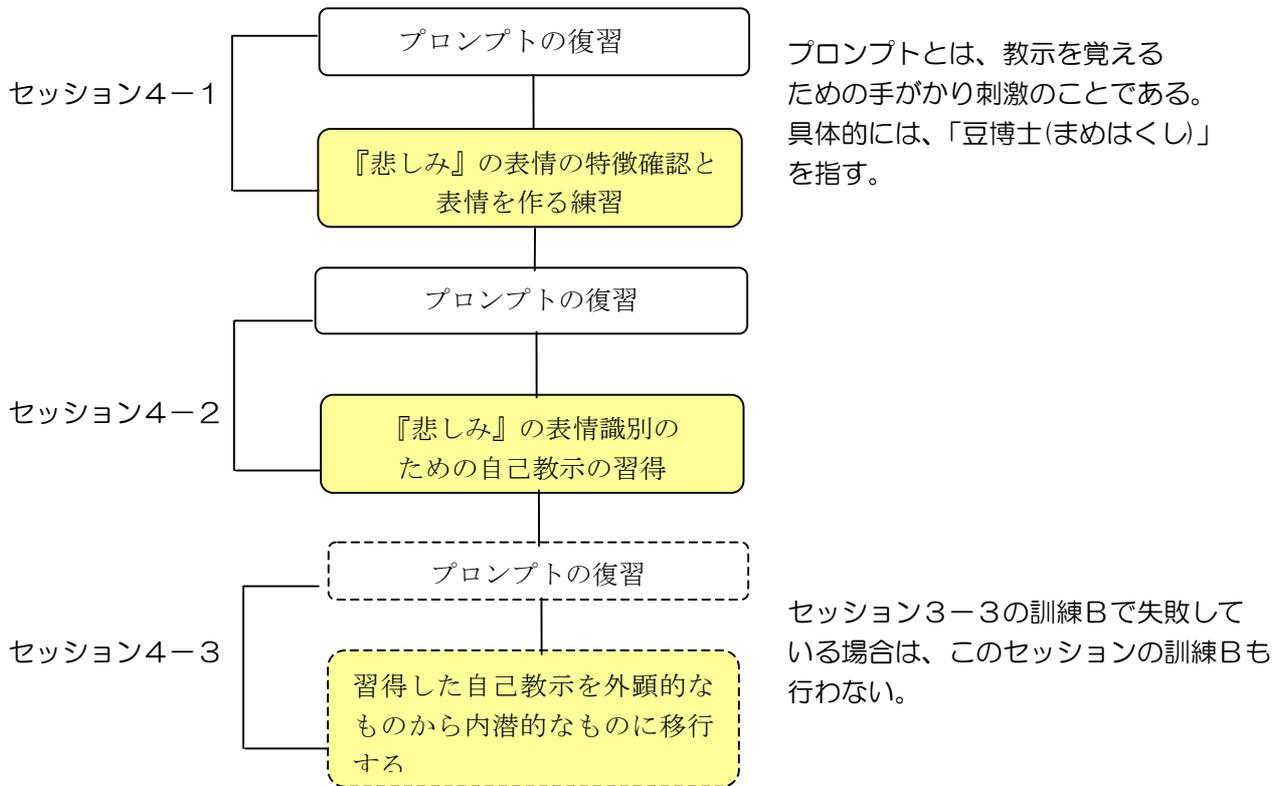


『悲しみ』の表情識別訓練

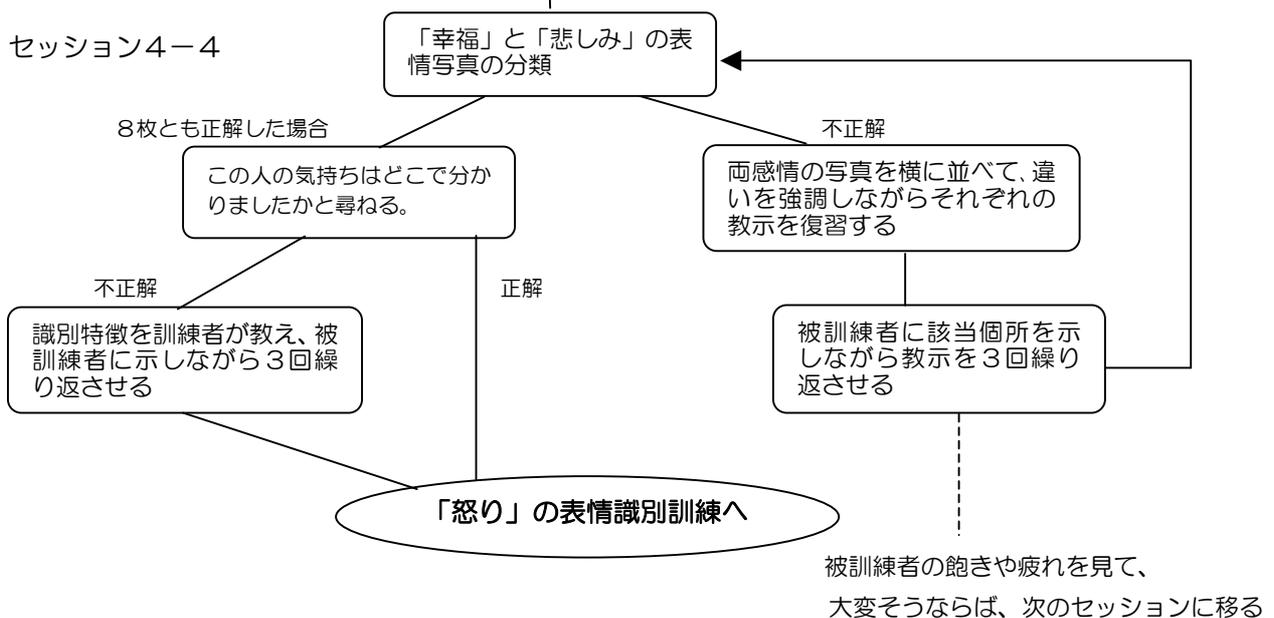
— セッション 4 —

セッション4

『悲しみ』の表情識別訓練の流れ図



自己教示を内潜在的なものに移行することが難しい場合は、この訓練を終了し、次に移る。



セッション4-1

セッションの目的

『悲しみ』の表情に認められる特徴を確認すること

<訓練内容>

(復習)

毎回、訓練の前に、訓練セッション3-1（復習）を繰り返すこと。

(教材)

『悲しみ』を表現している4枚の表情写真を用いて訓練する。

(訓練)

写真を4枚とも机の上に提示して、以下のような説明を行なう。

- (1) 「ここにある写真の人はみんな悲しい気持ちでいます。悲しみの気持ちは、眉と目によく表われます。この写真の眉をみてみましょう。その部分を指でさしてみて下さい。」

ここで該当箇所がわかっているかどうかを確認する。できていたら「そうです。そのとおりです。よくできましたね。」といい、シールを貼る。できない場合は、訓練者が「悲しいときは眉が下」と言いながらその箇所を指でなぞって示し、次に同じことを被訓練者に3回繰り返させる

- (2) 「目をみてみましょう。目は今にも泣きそうな感じです。悲しいときは、目は少し下の方を向いている感じだったり、涙がでそうな感じがします。あなたも悲しい表情をしてみましょう。」

鏡に向かってやってもらおう。うまくできていたら「そうです。そんな風です。うまいですね。」と、できていることをフィードバックし、シールを貼る。できない場合は、基本的にできるまで指導する。ほめながら指導することを忘れないように。

point

下を向いた表情を自分で見ることは難しいので、訓練者が適切に声掛けをする。
また、鏡で自分の顔を見ることが苦手な被訓練者もいる。この場合、鏡に向かってではなく、訓練者と向かい合っていくとできる場合もある。「基本的には」できることが望ましいが、訓練が苦にならないように無理強いはしないこと。

セッション4-2

セッションの目的

『悲しみ』の表情を識別するための自己教示を習得すること。

<訓練内容>

(復習)

毎回、訓練の前に、訓練セッション3-1（復習）を繰り返すこと。

(教材)

『悲しみ』を表現している4枚の表情写真を用いて訓練する。

(訓練)

写真を4枚とも机の上に提示して、以下のような説明を行なう。

「この前は、悲しみの表情がどんな特徴をもっているかについて勉強しました。今度はその特徴を覚えるための練習をしましょう。相手が悲しい気持ちであることを知るためには、顔の中で『眉と目』に注意をするとよいのでしたね。眉が少し下って、泣き出しそうだったり目が下を向いているときは悲しいのでしたね。この言葉を覚えるための練習をしましょう。」

point

ここでは、これらの台詞が、相手が悲しい気持ちであることに気づくためのポイントになっていることを理解させる。また、相手が悲しい気持ちであることを知ること、場にふさわしくない行動をとらずにすむこと、そしてそのことで対人関係に問題が生ずる可能性を減らすことができることを理解させる。

4枚の写真から最も予備実験での正答率の高かった1枚(図1参照)を取り出し「では、この写真の人から練習を始めましょう」といって、被訓練者のすぐ手前におく。

以降の訓練は、『幸福』の表情の訓練に準じる。訓練セッション3-2の(1)~(6)を参照して訓練を実施する。なお、『悲しみ』の識別に用いる自己教示カードは、「眉が下。目が下。泣きそうだ。」を使用する。

セッション4-3

セッションの目的

『悲しみ』の表情を識別するための自己教示を外顯的なものから内潜在的なものに移行する。セッション3-3の『幸福』に関するこの訓練に失敗している場合は、このセッションをとばして次に進む。

<訓練内容>

(復習)

毎回、訓練の前に、訓練セッション3-1に載せた（復習）を繰り返すこと。

(教材と訓練)

セッション3-3の訓練A、訓練Bを参照して訓練を実施する。カードは『悲しみ』の識別に用いる自己教示を使用する。

セッション3-3で訓練Bに失敗し、同様に本セッションでも訓練Bに失敗した場合は、以後の感情において訓練Bはカットしてよい。すなわち、訓練セッションの5-3の訓練B、訓練セッションの6-3の訓練Bをとばすこと。

セッション4-4

セッションの目的

『幸福』と『悲しみ』の表情の弁別を習得すること。

<訓練内容>

(復習)

毎回訓練の前に、訓練セッション3-1（復習）を繰り返すこと。

(教材)

『幸福』と『悲しみ』それぞれ4枚ずつ、計8枚の写真を用いて訓練する。

(訓練)

2感情の弁別のために感情カード(『うれしいんだな』と『かなしいんだな』)を横に並べて置く。

8枚の写真をシャッフルし裏返して重ね、1枚を表に返して被訓練者の前に置き、以下のような説明を行なう。

「うれしい気持ちでいる人と悲しい気持ちでいる人の表情の区別がつくか試してみましよう。この写真を見て下さい。この写真の人はうれしいのでしょうか、悲しいのでしょうか。うれしい気持ちでいるんだなと思ったときは、『うれしいんだな』のカードの下に、その写真を裏返して置いてください。悲しい気持ちでいるんだなと思った場合には、『悲しいんだな』のカードの下に、その写真を裏返して置いてください。」

8枚全てを分類し終わったら写真を表に返して、被訓練者とともに感情毎にできていたかどうかを確認する。

できた場合

「よくできましたね。」と言って、記録シートにシールを貼る。

さらに正解のうちの1枚を取り出して、「どうしてこの人は〇〇という気持ちだとわかったのですか」と尋ねる。各感情の特徴を答えた場合は、「そうですね。よくできましたね。」とほめて記録シートにシールを貼る。

→ 特徴が言えなかった場合は、言えなかった特徴を訓練者が繰り返し、「覚えるために3回繰り返しましょう」と言って、被訓練者に写真の該当個所をなぞらせることを繰り返す。

できなかつた場合

「相手の気持ちを知りたい場合は、どうするんでしたっけ？ □に出して言ってみて下さい。」と尋ねる。「顔、特に眉と目と鼻と口としわ、をよく見る」ということを思い出させ、次に「この人はどんな気持ちでしょうか」ともう一度尋ねる。それでもできなかつた場合は、その感情の自己教示が、例えば『幸福』であれば「□が奥で、鼻のわきにしわ」を教え「だからこの人はうれしい気持ちでいるのです」と正しい答えを教える。

「覚えるために、『□が奥で、鼻の脇にしわ』を3回繰り返しましょう」といい、該当する自己教示を写真の該当個所をなぞりながら繰り返させる。できそうにない場合は、まず訓練者がお手本を示し、それを真似させる（モデリング法の利用）。

以上を、8枚について正しく分類できるまで繰り返す。なかなかできない場合は、訓練者の飽きや疲労を考慮して途中で終了し、次回とする。また、このセッションは8枚のすべてについて3回続けて正解するまで行うが、1度、8枚のすべてについて正しく分類した後は、写真をテンポよく提示し、なるべく速く判断するように求める（2回目からは、判断理由については尋ねない）。被訓練者には日常生活では、じっくり見て判断するのではなく、パッと見てわかることが求められることが多いことを説明する。

point

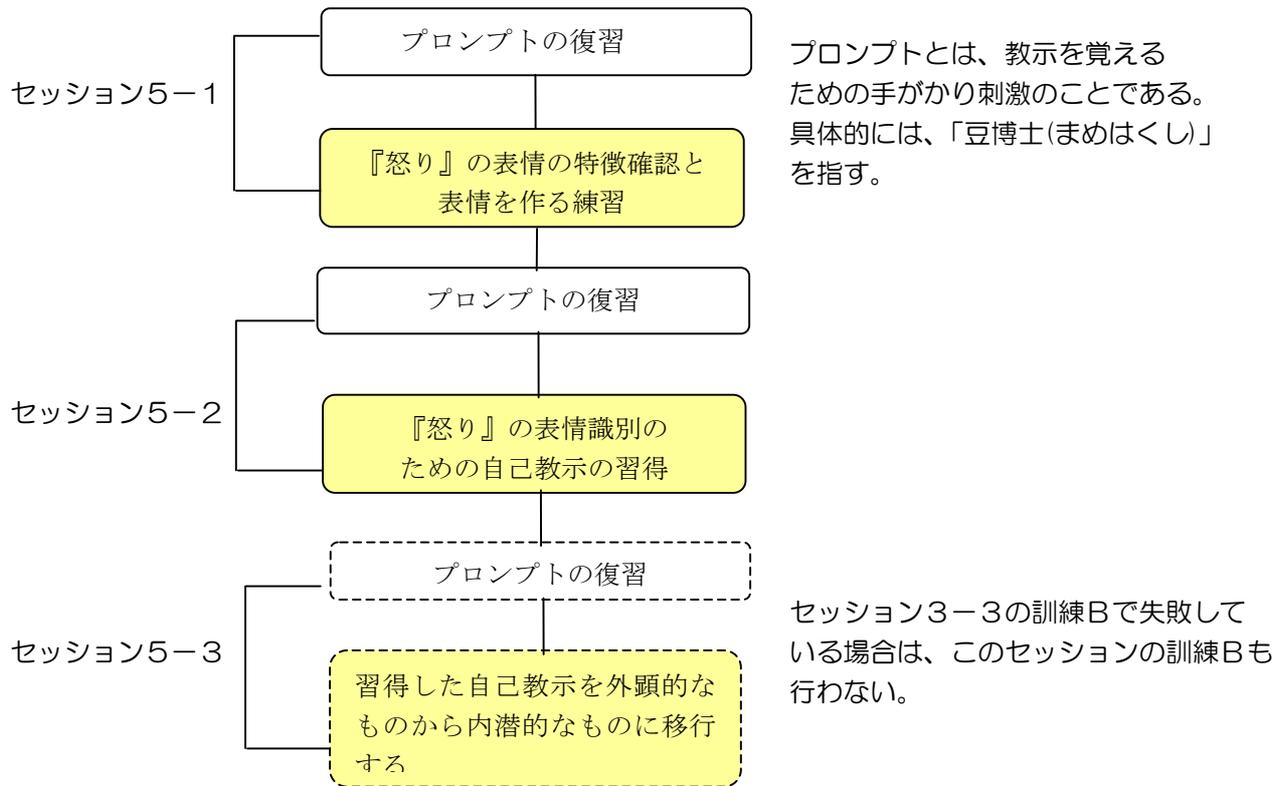
正解しなかつた場合は、間違えた写真と正しい写真を組にして横に並べ、2枚の違いを強調しながら指導する。指導は1組ずつ行う。

『怒り』の表情識別訓練

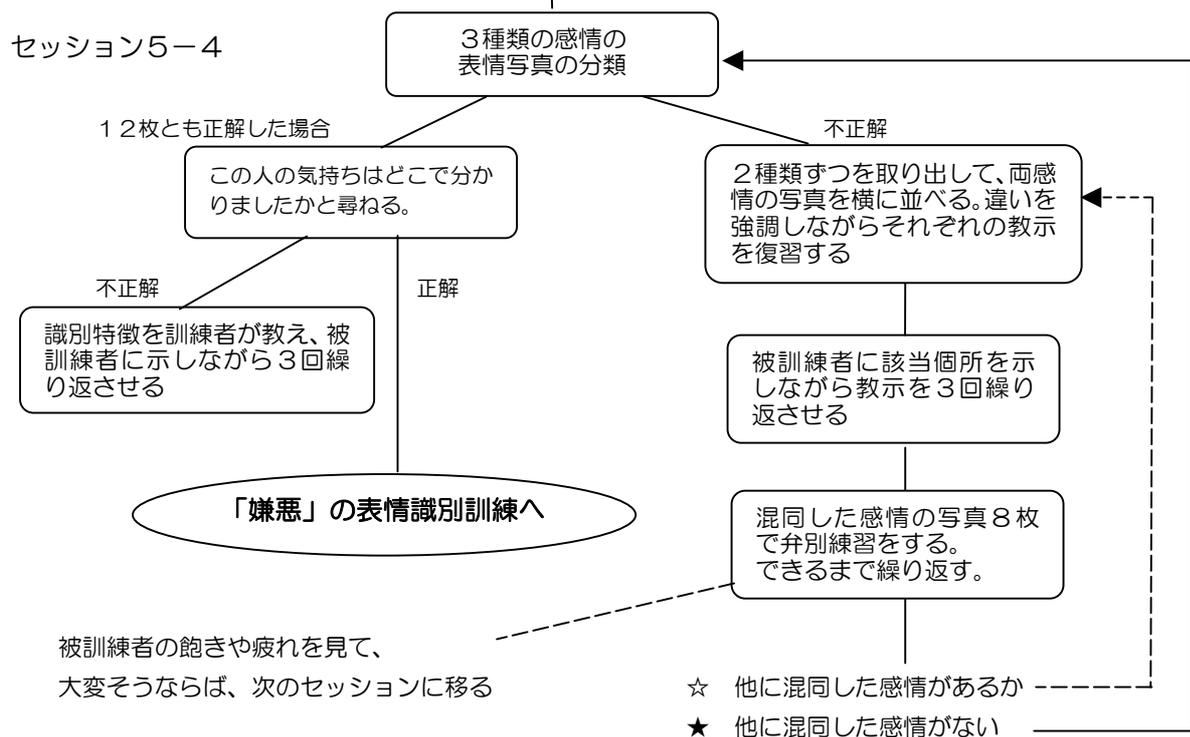
— セッション 5 —

セッション5

『怒り』の表情識別訓練の流れ



自己教示を内潜在的なものに移行することが難しい場合は、この訓練を終了し、次に移る。



セッション5-1

セッションの目的

『怒り』の表情に認められる特徴を確認すること

<訓練内容>

(復習)

毎回、訓練の前に、訓練セッション3-1（復習）を繰り返すこと。

(教材)

『怒り』を表現している4枚の表情写真。

(訓練)

写真を4枚とも机の上に提示して、以下のような説明を行なう。

「ここにある写真の人はみんな怒っています。怒りの気持ちは、眉と目によく表われます。眉を見てみましょう。外側が少し上がっているのがわかります。次に目をみてみましょう。目はじっとこちらを見ていて、こわい感じです。目が鋭い、力が入っている、そんな感じがします。あなたも怒りの表情をしてみましょう。

鏡に向かってやってみよう。うまくできていたら「そうです。うまいですね。」と、できていることをフィードバックし、シールをあげる。できない場合は、できるまで指導する。できたらシールを貼る。ほめながら指導することを忘れないように。

point

被訓練者によっては、『怒り』の表情がなかなかできない場合もある。その理由としては、うまく表情筋を使えないなどの被訓練者自身の問題がある。しかしこうした能力の問題に加えて、「僕は怒ったことはありません」等の発言にみられるように「怒ってはいけない」あるいは「怒りの感情を表出することが好ましくない」という自分の中のルールにとらわれている可能性もある。また、単に恥ずかしいという理由でしない場合もある。

このような場合、訓練者は状況を設定して(例えば、嫌なことをされて「怒る」など場面を設定して)、「やめてください」という言葉と一緒に表情が作れるように配慮するといった工夫をする。

セッション5-2

セッションの目的

『怒り』の表情を識別するための自己教示を習得すること

<訓練内容>

(復習)

毎回、訓練の前に、訓練セッション3-1（復習）を繰り返すこと。

(教材)

『怒り』を表現している4枚の表情写真。

(訓練)

写真を4枚とも机の上に提示して、以下のような説明を行なう。

「この前は、怒りの表情がどんな特徴をもっているかを勉強しました。今度はその特徴を覚えるための練習をしましょう。相手が怒っていることを知るためには、顔の中で『眉と目』に注意をするとよいのでしたね。眉があがって、目がこわい感じがするときは、怒っているのです。相手が怒っているのを知ることは、こわいことや嫌なこともあるかもしれませんが、怒るのをやめてもらうためには、怒られているということを知らなければなりません。あなたのことを怒っているのがわかったらどうしますか？(謝る、あるいは理由を尋ねるなどの答えを期待する)

「謝ると答えた場合」

そうですね、謝ることが大切です。謝ると、それ以上怒られることがなくなるかもしれませんが、しかし、なぜ怒られているかが分からなくては、また、同じことをしてしまうかもしれません。もし、理由が分からない場合は、きちんと理由を確認するようにしましょう。

「理由を尋ねると答えた場合」

そうですね、次に怒られないですむためには、「何が原因で」怒られているのを知る必要がありますね。でも、悪いことをした場合には、「まず、謝ること」が大切です。

point

ここでは、「眉があがって、目がこわい」という台詞が、相手が怒っていることに気づくためのポイントになっていることを伝える。また、「相手は必ずしも声に出して怒ってくれるとは限らないこと」を伝え、表情から相手が怒っていることを知ることには意味があることを理解させる。

例：「私たちは普通、怒ったときでもすぐに怒鳴ったり、注意したりするとは限りません。〇〇さんも腹が立っても我慢することがありますね。こういうときは、相手が自分で気がついて、自発的に騒ぐのをやめてくれたり、悪いことをしたと謝ってくれたりするのを待っているのです。このように相手が気づいてくれるのを待っているとき、実は表情に『怒り』を表していることが多いのです。ですから、このサインに気づくことができれば、言葉に出して怒られたり、怒鳴られたりする回数を減らすことができるかもしれません。」

4枚の写真から最も予備実験での正答率の高かった1枚(図1参照)を取り出し「では、この写真の人から練習を始めましょう」といって、被訓練者のすぐ手前におく。

以降の訓練は、『幸福』の表情の訓練に準じる。訓練セッション3-2の(1)~(6)を参照して訓練を実施する。なお、『怒り』の識別に用いる自己教示カードは、「眉があがって、目がこわい」を使用する。

セッション5-3

セッションの目的

『怒り』の表情を識別するための自己教示を外顯的なものから内潜在的なものに移行する。

<訓練内容>

(復習)

毎回、訓練の前に、訓練セッション3-1に載せた（復習）を繰り返すこと。

(教材と訓練)

セッション3-3の訓練A、訓練Bを参照して訓練を実施する。カードは『怒り』の識別に用いる自己教示を使用する。

セッション3-3、セッション4-3において自己教示の内潜化(訓練B)に失敗した場合は、本セッション以降でも訓練Bはカットしてよい。すなわち、訓練セッションの5-3、6-3の訓練Bは省略すること。

セッション5-4

セッションの目的

『幸福』と『悲しみ』と『怒り』の表情の弁別を習得すること。

<訓練内容>

(復習)

毎回、訓練の前に、訓練セッション3-1（復習）を繰り返すこと。

(材料)

『幸福』と『悲しみ』と『怒り』それぞれ4枚ずつ、計12枚の写真。

(訓練)

各感情の自己教示カードから『うれしいんだな』『かなしいんだな』『おこっているんだな』を取り出し、横に並べて置く。

12枚の写真をシャッフルし裏返して重ね、1枚を表に返して被訓練者の前に置き、以下のような説明を行なう。

「『うれしいんだな』と『悲しいんだな』と『怒っているんだな』の表情の区別がつくか試してみましよう。この写真を見て下さい。この人はうれしいのでしょうか、悲しいのでしょうか、怒っているのでしょうか。うれしい気持ちでいると思った場合には、『うれしいんだな』のカードの下に、その写真を裏返して置いてください。悲しい気持ちでいるんだなと思った場合には、『かなしいんだな』のカードの下に、その写真を裏返して置いてください。怒っているなと思った場合には、『おこっているんだな』カードの下に、その写真を裏返して置いてください。」

12枚全てを分類し終わったら写真を表に返して、感情毎にできていたかどうかを確認する。

できた場合

「よくできましたね。」と言って、記録シートにシールを貼る。

さらに正解のうちの1枚を取り出して、「どうしてこの人は〇〇という気持ちだとわかったのですか」と尋ねる。各感情の特徴を答えた場合は、「そうですね。よくできましたね。」とほめて記録シートにシールを貼る。

→ 特徴がいえなかった場合は、いえなかった特徴を訓練者が繰り返し、「覚えるために3回繰り返しましょう」と言って、被訓練者に写真の該当個所をなぞらせることを繰り返す。

できなかった場合

混同した感情の表情写真を取り出して横に並べ、違いを強調しながら指導することが大切である。例えば、『悲しみ』と『怒り』を混同していた場合は、『悲しみ』と『怒り』を取り出して比較しながら指導する。

「相手の気持ちを知りたい場合は、どうするんでしたっけ？ 口に出して言ってみてください。」と尋ねる。「顔、特に**眉と目と鼻と口としわ**、をよく見る」ということを思い出させ、次に「この人はどんな気持ちでしょうか」ともう一度尋ねる。それでもできなかった場合は、その感情の自己教示、例えば『悲しみ』であれば「**眉が下、目が下、泣きそう**だ」を教え「だからこの人は悲しい気持ちでいるのです」と正しい答えを教える。

「覚えるために、間違えた感情の自己教示カードの台詞を3回繰り返しましょう」といい、該当する自己教示を写真の該当個所をなぞりながら繰り返してもらい、できそうにならない場合は、まず訓練者がお手本を示し、それを真似させる（モデリング法の利用）。

次に混同した感情の写真のみを取り出して（例えば、『悲しみ』と『怒り』）、シャッフルし、弁別練習を行う。間違えた場合は自己教示を復習をする。

混同した感情を正しく弁別できるようになったら、再度12枚の弁別をさせる。間違えたら、また混同した感情のみを取り出して復習する。

以上を、12枚について正しく分類できるまで繰り返す。なかなかできない場合は、訓練者の飽きや疲労を考慮して途中で終了し、次回とする。

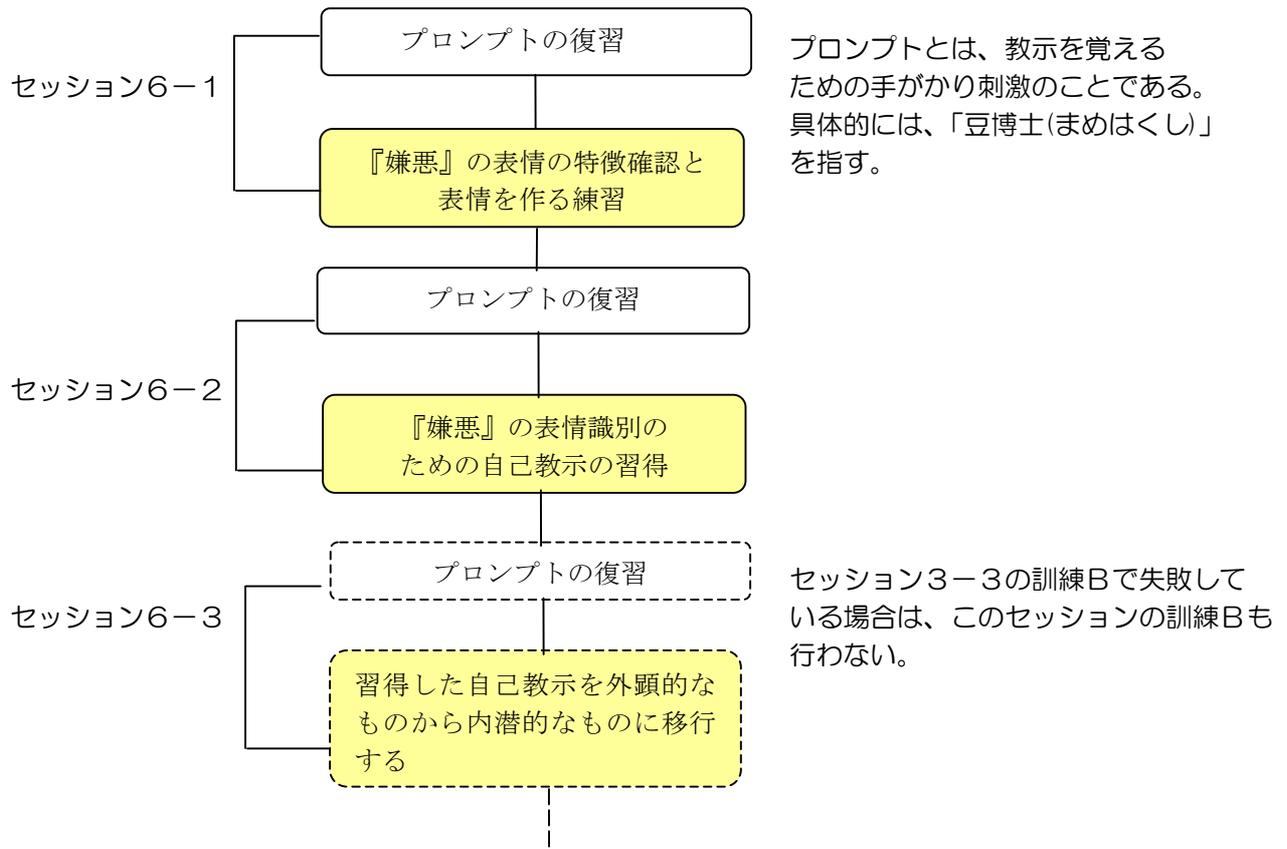
また、このセッションは12枚のすべてについて3回繰り返して正解するまで行うが、1度、12枚のすべてについて正しく分類した後は、写真をテンポよく提示し、なるべく速く判断するように求める(2回目からは、判断理由については尋ねない)。

『嫌悪』の表情識別訓練

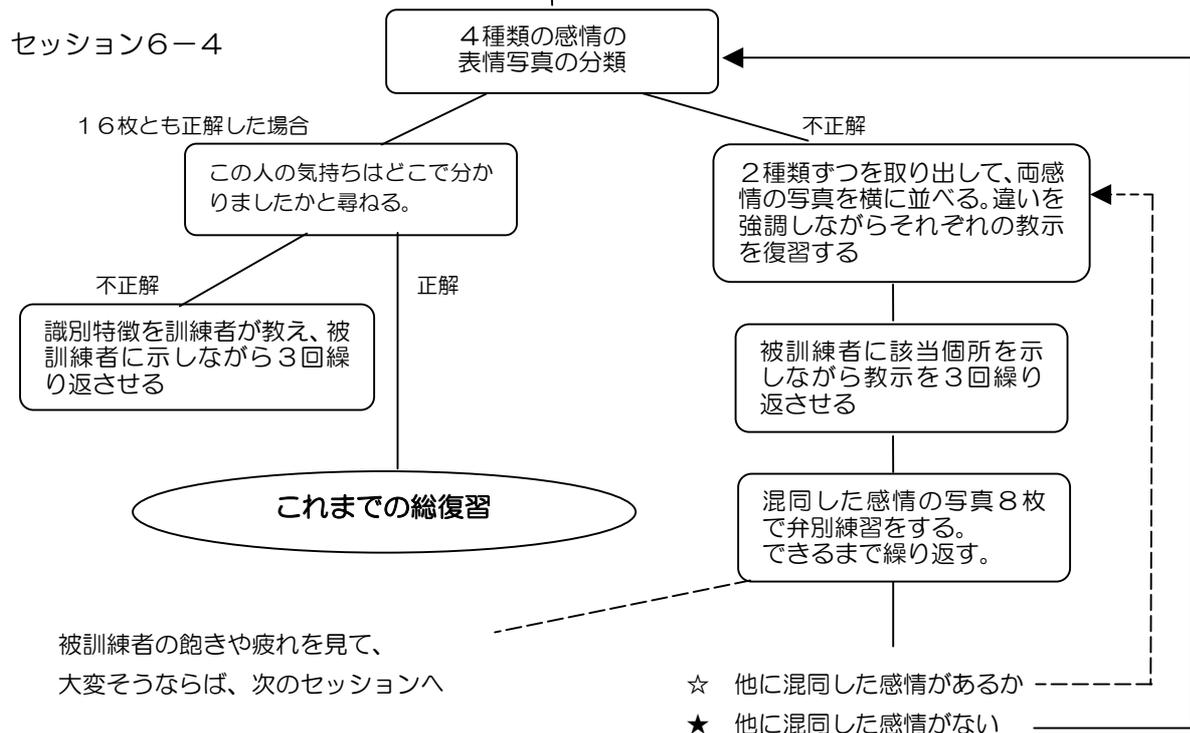
— セッション 6 —

セッション6

『嫌悪』の表情識別訓練の流れ



自己教示を内潜在的なものに移行することが難しい場合は、この訓練を終了し、次に移る。



セッション6-1

セッションの目的

『嫌悪』の表情に認められる特徴を確認すること

<訓練内容>

(復習)

毎回、訓練の前に、訓練セッション3-1（復習）を繰り返すこと。

(教材)

嫌悪を表現している4枚の表情写真。

(訓練)

写真を4枚とも机の上に提示して、以下のような説明を行なう。

- (1) 「ここにある写真の人は、みんな嫌な気持ちでいます。嫌な気持ちは、眉と目と鼻によく表われます。この写真の眉と目と鼻をみてみましょう。眉があがっています。それに目も細くなっていますね。
- (2) それから、鼻に横しわが出ています。目を細め、鼻に横しわをよせると『あー嫌だ』という気持ちを感じられる顔になるのです。あなたもやってみましょう。『あー嫌だ』という気持ちを感じられる顔になったでしょうか？」

鏡に向かって、やってもらう。うまくできていたら「そうです。うまいですね。」と、できていることをフィードバックし、シールを貼る。できない場合は、基本的にできるまで指導する。ほめながら指導することを忘れないように。

point

被訓練者によっては、『嫌悪』の表情がなかなかできない場合もある。その理由としては、うまく表情筋を使えないなどの被訓練者自身の問題がある。しかしこうした能力の問題に加えて、「僕は嫌なことはありません」等の発言にみられるように「嫌悪の感情を表出することが好ましくない」という自分の中のルールにとらわれている可能性もある。

このような場合、訓練者は状況を設定して(例えば、被訓練者にとって嫌悪を示す場面を設定して)、「あー、やだあ」という言葉と一緒に表情が作れるように配慮するといった工夫をする。

セッション6-2

セッションの目的

『嫌悪』の表情を識別するための自己教示を習得すること

<訓練内容>

(復習)

毎回訓練の前に、訓練セッション3-1（復習）を繰り返すこと。

(教材)

『嫌悪』を表現している4枚の表情写真。

(訓練)

写真を4枚とも机の上に提示して、以下のような説明を行なう。

「この前、嫌悪の表情がどんな特徴をもっているかを勉強しました。今度はその特徴を覚えるための練習をしましょう。眉があがって、目が細くて、鼻に横しわがあるときは、嫌な感じがしているのですよね。相手が嫌な感じをもっているのを知るとは、自分にとっても嫌なことかもしれませんが、それ以上相手に嫌な感じをもたないでもらうためには、まず、相手が嫌な感じがしているらしいということを知らなければなりません。

もし、あなたに対して嫌な感じをもっていることがわかったらどうしますか？（今の行動をやめる、謝る、理由を尋ねる、などの答えを期待する）

「今の行動をやめると答えた場合」

そうですね、例えば、大声で話をしていたり、ふざけていたのであれば、その行為をとりあえずやめることが大切です。そして、自分が悪いことをしていたら、謝ることが大切です。しかし、「なぜ嫌な顔をされたのか」が分からない場合は、また、同じことをしてしまうかもしれません。もし、理由が分からない場合は、きちんと理由を確認するようにしましょう。

「謝ると答えた場合」

そうですね、謝ることが大切です。謝ると、それ以上嫌な顔をされなくて済みますね。しかし、なぜ嫌な顔をされたのかが分からなくては、また、同じことをしてしまうかもしれません。もし、理由が分からない場合は、きちんと理由を確認するようにしましょう。

「理由を尋ねると答えた場合」

そうですね、次に嫌な顔をされないですむためには、「何が原因で」嫌な顔をされたのかを知る必要がありますね。でも、悪いことをした場合には、「まず、謝ること」が大切です。

point

ここでは、「眉があがって、鼻に横しわ、目が細い」という台詞が、相手が嫌な気持ちでいることに気づくためのポイントになっていることを伝える。また、「相手は必ずしも声に出して嫌だといってくれるとは限らないこと」を伝え、表情から相手がいやがっていることを知ることには意味があることを理解させる。

例：「私たちは普通、嫌なときでもすぐに言葉に出して「嫌だ」といったり、注意したりするとは限りません。〇〇さんも嫌なことがあっても我慢することがありますね。こういうときは、相手が自分で気がついて、自発的に嫌なことをやめてくれたり、謝ったりしてくれるのを待っているのです。このように相手が気づいてくれるのを待っているとき、実は表情に『いやだなあ』という気持ちを表していることが多いのです。ですから、このサインに気づくことができれば、知らない間に気まずい関係になることを避けることができるかもしれません。」

4枚の写真から最も予備実験での正答率の高かった1枚(図1参照)を取り出し「では、

この写真の人から練習を始めましょう」といって、被訓練者のすぐ手前におく。

以降の訓練は、『幸福』の表情の訓練に準じる。訓練セッション3-2の(1)~(6)を参照して訓練を実施する。

なお、『嫌悪』の識別に用いる自己教示カードは、「眉があがって、鼻に横しわ、目が細い」を使用する。

セッション6-3

セッションの目的

『嫌悪』の表情を識別するための自己教示を外顯的なものから内潜在的なものに移行する。

<訓練内容>

(復習)

毎回、訓練の前に、訓練セッション3-1に載せた(復習)を繰り返すこと。

(教材と訓練)

セッション3-3の訓練A、訓練Bを参照して訓練を実施する。カードは『嫌悪』の識別に用いる自己教示を使用する。

セッション3-3, セッション4-3で訓練Bに失敗している場合は、訓練Bは省略してよい。

セッション6-4

セッションの目的

『幸福』と『悲しみ』と『怒り』と『嫌悪』の表情の弁別を習得すること。

<訓練内容>

(復習)

毎回、訓練の前に、訓練セッション3-1(復習)を繰り返すこと。

(教材)

『幸福』と『悲しみ』と『怒り』と『嫌悪』それぞれ4枚ずつ、計16枚の写真。

(訓練)

各感情の自己教示カードから『うれしいんだな』『かなしいんだな』『おこっているんだな』『いやなんだな』を取り出して横に並べて置く。

16枚の写真をシャッフルし、裏返して重ね、1枚を表に戻して被訓練者の前に置き、以下のような説明を行なう。

「『うれしいんだな』と『かなしいんだな』と『おこっているんだな』と『いやなんだな』表情の区別がつくか試してみましよう。この写真を見て下さい。この写真の人は『うれしい』のでしょうか、『悲しい』のでしょうか、『怒って』いるのでしょうか。『嫌な』気持ちでいるのでしょうか。うれしい場合には、『うれしいんだな』のカードの下に、その写真を裏返して置いてください。悲しい場合は、『悲しいんだな』のカードの下に、

その写真を裏返して置いてください。怒っている場合は、『怒っているんだな』のカードの下に、その写真を裏返して置いてください。嫌な気持ちが出ている場合は、『嫌なんだな』のカードの下に、その写真を裏返して置いてください。」

16枚全てを分類し終わったら写真を表に返して、各感情ごとにできていたかどうかを確認する。

できた場合

「よくできましたね。」とあって、記録シートにシールを貼る。

さらに「どうしてこの人は〇〇という気持ちだとわかったのですか」と尋ねる。各感情の特徴を答えた場合は、「そうですね。よくできましたね。」とほめて記録シートにシールを貼る。

→ 特徴がいえなかった場合は、いえなかった特徴を訓練者が繰り返し、「覚えるために3回繰り返しましょ」と言って、被訓練者に該当個所をなぞらせることを繰り返す。

できなかった場合

混同した感情の表情写真を取り出して横に並べ、違いを強調しながら指導することが大切である。例えば、『悲しみ』と『怒り』、『怒り』と『嫌悪』を混同していた場合は、まず『悲しみ』と『怒り』を取り出して比較しながら指導し、次に『怒り』と『嫌悪』を取り出して比較しながら指導する。『怒り』と『嫌悪』の場合は、共通特徴としての「眉があがって」と、弁別特徴としての「目が怖い」と「目が細い」を比較しながら強調することが重要である。

「相手の気持ちを知りたい場合は、どうするんでしたっけ？ 口に出して言ってみてください。」と尋ねる。「顔、特に眉と目と鼻と口としわ、をよく見る」ということを思い出させ、次に「この人はどんな気持ちでしょうか」ともう一度尋ねる。それでもできなかった場合は、その感情の自己教示、例えば『怒り』であれば「眉があがって、目がこわい」を教え「だからこの人は怒っているのです」と正しい答えを教える。

「覚えるために、『眉が上がって、目がこわい』を3回繰り返しましょ」といい、該当する自己教示を写真の該当個所をなぞりながら繰り返させる。できそうにない場合は、まず訓練者がお手本を示し、それを真似させる（モデリング法の利用）。

次に混同した感情の写真のみを取り出して、シャッフルして弁別練習を行う。間違えた場合は自己教示を復習をする。混同した感情の組が複数ある場合は、一組ずつ順番に訓練する。

混同した感情を正しく弁別できるようになったら、再度16枚用いて弁別させる。間違えたら、また混同した感情のみを取り出して復習する。

以上を、16枚を正しく分類できるまで繰り返す。なかなかできない場合は、訓練者の飽きや疲労を考慮して途中で終了し、次回とする。

また、このセッションは16枚すべてについて3回繰り返して正解するまで行うが、1度、16枚のすべてについて正しく分類した後は、写真をテンポよく提示し、なるべく速く判断するように求める(2回目からは、判断理由については尋ねない)。

被訓練者によっては、3回連続して行う中で、1枚から2枚の程度混乱が認められる場合もあるが、繰り返しが多くなり、「できない」と感じることはないように全体の正答率を勘案して再度繰り返しを行うかどうかを決める。

セッション7

セッションの目的

これまでの訓練で、まだ確実にできていない部分を明確にし、その部分を復習すること。今までの訓練で使用していない人(30代女性)の表情写真を用いて訓練の成果が一般化していることを確認する。

<訓練内容>

(復習)

毎回、訓練の前に、訓練セッション3-1(復習)を繰り返すこと。

(教材)

一般化訓練用写真4枚と『幸福』『悲しみ』『怒り』『嫌悪』のそれぞれ4枚ずつ、計16枚の写真。

(訓練)

(1) 一般化訓練用の写真4枚から1枚を取り、被訓練者の前に置く。「この人はどんな気持ちでしょうか」と尋ねる。これを4枚について順次繰り返す。

できた場合

「よくできましたね。」とあって、記録シートにシールを貼る。

さらに「どうしてこの人は〇〇という気持ちだとわかったのですか」と尋ねる。各感情の特徴を答えた場合は、「そうですね。よくできましたね。」とほめて記録シートにシールを貼る。

→ 特徴がいえなかった場合は、いえなかった特徴を訓練者が繰り返し、「覚えるために3回繰り返しましょう」と言って、被訓練者に該当箇所をなぞらせることを繰り返す。

できなかった場合

「相手の気持ちを知りたい場合は、どうするんですって？ □に出して言ってみてください。」と尋ねる。「顔、特に眉と目と鼻と口としわ、をよく見る」ということを思い出させ、次に「この人はどんな気持ちでしょうか」ともう一度尋ねる。それでもできなかった場合は、その感情の自己教示、喜びであれば「□が奥で、鼻のわきにしわ」を教え「だからこの人は喜んでいるのです」と正しい答えを教える。同じ写真を使って「覚えるために、『□が奥で、鼻の脇にしわ』を3回繰り返しましょう」と言い、該当する自己教示を写真で該当箇所をなぞりながら繰り返させる。できそうにない場合は、まず訓練者がお手本を示し、それを真似させる(モデリング法の利用)。

(2) 訓練用の写真16枚と一般化訓練用の写真4枚の計20枚から1枚ずつ取り出し、セッション6-4と同様の訓練を行う。

4感情20枚すべてについて正しく識別することが3回続けてできたら、写真を用い

た訓練は終了とする。完全でなくとも9割程度の正答率でよいとする。

セッション7まで終了したら、査定セッションを行う

査定セッションでは、F & T感情識別検査を行う。

査定セッションの結果、正答率が85%を越えない場合は、ビデオを用いた訓練を行う。

ビデオ課題を用いた訓練

<<訓練セッション>>

セッションの目的

【写真を用いた訓練】で練習した表情識別の関連要素（眉、目、鼻、口、しわ）に対する注目を、ビデオのような移りゆく表情でもきちんと注目することができるようにすること。

（予備練習）

訓練室にビデオの再生機器を用意しておく。

訓練室に入り、訓練者と隣りあって座る。

訓練課題のビデオを再生する前に、基本4感情の写真を4枚用いて、練習した自己教示の復習から始める。ここで使用する写真は、被訓練者のこれまでの訓練で一番容易に識別できたものを、各感情から1枚ずつ計4枚選んで用いる。それらから1枚を取り出し、被訓練者の前に置く。

（復習）

訓練セッション3-1（復習）を繰り返す。

- (1) 「これまで練習してきた言葉を覚えていますか。心の中で言えるように練習しましたが、今回はちゃんと覚えているか確認するために口に出して言いながらやってみましょう。」と説明し、最初一枚を指さしながら、「この人はどんな気持ちでしょうか？」と尋ねる。
- (2) (1)の答えは、各カードに掲載した教示内容を参照すること。そこに提示されている教示文通りでなくてよいが、基本的な要素を押さえていることを確認する。

できた場合

「よくできましたね。」と誉めて、記録シートにシールを1枚貼る。次の写真を出して「この人はどんな気持ちでしょうか？」と尋ねる。4枚全てできたら、ビデオ課題での訓練に移る。

できなかった場合

訓練者が教示内容のモデルを示して、被訓練者に3回ずつ繰り返させる。次の写真を出して、「この人はどんな気持ちでしょうか？」と尋ねる。

→ この項の手続き(2)へ戻り繰り返す。

<訓練内容>

以下の訓練は査定セッションで間違えた表情刺激について行う。

- (1) 「これまでの練習で、写真からその人がどんな気持ちかを判断できるようになりました。これから、いよいよビデオを使った練習をしましょう。ビデオの刺激は写真と違って動きます。私たちが毎日会う人の顔の表情も動きます。ですから、毎日の生活の中で会う人の気持ちを顔から知るためには、ビデオで練習するとよいのです。でも大切な点は、写真の時と同じです。写真の時と同じように注意してビデオを見ていると、気持ちがわかるようになります。では、これから一緒に練習していきましょう。」と説明する。

(2) ビデオで間違えた表情番号の表情を再生する。最もその感情が良く表現されているところでビデオを止める。

(3) 「この人はどんな気持ちかな」と尋ねる。

表情識別に成功した場合

「よくできましたね。」と言って、シールを貼る。ビデオを止めてできるということは、表情弁別のポイントは理解しているということなので、後は動きのある刺激に慣れることが必要となる。

表情識別に失敗した場合

「相手の気持ちを知るためには、顔のどの部分を見るとよいでしょう？」と尋ねる。5つの要素をきちんと答えられたら「その部分をちゃんと見ていましたか？ もう一度同じ顔を見てみましょう。」と言い、(2)と(3)を繰り返す。

できた場合

「よくできましたね。」と言ってシールを貼り、次の表情に移る。

できなかった場合

例えばその表情が幸福であれば「この人は、うれしい気持ちでいます。なぜかという、口が奥で、鼻の脇にしわがあるからです。」と教えて、「最後にもう一度見ますから、口と鼻の脇のしわに注意しましょう。」という。そして、「もう一度同じ顔を見てみましょう。」と言い、できるまで(2)と(3)を繰り返す。できたらシールを貼り次の表情に移る。

(4) 査定セッションで間違えたすべての表情についての訓練が終了した後、間違えた表情番号の表情をビデオを止めずに見せ、「この人はどんな気持ちかな」と尋ねる。

できた場合

「よくできましたね。」と言ってシールを貼り、次の表情に移る。

できない場合

「この人の気持ちは〇〇です。」と正答を教え、被訓練者とともに3回繰り返してビデオを見る。この際、動いていく表情のどこに注目するかをあらかじめ被訓練者に伝えておく。

各セッションは、20分ないし30分位をめどにできるところまで進め、次のセッションではその続きから始める。毎回そのセッションの最後では、「家に帰ったら（あるいは学校へ行ったら／職場に行ったら）、ここで練習したように『この人はどんな気持ちかな？』と考えて、顔をみてその表情から気持ちを判断する練習をして下さい。」と伝えること。

またセッションの間が空きすぎる場合（例えば、3日間以上）は、写真を用いた予備訓練を最初に入れて復習するとよい。訓練は、繰り返しが大切である。単調にも思えるこの繰り返しで、少しずつ教示の文章が自分のものとなり、またその言葉で自分の注意をコントロールできるようになるのである。

訓練期間の問題で、訓練課題を最後まで終わることができなくとも、訓練に応じた改善はそれ相応に示される。したがって、訓練の集結を急ぐあまりに自己教示の繰り返しを省くよりも、とりあえず参考としてあげた繰り返し回数をこなすことをお勧めしたい。

【訓練を終えるにあたって】

査定セッション2

訓練期間内で全てのビデオ課題を終了した場合も、訓練期間内ではビデオ課題を終了できなかった場合も、訓練の最終日には、訓練の成果をきちんと査定しておく。前回の査定セッションを参照して、これまでに行なった査定セッションと同じように施行し、採点する。

訓練によって改善した部分を被訓練者にわかりやすい形、例えば正答数のグラフ等、で明示する。「頑張ったから、こんなにできるようになりましたよ。よかったですね。練習したからですよ。練習は大変だったけど、練習のおかげで相手の顔を見ただけでその人の気持ちがわかるようになりましたね。よく頑張りました。ここで練習したことを、是非他のところ、例えば、家や学校や職場で使って見て下さい（このところは強調すること）。

今日は、その頑張りに対して『訓練修了証書』を発行します。よくがんばりましたね。一緒に喜びましょう。」と伝え、『訓練修了証書』を読み上げて授与式を行う。『訓練修了証書』の例を、資料⑥に掲載した。最後に握手して訓練の終了を告げる。

【訓練期間に余裕のある場合】

<感情識別後の適切な言動を付加しておく>

各感情を識別した後の言動について、被訓練者のおかれている状況においてかなり普遍的な良い言動例があれば、それを自己教示に含めておくことができる。例えば、今回提出した教示内容の以下の部分を→のように改変して用いることもできる。

「喜んでいる」 → 「嬉しいの。よかったね。」

「悲しんでいる」 → 「悲しいの。だいじょうぶ。」

「怒っている」 → 「怒っているの。ごめんなさい。」

「嫌がっている」 → 「嫌なの。困ったね。」

こういう言葉が出るだけでもコミュニケーションは随分と異なったものになる。

<般化テスト>

4つの感情が表出されている場面(テレビ番組やビデオ、日常場面を録画したものの中から、できるだけ日本人のもので、いろいろな年代の人のものを探す)を提示して、感情を識別させる。目先が変わっていてマンネリ化した訓練が活性化する。また訓練した技術は日常生活場面でも同様に使えることが示せる。さらに、訓練状況を離れた一般の状況で、訓練した技術がどの程度、応用することができるかを判定するための資料も得られる。

<フォローアップ>

3カ月、半年、1年後に、ビデオ課題を用いて査定セッションを行い、訓練の効果がどの程度維持されているかを査定する。正答率の低いものについては、必ずその表情用の自己教示の復習をしておく。ここでのちょっとした復習が、せっかく費やした訓練の時間を無にしないために重要である。

<家族との協力>

家族には訓練の最初に訓練内容について説明し、「家庭で本人が練習することもあるかと思うが、笑ったり叱ったりせずに協力して戴きたい」ということ、また「できるだけ表情と音声と話の内容を一致させて接してほしい」という主旨のお願いをしておく。家庭で自己教示訓練を練習して、笑われたり、怒られたりして、訓練意欲が失われないようにするためである。また訓練の成果について、簡単なアンケート調査を依頼し、家庭での様子についても情報を得ると、今後の訓練を計画する上での参考となる。