心の健康を考える機会になったか」、「また機会があればこんな授業を受けたいか」の回答に注目した。

「心の健康を考える機会になったか」の回答では、肯定的回答は小学生よりも中学生の方が高く、また男女では女子の方が高い傾向が見られる。「また機会があればこんな授業を受けたいか」でも学年が上がる方が肯定的傾向にあり、さらに男女差も絡んでいると予測される。そこで学年および性の要因の関連を見るために二要因分散分析を行なった。図表2からわかるように「心の健康を考える機会になる」という項目では、性の要因の関連性があるものの学年による有意差及び交互作用は見られないことが明らかになった。

「再受講希望」の回答結果は、図表3に示すように学年が上がるにつれてかつ男子より女子で、肯定的回答が上昇する傾向がつかめ、学年と性の両方の要因がかかわっていることが明らかになった。しかし両要因で交互作用はなかった。「再受講希望」では、心理的内容についての興味関心は年齢段階や性と関係している。女子の方が総じて早熟傾向であることは一般的にいわれており、それがこのような結果につながったと考察する。

もし対象者がコラージュワークで心の変化を体感し、それを自分の心と向き合うことの楽しさとおもしろさとしてとらえたならば、このプログラムの活動を〈心の健康を考える機会〉として引き取ることができ、さらに心をテーマにした同様なプログラムの受講の動機づけにつながると考える。この予測に則して結果をみるならば、心の変化の体感までは学年や性に関わらず達する。しかし心理的内容に関心があまり高まっていない発達段階では自分の心と向き合う段階に至らず、コラージュワークが単なる楽しい体験に終わってしまい、その結果〈心の健康を考える機会〉〈再受講希望〉の肯定的評価につながらない。このように精神発達の観点から見ると、本プ

プログラムは小学5年生よりも中学3年生に、かつ男子よりも女子の方に有効なプログラムといえよう。ただし精神発達は一律ではなく発達にも幅がある。5年生の男子でも半数以上が肯定的回答をしている事実は、決して否定されるべきものではないだろう。

以上量的分析結果の考察から、本プログラムは男女学年にかかわらずリラックスした気持ちを多くの対象者が体験でき、またみんなと一緒に作業することでも楽しさや和んだ気持ちを引き出すことが明らかになった。ただし「心の健康を考える機会」や「再受講の希望」では、学年や性によって違いがあり、本プログラムは、〈適時性〉という点では中学生のほうが小学生より適しており、かつ同学年の男子よりも女子に適しているといえる。ただし小学生、および男子でも半分以上が肯定的回答をしている点を考

慮すれば、小学生でも可能なプログラムと評価してよいであろう。また他者との関わりでは、それまでの良好でない人間関係を引きずり心理的拒否を示す場合もあるものの、良好な交流体験を経験することが可能であると推察できる。

2) 中学生の授業コメントの質的分析からみえてくるもの

このプログラムの学びの構造を明らかにするために、中学3年生と同じプログラムを受講した中学1年の感想を対象に、プログラムを肯定的にとらえたもの16例を選びだし、SCAT法で分析する。16例の選択は、〈学びの構造化〉という研究目的に照らして、有効かつ妥当である^{14,15}とする判断にもとづく。

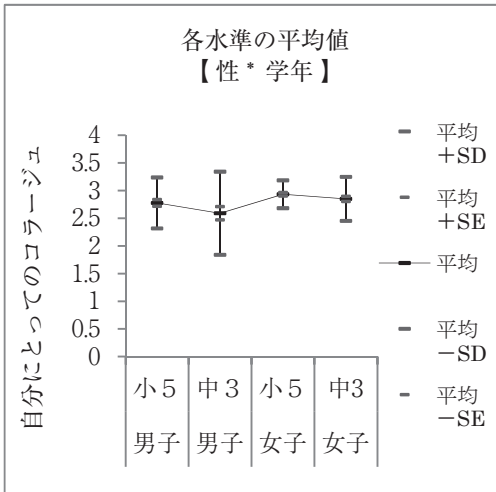
16人の感想を内容で切片化しそれを分類して、プログラムの流れに合わせて配列する。次にグループ

表4. 各問に対する学年別性別回答の結果

		小学5年生			中学3年生			人数 (%)
		男子 N=59	女子 N=64	学年計 N=123	男子 N=40	女子 N=74	学年計 N=114	N=237
作業しているときの気持ち	肯定	47(79.7)	53(82.8)	99(80.5)	29(72.5)	61(82.4)	90(78.9)	189(79.7)
	否定	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	2(5.0)	3(4.1)	5(4.4)	5(2.1)
	中間	11(18.6)	10(15.6)	21(17.1)	9(22.5)	10(13.5)	19(16.7)	40(16.9)
	無記入	1(1.7)	1(1.6)	3(10.6)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	3(1.3)
仲間らのコメントの評価	肯定	40(67.8)	47(73.4)	86(69.9)	29(72.5)	56(75.7)	85(74.6)	171(72.2)
	否定	3(5.1)	3(4.7)	6(13.0)	4(10.0)	2(2.7)	6(5.3)	12(5.1)
	中間	15(25.4)	13(20.3)	28(22.8)	6(15.0)	15(20.3)	21(18.2)	49(20.7)
	無記入	1(1.7)	1(1.6)	3(2.4)	1(2.5)	1(1.4)	2(1.8)	5(2.1)
一緒に作業することについて	肯定	46(78.0)	52(81.3)	97(78.9)	30(75.0)	65(87.8)	95(83.3)	192(81.0)
	否定	7(11.9)	5(7.8)	12(9.8)	8(20.0)	3(4.1)	11(9.6)	23(9.7)
	中間	4(6.8)	6(9.4)	10(8.1)	2(5.0)	6(8.1)	8(7.0)	18(7.6)
	無記入	2(3.4)	1(1.6)	4(11.4)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	4(1.7)
自分の作品の評価**	肯定	46(78.0)	56(87.5)	101(82.1)	29(72.5)	63(85.1)	92(80.7)	193(81.4)
	否定	1(1.7)	0(0.0)	1(0.8)	6(15.0)	1(1.4)	7(6.1)	8(3.4)
	中間	11(18.6)	4(6.3)	15(12.2)	4(10.0)	9(25.7)	13(11.4)	28(11.8)
	無記入	1(1.7)	4(6.3)	6(4.9)	1(2.5)	1(1.4)	1(0.9)	7(3.0)
心の健康を考える機会になるか*	とても	9(15.3)	14(21.9)	22(17.9)	12(30.0)	24(32.4)	36(31.6)	58(24.5)
	すこし	31(52.5)	36(56.3)	67(54.5)	16(40.0)	43(58.1)	59(51.8)	126(53.2)
	あまり	5(8.5)	6(9.4)	11(8.9)	10(25.0)	7(9.5)	17(14.9)	28(11.8)
	全くない	7(11.9)	4(6.3)	11(8.9)	2(5.0)	0(0.0)	2(1.8)	13(5.5)
	無記入	7(11.9)	4(6.3)	11(8.9)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	11(4.6)
またこんな授業を受けたい**	肯定	20(33.9)	26(40.6)	51(41.5)	18(45.0)	65(87.8)	83(72.8)	134(56.5)
	否定	7(11.9)	32(50.0)	9(7.3)	3(7.5)	1(1.4)	4(3.5)	13(5.5)
	中間	25(42.4)	2(3.1)	51(41.5)	19(47.5)	8(10.8)	27(26.8)	78(32.9)
	無記入	7(11.9)	4(6.3)	11(8.9)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	11(4.6)

*: p<.05 **:p<.01

図表1. 自分の作品の評価と学年/性



等分散性の検定

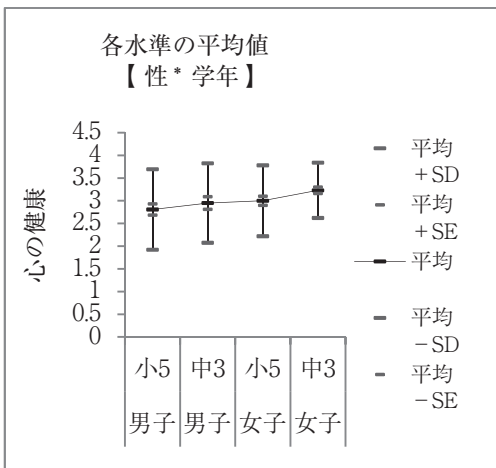
目的変数	ルビーン検定			P 値
	F 値	自由度 1	自由度 2	
自分にとってのコラージュ	21.2132	3	226	0.0000

分散分析表

因子	Type III 平方和	自由度	平均平方	F 値	P 値	判定
性	2.3745	1	2.3745	11.0423	0.0010	**
学年	0.9963	1	0.9963	4.6330	0.0324	*
性 * 学年	0.1423	1	0.1423	0.6618	0.4168	
誤差	48.5979	226	0.2150			
全体	51.5826	229				

**:1%有意
*:5%有意

図表2. 心の健康を考える機会と性/学年



等分散性の検定

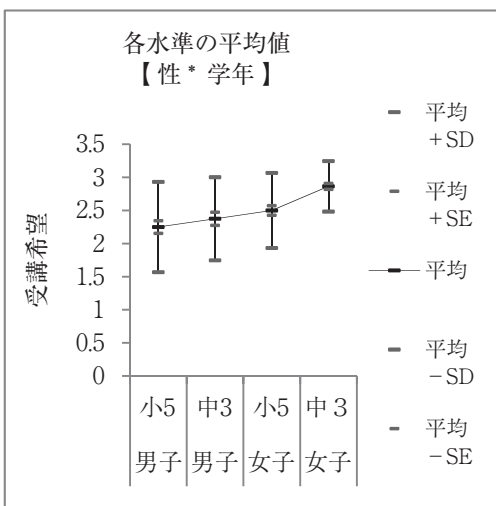
目的変数	ルビーン検定			P 値
	F 値	自由度 1	自由度 2	
心の健康	1.9260	3	222	0.1262

分散分析表

因子	Type III 平方和	自由度	平均平方	F 値	P 値	判定
性	2.9944	1	2.9944	4.9956	0.0264	*
学年	1.8601	1	1.8601	3.1032	0.0795	
性 * 学年	0.1027	1	0.1027	0.1713	0.6793	
誤差	133.0715	222	0.5994			
全体	138.8894	225				

**:1%有意
*:5%有意

図表3. 再受講希望と性/学年



等分散性の検定

目的変数	ルビーン検定			P 値
	F 値	自由度 1	自由度 2	
今後	21.4967	3	222	0.0000

分散分析表

因子	Type III 平方和	自由度	平均平方	F 値	P 値	判定
性	7.3564	1	7.3564	23.7465	0.0000	**
学年	3.2249	1	3.2249	10.4099	0.0014	**
性 * 学年	0.7732	1	0.7732	2.4959	0.1156	
誤差	68.7736	222	0.3098			
全体	82.1416	225				

**:1%有意
*:5%有意

ごとにキーワードを抽出し、それを使って全体像をつかむ(表5)。抽出したキーワードの〈言い換え〉・〈概念化〉を行い、グループごとの〈潜在的なテーマ・構成要素〉を析出し(文末付表1)、それを使って、全体像を〈ストーリーライン〉として文章化した(表

6)。そこから〈理論記述〉を作成し(表7)、さらに図化した(図1)。以下テキストを「」で、概念を〈〉で、そして潜在的テーマ・構成要素を【】で示す。

表5. コメントのキーワードとキーセンテンスによる構成

生徒たちにとって、コラージュワークはとても楽しいひとときを提供している。その楽しさは、「うれしい時のことを連想させるものを探るのはドキドキする」「昔のことを思い出す良い機会」「とても懐かしく思い出しながら作ることができた」と表現され、楽しく思い出にひたりっている様子が見える。また制作過程で、「幸せでため息が何度も出た」と楽しい記憶が自分のなかに甦り、そのときの自分に浸っている体験や、「へこんだ気持ちが膨らんでいく」という変化を体感し、「一回閉じてもう一度開くだけで何となく優しい気持ちになれる」と綴っている。仲間との交流・作業で、仲間の個性的な面に気づき、表現したかったことが「仲間の言葉で表現」された喜びも綴られている。

その変化に「こんなに気持ちが変わるなんて、びっくり」と驚き、それをコラージュの持つ「すごい力」、さらには、「つらい時に私たちの支えてくれる“薬”」と捉えている。また作品について、「自分の考えや思いが友達言葉で表現」され、仲間との交流で「自分の気持ちや想像していた世界の表現」が伝わったうれしさや、仲間の個性的な作品に「新鮮さ」を感じている。

最初「雑誌を切り取るだけでなんになるのか」との思いが作業を経て作品が完成した後、再構成された自分の作品に「大切にしたい」ものへ、とらえ方が変化していく。脳の説明を聞いて生徒たちは、「脳はそんなふうには働いていないとは知らなかった」「“心”にそんな仕組みがあると知り驚き」、楽しい思い出に「こういう利用法もある」と知り、「脳っておもしろい」「自分の脳は自分でコントロールできる!!」と述べている。体感と一体化した理解は、「うれしい」という喜びになっている。この喜びがつらい時いやなことがあった時「このコラージュを見て元気をだそう」、楽しい思い出を思い出し、これからもつらいことに直面したとき「脳の気分転換をどんどんしていきたい」「感情をコントロールしていきたい」という。

表6. 概念化の全体像を文章化したストーリーライン

- ①コラージュワークで、楽しい心へと変化する【心の変容の体験】。昔の記憶から楽しいことときめきを連想し、楽しさや思い出との再会はため息が出るような幸せに包まれた自分との再会【楽しい記憶との再会】【幸せな自分の発見】であった。そしてその体験をまたしたいという思いをもった。
- ②満足度の高い作品では、肩から力が抜けた素の自分になり心を変容させることに驚きを持った気づきとなった【心の変容】【信じられない体験と事実】。作品は自分の心を照らすものであり、自分と向きあう場【自己との出会い】ともなった。
- ③一緒に作業することで、見えなかった仲間の個性的な面の発見【他者との出会い】があり、仲間のコメントから表現したかったものをわかってもらえたと感じ、自分が受け入れられた喜び【他者からの承認の喜び】となった。
- ④心は自分の意志では変えられないと思っていたが、心の変容体験、脳や心の仕組みや機序の学習で変えられるという【感情をコントロールできる力があることの驚き】事実がわかった。また他の動物とは異なる人間の脳や心の仕組みや機序で知らなかったこと【脳や心の役割や仕組み、機序の理解】を知り、心にそんな仕組みがあるという驚きさを感じた。人間の感情の持つ意味を知り、脳っておもしろいと【納得できる知識の獲得】、【知的好奇心】がさらにわいてきた。結果心の変容体験と新たに獲得した知識から、自分で脳がコントロールできるすばらしい持つ力【感情を制御し気持ちを切り替える力を持つ自分への喜びと誇り】に気づき、脳の気分転換をしていきたいという思いを持つに至る。
- ⑤自分にとって意味のない切り抜きから制作したものが、自分にとって意味のあるもの【無意味なものから価値あるものかけがえのないもの】としての作品になり、大切にしたいという思い【作品への愛着】がわいてくる。コラージュはへこんだ心を支える薬【心の変容をもたらすツール】【心の健康のためのワクチン】であると意味づけている。
- ⑥気持ちの仕切り直しに使える、楽しい記憶の持っている意外な力【楽しい記憶が持つ力、それを使っていける自分を発見】をいかして、心の健康・安定を図るために、コラージュを開いて不快な気持ちから幸せな気持ちへと変えていく、脳の気分転換を積極的にしてみようという【学びをいかそうという挑戦的意欲】になった。これからもつらいことに直面するかもしれない【順調な時もあれば逆境な時もある】これからの人生を、学んだことかして乗り越えていこう【心の健康をもたらす予防的ツール】と捉えるようになった。

表7. ストーリーラインから作成した理論記述

- ①対象者はコラージュ制作によってもたらされた心の変容を体験し、一緒に作業した仲間によって承認の喜びを得る。
 - ②心や脳の働きの学習によって心の変容を意味づけ、心をコントロールできる脳の機序の知識を獲得する。
 - ③変容体験・新しい知から自己が持つ力を発見し誇りを持ち、今後新しい知を積極的にいかし取り入れようとの挑戦的意欲をわかせる。
 - ④コラージュを自分に引き寄せて意味づけ、心の健康の予防的ツールの一つとして認識する。
- ★本プログラムは、対象者が【心の変容体験と他者からの承認】と【心や脳の働きの理解認識の獲得】から、【心の持つ回復力への信頼感を獲得】することで、【心の自己コントロールへの挑戦的意欲】を高めることができる。

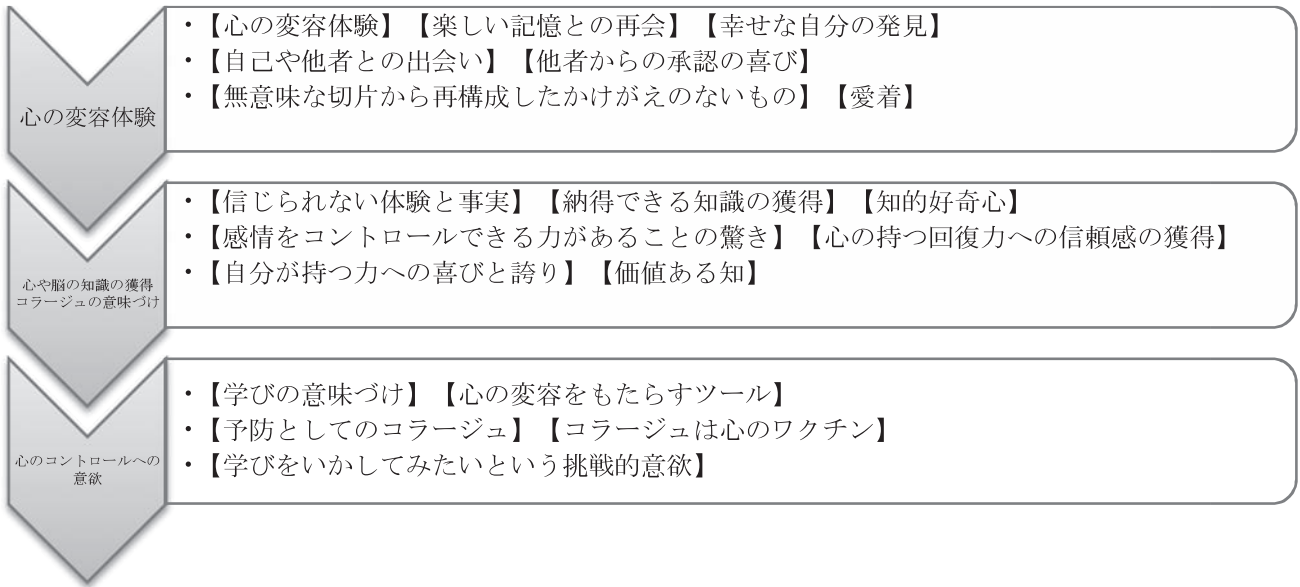


図1. 本プログラムの学びの構造化

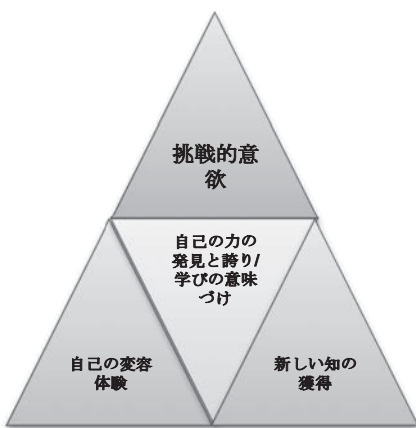


図2. 学びの要素の関係

一連の分析結果、本プログラムには【心の変容体験】と【心や脳の働きの理解認識の獲得深まり】が相互に補強しあって、【心の自己コントロールへの意欲の高まり】を生成し、学びを積極的に取り入れていこうという意欲の形成に至る過程があることを導き出すことができた(図1)。このことから〈学びの要素〉とその関係性を析出した(図2)。

【自己変容体験】【新たな知の獲得】が【自己の力の発見と誇り】【学びの意味づけ】を産みだして、それが【学びを活かす挑戦的意欲】を派生させる。

また本プログラムのねらいと生徒の感想の分析と重ね合わせると、析出した概念(図1)と一致していることもわかった(表8)。

表8. 授業のねらいとコメントの突き合わせ

<p>(1) 「コラージュ」ワークで心の変化を実感する。【心の変容体験】</p> <p>(2) 作品を批評し合う(シェア)で、自己や他者を再発見することを交流体験から知る。【自己と他者の出会い】</p> <p>(3) 脳科学の成果を踏まえて、心が変化するときの脳の動きや働きを知る。【自分の持っている力の発見と喜び】【価値ある知】</p> <p>(4) 落ち込んだとき、気分転換の方法として過去の楽しい思い出が心のたて直しに大切な役割を果たすことを知る。 【学びをいかしてみたいという意欲】【予防的ツール可能性の気づき】</p>

6. 結語と今後の課題

コラージュワークを組み込んだ本プログラムを、アンケートや授業コメントの検討結果からまとめる。

- 1) 「作業中の気持ち」「一緒に作業する事への評価」「他者からの評価」に対し、学年および性にかかわらず肯定的な結果を得られたことやコメントから、「コラージュ」という学習材は小学校高学年から中学3年生まで幅広い発達段階で活用できる。開放感や安らぎを感じていたというコメントが多く、「リラックスした自分と出会う」という体験型ツールとして有効であろう。
- 2) ただし「自分の作品への評価」「心の健康を考える機会」「再受講の希望」の3つの回答では、性差や学年差があり、学年段階が上がるにしたが

い、また男子よりも女子の方が有意に高い傾向が見られたことから、心の教育プログラムは、性や発達段階の影響を受けやすい内容であるといえる。

- 3) 前述3つの回答傾向から考えると、このプログラムの適時性は小学5年よりも中学3年の方が適しているといえる。ただし5年生でも肯定的回答が一定にあることから、幅広い学年で取り組むことができるだろう。
- 4) 中学生の感想の分析から、本プログラムの学びの構造は、対象者が【心の変容体験と他者からの承認】と【心や脳の働きの理解認識の獲得】から、【心の持つ回復力への信頼感を獲得】することで、【心の自己コントロールへの挑戦的意欲】を高めることができることが導けた。さらに学びの要素でとらえると、【自己変容体験】【新たな知の獲得】が【自己の力の発見と誇り】【学びの意味づけ】を産みだして、それが【学びを活かす挑戦的意欲】を派生させるといえる。

否定的な回答の対象者は、日頃から人間関係や自分への自信がもてず、かたくなな思いを抱いている。人間関係がうまくいかず集団から排他されがちだった生徒の一人が、「みんなと一緒に作業してみて」のコメントに「友情が芽生えたように思う」と書き込んでいた。仲間づくりに関して竹内は、〈同時制作法〉では互いに自由に制作すると同時に同じ場を共有することができ、互いに手を動かしながら知らない者同士が話をするきっかけ作りになる¹⁶と示唆している。この生徒のコメントを竹内の示唆と重ねると、彼にとってはこの体験は意味のあるものだったと言えるだろう。

本プログラムで組み込んだコラージュワークは幅広い学年に有効な教育ツールであることが確認できたが、心の教育プログラム開発では、学年だけでなく性による精神発達の違いも考慮していくことが課題の一つであろう。

また今回試みたSCAT法による分析はまだ十分とは言えないだろう。分析経験をさらに積んでいくことも、今後の研究の課題としておきたい。

稿を終わるに当たり、本プログラム開発に際して共同研究者としてご指導ご支援してくださった、高木悦子氏（お茶の水女子大学附属小学校）、増田かやの氏（同附属高校）、渡邊満美氏（元同附属幼稚園）、青木紀久代氏（お茶の水女子大学）および青木研究室院生の井梅由美子氏、畑山愛氏に対し、心より感謝申し上げます。

注および引用/参考文献

- 1 山崎勝之（2000）心の健康教育—子どもを守り、学校を立て直す— 星和書房 p.8.
- 2 富永良喜・中山寛（1999）動作とイメージによるストレスマネジメント教育 展開編 北大路書房 p.14.
- 3 山梨八重子（2007）お茶の水女子大学21世紀COEプログラム最終報告書家庭・学校・地域における発達危機の診断と臨床支援「誕生から死までの発達科学」のプロジェクトⅡ学校支援部門の「幼児期から青年期までのメンタルヘルス縦断研究～心理的援助のためのアウトリーチ・プログラム構築～」pp.7-13.
- 4 山梨八重子（2004）心の教育プログラム開発「へこんだ心元気にしよう—心のコラージュワークを組み込んだ授業—」お茶の水女子大学附属中学校紀要 第33集 pp.81-91.
- 5 幼稚園、小学校、中学校、高校の各段階で開発したプログラムは、幼稚園1、小中学校各5、高校3である。それぞれのねらいやプログラムの特徴を整理し、いくつか実践例を前掲書3で公表している。
- 6 心理療法としては、様々な対象や場で使用されている。柴田らは、虐待を受けた子どもとのカウンセリングに用いている。筆者は実際に柴田らのワークショップに参加し、コラージュワークを体験した。本プログラムの構想のきっかけはここでのコラージュワークとの出会いである。柴田久枝・富永明美（2001）「プレイセラピーとそれを深める技術」『AWS連続講座記録親の暴力に傷ついた子どものケア』AWS女性シェルター pp.77-120.
- 7 杉浦京子（1994）コラージュ療法 川島書店
- 8 杉浦京子・鈴木康明・金丸隆太（1997）コラージュ制作の効果—社会心理学的、臨床心理学的考察— 日医大基礎科学紀要 Vol.23 pp.1-15.
- 9 青木いづみ・金丸隆太（2008）高校生のコラージュ作品の形式的分析と内容分析 茨城大学教育実践研究 Vol.27 pp.181-195.
- 10 竹内章乃（2004）「新たな自己像の作り直し」につながるコラージュ 月刊学校教育相談 9月号 pp.30-33.
- 11 心・脳の役割と機能に関しては主に以下を参考にした。
 - ①高田明和（1996）感情の生理学“こころ”をつくる仕組み 日経サイエンス
 - ②高田明和（2002）脳をつくり変える「いい習慣」 三笠書房
 - ③高田明和（2001）脳から「不安」を追い出す10の方法 光文社
 - ④生田 欣（1999）脳と心をあやつる物質 ブルーバックス 講談社
- 12 大谷尚（2007）4ステップコーディングによる質的データ分析手法SCATの提案 名古屋大学大学院教育発達科

学研究科紀要（教育科学）Vol. 54 pp. 27-44.

今回の分析は、福士元春・名郷直樹（2011）【指導医は獅子臨床研修制度と帰属意識のない研修医を受け入れられていない—指導医講習会における指導医のニーズ調査から— 医学教育 42(2) pp. 65-73】でSACT法を一部改変した分析方法を参考にした。

- 13 竹内（2004）はコラージュワークによって他者と関わり合う場を提供でき、それが社会性にも関わると指摘して

いる。

- 14 西條剛央（2009）看護研究で迷わないための超入門講座 医学書院 pp. 10-22.

- 15 西條剛央（2007）ライブ講義 質的研究とは何か 新曜社 pp. 60-61. pp. 99-104.

- 16 竹内（2004）は、コラージュの作業中、見知らぬ関係でも自然に生まれる会話が交流の契機となると指摘している。

付表1. SCAT法で分析した中学生の授業感想

分類	テキスト	<1>テキスト中の注目すべき語句	<2>テキスト中の語句の言い換え	<3>左を説明するようなテキスト外の概念	<4>テーマ・構成概念 (前後や全体の文脈を考慮して)	<5>疑問・課題
コー ジュ ワーク	楽しかったです。作るのも楽しかった。へこんだ心がふくらんだ気がしました。時間が足りなかったのは残念だったけれど、とても楽しめた！！うれしい時のことを連想させるものを探するのはドキドキするな。昔を思い出す良い機会になり、とても懐かし思いながら作ることができた。幸せでため息が何度も出た。とても楽しかったです。またいつかこんな授業をさせてください。	へこんだころ ふくらんだ心 楽しめた うれしいことを連想 探す ドキドキ 昔を思い出す良い機会 懐かしと思う 幸せでため息 何度も こんな授業をしたい	気落ちした状態 高揚した心 うきうき 落ち込み 楽しみ イメージをふくらます 求める 興奮の再会 幸せに包まれた自分 何度も 反復要求要望	楽しいひととき 和む 鬱状態 娯楽 想像力をふくらます 欲求 ときめき 昔の出来事との再会 幸せに包まれた自分 何度も 反復要求要望	鬱的な状態から楽しい心へと変化する体験【心の変化】昔の記憶から楽しいことときめきを想像する楽しさ 思い出との再会は幸せに包まれた自分との再会【楽しい記憶との再会】【幸せな自分の発見】 繰り返したい要望	作業時間は適切であったか
作品と してのコー ージュ	最初は、自分の心が表れると聞いて信じられなかった。もしこの作品がもう少し納得のいくように出来てきたら、心がなごむ気がします。一回閉じてもう一度開くだけで、何となく優しい気持ちになれる。コーージュを作るだけでこんなに気持ちが変わるなんて、びっくりでした。この作品(のテーマ)は「心のひかり」です。これを見るとき心を照らしてくれるような気がしたからです。	心が表れる 信じられない 納得いく出来 心が和む気 一回閉じて一度開く 何となく優しい気持ちに変わる びっくり 心を照らしてくれる	心の表現 疑い 疑問 満足な出来 心が緩む 開閉する 自然とわいてくる優しさ 気持ちの変化 気づき 驚き 心と向き合う	疑ってかかる 完成度が高い 納得できる できばえ 構えない心 再会 行き来 無自覚 無意識に生まれる気持ち 気持ちの容容 改めて意識する 思いがけない 予想できない こと 自分と向き合う 自己内省	納得できる作品がもたらすもの 素の自分に帰りがけが変容する体験 【信じられない体験と事実】【心の容容】 作品は自分と向きあう場であり、自己内省する場【自己との出会い】	完成度の高さがコーージュのもたらすものに関係するか
仲間と の交流	まわりのメンバーの個性的な思い出の表現の仕方が新鮮で楽しかった。みんながいろいろなイメージを持って独自の作品を作っていたので、私も私の一面が表れたのだと思った。友達に見てもらって自分の考えや思いが言葉で表されると、自分の気持ちや想像していた世界が具体化されたようで、少しうれしかった。	グループのメンバー 個性的 表現の仕方 新鮮 独自の作品 言葉で表現される 気持ちや想像していた世界 具体化される うれしい	一緒に作業する仲間 十人十色 表現の多様 斬新 多様な想像力 個性的な作品 他者に理解されたうれしさ	場を共有する他者 人は個性的存在 多様な表現方法 予想を超えるもの 豊かな想像力 独創的な作品 他者からの承認の喜び	一緒に作業することで仲間の見えなかった一面の発見 【他者との出会い】仲間の言葉から自分が受け入れられる喜び【他者からの承認の喜び】	
脳や心 の学習	人間の脳の中の仕組みがよくわかりました。“心”にそんな仕組みがあると知り驚きました。脳がそういうふうには働いているとは知りませんでした。自分で気持ちをコントロールできる人間なんてそんなにいないと思うけれど、冷静に考えたら人間の心理は複雑でおもしろいと思った。不安を引き起こすのは、脳の扁桃と帯状回で、それはほ乳類にあるものだとわかった。人間の脳は発達しているなと思った最後に聞いた脳のことがとても勉強になりました。人間は唯一感情を抑えたりできる動物なんだなあと思いました。ほ乳類には、感情の脳が発達したのは、きっと子どもへの愛情をもっと細かく表現するためなんだと思った。人間の脳っておもしろいんだな。自分の脳は自分でコントロールできる！！そう思うとんだかうれしく感じました。	脳の仕組み 心にそんな仕組み 働いている 気持ちをコントロールできる人間はいいない 不安を引き起こす 脳の扁桃と帯状回 ほ乳類 脳の話 とても勉強になる 人間は感情を抑えることができる動物 感情の脳が発達 子どもへの愛情の細かな表現のため 人間の脳はおもしろい 自分でコントロールできると思ううれしく感じる	心は制御できるのか すべての人が出来るわけではない 人間の心理 興味関心 不安が生じる機序 感情の抑制 人間特有の仕組み 様々な感情の表出 育現 以心伝心 制御できる力を持つ喜び 脳の仕組みと機能 知らなかった事実を知る 感情のコントロール 他の動物との違い 様々な感情 様々な表現 人間の脳への知的好奇心 自分のもつ力のすばらしさ	心は制御できないもの 出来る人は限られている 人間の心 知的関心 不安が生じる心の機序 感情の抑制 人間特有の仕組み 様々な感情の表出 育現 以心伝心 制御できる力を持つ喜び 脳の仕組みと機能 知らなかった事実を知る 感情のコントロール 他の動物との違い 様々な感情 様々な表現 人間の脳への知的好奇心 自分のもつ力のすばらしさ	心は自分の意志では変えられないと思っていたが、変えられるという事実の驚き【感情をコントロールできる力があること】他の動物とは異なる人間の脳や心の仕組みや機序の知らなかったことを知る。人間の感情の持つ意味を知る【脳や心の役割や仕組み、機序の理解】【納得できる知識の獲得】【知的好奇心の発露】新たに獲得した知識から自分のすばらしい持つ力に気づく【感情を制御し気持ちを切り替える力を持つている自分への喜びと誇り】力のすばらしさ	感情は完全にコントロールできるか
コー ージュ ワーク の意味 づけ	心のコーージュっていうのはすごい力を持つものだと思います。へこんだ心を楽しくすると言うのはよいですね。雑誌とかを切り取るだけで何になるんだらうって思ったけれど、最後の説明(脳の働き)を聞いて納得でき、大切にしたい。コーージュを作った意味をよく考えるときに、私たちの心を支えてくれる“薬”。	心のコーージュ すごい力 へこんだ心を楽しくする いい 雑誌を切り取るだけ 何になるか 最後の説明 納得できる 大切にしたい コーージュを作った意味 私たちの心を支える薬	落ち込んだ気持ちを切り替える 雑誌の断片 無意味 根拠の理解 価値がある 思いがけない力 コーージュワークの狙い 心の状態を変える 治療の化学物質 ツール	気持ちの容容 何気ない切片 自分にとっての意味 理由の理解 愛着を感じる 意外な力 秘められた力 コーージュワークの意義 意図 心の変化をもたらす仕組み 方法 手立て	自分にとって意味のない切り抜きから制作した作品が、自分にとって意味のあるものになる【無意味なものから価値あるものへ】【作品への愛着】へこんだ心を支える薬【心の容容をもたらすツール】【心の健康をもたらす予防的ツール】	
学びの 活かし 方	今までの記憶を思い出す機会はあまりなかったけれどこういう利用方法もあと知りました。これからはへこんだとき、このコーージュを立ち直るきっかけにしてがんばっていききたいと思います。いやな時は心のコーージュを聞いてみたいです。私のつまらないことがあった時には、楽しい記憶を思い出して、いつまでも明るい感情をコントロールしながらよりよい生活を送っていきたくて思った。つらいことがあったら、コーージュを見てがんばろうという気になりました。これからつらいことがあったら聞いてみようと思った。久しぶりに思い出したけれど、これからはつらいとき等、自分で思い出してこの気持ちにまかせたいです。テストが悪かった時友達とけんかをした時など悲しい時へこんだ時これを見て元気をつけようと思います。いやなことがあったりするとイライラしてすることがよくあって、それ自体いやなもので、その解決法が見つかったのはうれしい。いやな時は心のコーージュを聞いてみたいです。じぶんもつらくなら、このコーージュを見て元気を出そうと思いました。これからはもっとつらいことや悲しいことがあると思うけれど、昔の楽しい時に戻ってHappyになりたいと思いました。やっぱりのしい方がいいね。人生はっ！！毎日楽しいです。あたり前の毎日じゃなくて、これからたくさんのお出来事がある中で、この脳を勉強して、今度は少し実行してみようと思いました。自分がへこんだ時や悲しい時、こんなコーージュがあったら、きっと乗り越えられる！！と思いました。これから人生はいろいろだけれども、ずっと大切にしていきたいと思いました。これからの脳の気分転換をどんどんしていきたいと思いました。	思い出す機会がない こういう利用方法もあるのか 心のそんな仕組み 立ち直るきっかけ がんばっていき いやな時にコーージュを開く つまらないことがあった時 楽しい記憶を思い出す いつまでも明るい 感情をコントロールしながらよりよい生活 つらいことがあったとき 聞いてみよう 久しぶりに思い出したけれど、これからはつらいとき等、自分で思い出してこの気持ちにまかせたいです。テストが悪かった時友達とけんかをした時など悲しい時へこんだ時これを見て元気をつけようと思います。いやなことがあったりするとイライラしてすることがよくあって、それ自体いやなもので、その解決法が見つかったのはうれしい。いやな時は心のコーージュを聞いてみたいです。じぶんもつらくなら、このコーージュを見て元気を出そうと思いました。これからはもっとつらいことや悲しいことがあると思うけれど、昔の楽しい時に戻ってHappyになりたいと思いました。やっぱりのしい方がいいね。人生はっ！！毎日楽しいです。あたり前の毎日じゃなくて、これからたくさんのお出来事がある中で、この脳を勉強して、今度は少し実行してみようと思いました。自分がへこんだ時や悲しい時、こんなコーージュがあったら、きっと乗り越えられる！！と思いました。これから人生はいろいろだけれども、ずっと大切にしていきたいと思いました。これからの脳の気分転換をどんどんしていきたいと思いました。	忘れている 意外な活用法 仕切り直す 前向きな思い 作品との再会 不快なとき 楽しい記憶との出会い 幸せな気持ち 豊かな生活 心の安定 楽しいことを思い出さずきかけ 意図的に思い出す 思い 気持ちの落ち込み 不安定な気持ちの不快さ 不快な気持ちから離れたい 気持ちを切り替える方法 回復する 楽しい気持ちの状態の自分 幸せになりたい 幸せな自分楽しい 将来 ことつらいこと 学んだことを試す 楽しい思い出の表現 前向きな気持ち 宝物 心の状態の切り替え 積極的に取り組む	忘却 予想しない使い方 再出発 前向きな姿勢 作品を見直す 憂いのない気持ち つかない時 楽しい記憶との再会 快な状態 充満した生活 健康な心 心のゆとり 楽しいこと 思い出す契機 しまわっていた思い出を引き出す 不快な気持ち 心が揺れる 不快な気持ちから解放される 不快から快へ 気持ちの容容 しじりエンズ 幸せなひととき これらの人生 順調と逆境 知識を生かす 楽しさを表す	気持ちの仕切り直しに使える意外な楽しい記憶の持っている力【楽しい記憶が持つ力、それを使っている自分を発見】。心の健康安定を固めるために、コーージュを聞いて不快な気持ちから幸せな気持ちへと変えていく。脳の気分転換をして積極的にしてみよう。順調な時もあれば逆境な時もあるこれからの人生を学んだこといかして乗り越えていこう。【学びをいかそうという意欲の高まり】	