

保護者のための「気持ちのモニタリング」

# 自分ナビ

—自分の気持ちを知れるアプリ—

**(心理職のための詳しい解説)**

## 【自分ナビ】とは？

【対象者】子育て中の親御さんを対象としています。

－「怒りがわくパターン」「怒りが和らぐパターン」に気づくこと  
親同士や支援者との「つながり」の中で気づきを高めることを目指します。

### 【「自分ナビ」の2つの機能】

#### ①「気持ちのモニタリング」のサポート

- ・「怒りがわくパターン」, 「怒りが和らぐパターン」に気づく。

#### ②親同士や専門家との「つながり」のサポート

- ・ペアトレ・ペアプロで出会った仲間・支援者とつながる。
- ・「怒り体験」を共有して, 共感・助言しあえる。

# 「自分ナビ」でできること



「気持ちのモニタリング」に関する  
心理学の知見（認知行動療法）を気軽に学び、  
自分の気持ちのコントロールに活用できる！



心理士によるサポートのサービスを受けることができる！  
（チャット/コメント機能を生かした専門家との連携）



モニタリングの結果を記録することで、  
振り返りや共有ができたり、アドバイスがもらえる！



モニタリングの結果や支援の記録を蓄積して、  
より役立つ支援を見出すことができる！

## 【自分ナビ】の全体像と2つの機能

—自分の辛い気もちに気づき、その気持ちを和らげることを目指します

### ① 気持ちのモニタリング機能

—認知再構成の枠組みで、怒りにつながる認知に気づき、緩和していきます。

#### ● Step1 : 気持ちがわくメカニズム

- ① つらい気もちの「きっかけ」
- ② つらい気もちになる「考え」
- ③ どんな「気持ち」？

#### ● Step2 : 気持ちが楽になるメカニズム

- ① つらい気もちの「きっかけ」
- ② つらい気もちが楽になる「考え」
- ③ どんな「気持ち」？

### ② つながりのサポート機能

—特定のメンバーや心理職と1対1でグループを組み、安全に交流できます。

#### ★ 特定メンバーとのグループ交流

「指定したメンバー間」で、  
記録共有/コメント



#### ★ 心理士からの個別サポート

「心理士」との間で個別に  
記録共有/コメント



## ① 「気持ちのモニタリング」のサポート

「気持ちのモニタリング」機能のポイント  
自分なりの「怒りのパターン」を知って、変えられる！

### 1) 「選ぶだけ」で、自分だけの「怒りがわくパターン」が分かる。

- 選択肢をもとに、「きっかけ」→「考え」→「気持ち」を「選ぶ」だけで、自分の「怒りがわくパターン」がモニタリングできます。



### 2) 「選ぶだけ」で、自分だけの「怒りが和らぐパターン」が分かる。

- 怒りを和らげるヒントになる「別の考え方」が、選択肢に入っています。
- ヒントを手掛かりに、「きっかけ」→「別の考え」→「気持ち」を「選ぶ」だけで、自分だけの「怒りが和らぐパターン」がモニタリングできます。

### 3) 体験を記録する、「モニタリング日記」としても使える。

- 「きっかけ」「考え」「気持ち」のそれぞれには、自由に記述できるコメント欄があるので、より詳しい体験を、日記のように記録することもできます。

## ②親同士や専門家との「つながり」のサポート

- 親同士や専門家との「つながり」機能のポイント  
仲間と一緒に、自分の怒りに向き合える。

### 1) 親御さん同士で体験の共有 ⇒ 共感・助言のコメントがつけられる。

- ・信頼関係のある親御さん同士で、グループ化ができる。
- ・自分の特定の記録を、共有したり  
相手の共有された記録に、コメントをつけることができる



### 2) 支援者とも体験の共有⇒ 共感・助言のコメントをもらえる。

- ・支援者も一緒に、グループ化ができる
- ・自分の特定の記録を、支援者に共有し、相談/共感・助言をもらえる。

## 気持ちのモニタリング機能：【STEP1】怒りがわくパターンを知る

### ①怒りの「きっかけ」 を選びます

子どもの行動 / 自分の体調など…

例)

- 子どもの癇癢,
- 子どもが約束を守れない,
- 自分が寝不足,

+ 具体的な出来事を,  
自由にコメントすることもできます

つらい気持ちはどんな「きっかけ」で湧きますか？

(子ども) 物事の理解・呑み込みがゆっくり

(子ども) 相手の気持ちや状況の読み取れなさ

(子ども) かんしゃくがひどい

(子ども) 兄弟喧嘩をする

(子ども) 身の回りのこと・トイレが自分でできない

(子ども) 約束を守れない

(子ども) こだわりが強い (道順・手順・衣服など)

(子ども) 動作の遅さ・体の不器用さ

(子ども) 注意散漫さ・忘れっぽさ

## 気持ちのモニタリング機能：【STEP1】怒りがわくパターンを知る

### ② 怒りにつながる「考え」を選びます

非難/被害感/対処への自信なさ…

例)

- 周りに迷惑かけている
- 対処にうんざりする,
- おかげで自分の仕事ができない,
- 対応できない,

+ 具体的な「考え」を,  
自由にコメントすることもできます

その時どんな「考え」が湧いてきますか？

自分だけこんな目にあっている

もううんざり。いい加減にして

自分のやるべきことが思うようにできない

子どものためなのに。信じてたのに。

周りに迷惑をかけている

(子どもの気持ちはわかるけど) なんでそうするの？

子どもの年齢ならできる行動なのに

上手く対応できなさそう

自分にも責任がある・もっと自分ができるはず

## 気持ちのモニタリング機能：【STEP1】怒りがわくパターンを知る

### ③ 結果としての「気持ち」を選びます。

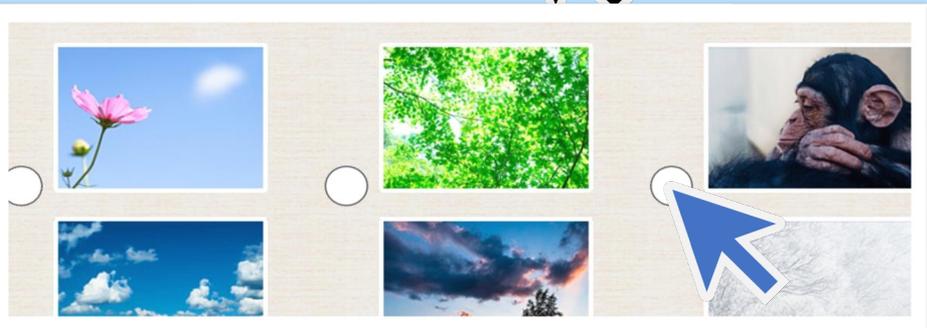
カッとなる/むしゃくしゃ/イライラ  
...

+その「イメージ」を選びます。

直観的に合うものを...

その時どんな「気持ち」でしょうか

怒り	かっとする	泣きたくなる
むしゃくしゃする	イライラする	その他



The interface shows a selection screen for emotions. The top section has a title "その時どんな「気持ち」でしょうか" and six circular buttons: "怒り", "かっとする", "泣きたくなる", "むしゃくしゃする", "イライラする", and "その他". A black mouse cursor is pointing at the "イライラする" button. Below this is a grid of six images: a pink flower, green trees, a chimpanzee, a blue sky with clouds, a sunset, and a snowy landscape. A blue mouse cursor is pointing at the chimpanzee image.

## 気持ちのモニタリング機能：STEP 1（怒りがわくパターンの表示）



**結果：自分の「怒りがわくパターン」が表示されます。**

どんな「きっかけ」で、  
何を「考える」と、  
どんな「気持ち」になるのか、  
のパターンが一目で分かります。



きっかけ	(子ども) 動作の遅さ・体の不器用さ ジュースを上手く注げず、こぼす
考える	もううんざり。いい加減にして。 あああ、拭かなきゃいけない。今忙しいのに…。なんで仕事を増やすの!? うんざり。
気持ち	イライラする  いらっとなる。

※【STEP2】についても、流れは同様

# 親同士や専門家との「つながり」のサポート：「自分の記録」の共有

## ①自分の記録の共有

他の親や専門家に  
「共有するにあたってのコメント」  
をつけたり

「どのように共有するか？」  
(共感だけほしい・助言がほしい等)  
を選ぶことができます。

→ただ共感してほしいのに、  
アドバイスされるようなことはなくなります。

結果の共有  
つらい気持ちが通くメカニズム  
コメントがあれば記入しましょう

結果の共有  
つらい気持ちが通くメカニズム  
どのように共有しますか？

ほかの人の考えが知りたい

コメントがほしい

ただ聞いてほしい

戻る 内容の確認

自分ナビTOPに戻る

# 親同士や専門家との「つながり」のサポート： 「相手の記録」へのコメント

## ②相手の記録への コメント

相手の意図  
(共感だけほしい or  
助言がほしい)

を知ったうえで、  
コメントができます。



他の親御さんの記録を見て、  
共感や励ましの思い、アドバイスを伝えられます。

# 気持ちのモニタリングアプリ「自分ナビ」の活用法

— ペアレント・トレーニング（ペアレント・プログラム）との併用 —

## ① ペアプロ参加

ペアプロの実施  
(オンライン実施：全6回)



目的：「子どもの行動」への  
「捉え方」の変化（認知変容）

「行動で観る」練習

具体的な「子どもの行動」を捉える  
「子どもの行動」への「捉え方」を変える

グループ機能（ソーシャルサポート）

ペアプロ実施者や他のメンバーと、  
記録共有，コメント

## ② 「自分ナビ」使用

アプリ「自分ナビ」使用



目的：「子どもの行動」への  
「捉え方」の変化（認知変容）  
を「怒り」のコントロールに役立てる

気持ちのモニタリング機能

「子どもの行動」への「捉え方」と  
「怒り」の関連に気づく・変える

グループ機能（ソーシャルサポート）

ペアプロで知り合ったメンバーや  
心理士と、記録共有，コメント

★ペアプロで学んだ知識を、自分の「怒りのコントロール」に役立てる。