

なるほど!

—参加した子どもたちの声—

教えてもらったことを生かして
気持ちを落ち着けたいと思った。

絵があってわかりやすく
楽しかった!



対処する方法がたくさんあったので、
自信をもてるようになりました。

こんなことがあったら

お子さまが不安だった時のことを思い出
すことがあります。それは、自然な反応
です。ご家庭ではお子さまの話を聴き、
がんばっている姿をほめてください。ご
心配なことは遠慮なく下記までご連絡く
ださい。

安心 GET プログラムは、東
京大学大学院教育学研究科
臨床心理学コース下山研究
室によって開発されました。
ヨーロッパで自然災害や内乱
などを経験した子どもたちに
効果が実証されているプロ
グラム (Teaching Recovery
Techniques: TRT*) をもと
にしています。

*Teaching Recovery Techniques は、
NPO 法人 Children and War Foundation の HP より詳しく説明してあります。
<http://www.childrenandwar.org/> (英語のみ)

安心 GET プログラム



なになに？

お子さまに、こんなことはありませんか？

つらい体験・いやな体験をした後…

ねむれなくな
った



こわがりにな
った



過敏にな
った



イライラ
しやすくな
った



だいじょうぶ！

安心 GET プログラムは、左記の“困った”を“安心”にすることを目指します。東京大学大学院教育学研究科臨床心理学コース下山研究室によって開発されました。

僕たちと一緒にやってみよう！

ゆうきくん



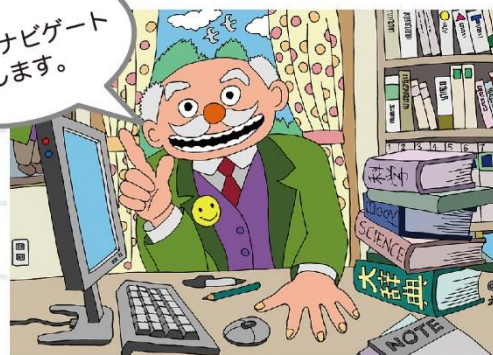
ひなちゃん



げんきくん



わしがナビゲート
します。



しん博士

安心を得るための研究の
第一人者。
子どもが大好き！

きみも安心
GETだけ！