

子どもたちのPTSD予防及び回復プログラム テーマの例

レベルA（浅い自己開示）

- 好きな「食べ物」「音楽」「動物」「遊び」「スポーツ」「勉強」「芸能人」「テレビ番組」
- 休日の過ごし方
- 最近のマイブーム（はまっていること）
- ちょっと得意なこと
- 私のよいところ（長所）
- ほっとしたこと
- 楽しかったこと
- 最近頑張っていること
- 笑ったこと・おもしろかったこと
- 最近楽しみにしていること

レベルB（やや深い自己開示）

- うれしかったこと
- 感謝したこと
- 思い出に残っていること（幼稚園、小学校、中学校の思い出、・・・）
- 感動したこと
- 幸せだと思う瞬間
- 私の尊敬する人
- 私の大事な物
- 私の大事な人
- 今考えていること
- 今感じていること
- これからやろうと思うこと。