

心理劇を使った心の充実と教育

西九州大学子ども学部
心理カウンセリング学科
教授 岡嶋 一郎

- ◆ 心理劇は、自分とは別のものになってみることで、視野を広げたり、自己理解を深めたりする、臨床心理学の中で表現療法と呼ばれるアプローチのひとつです。
- ◆ 空想や遊びの要素を含みながら、自分の心を大切にしたり、人を支えることについて考えることができることから、小・中学生や高校生の心の教育にも役立てられています。
- ◆ 今回は、心理劇を使った心の充実・教育の実践例を紹介します。
また、普段はしゃべることのない、大切な持ち物やリラックスできる場所などの立場になってみて、自分自身にメッセージを送ってみましょう。

