

『感情のコントロールが苦手な児童生徒の理解と対応講座』

東京学芸大学教授 大河原 美以

1 感情のコントロールが苦手な子とは

「感情のコントロールが苦手な子」と言う
と、「わがままな子」「自分勝手な子」
「甘やかされた子」「親がちゃんとしつ
けていない子」なのだろう、のような認識
はありませんか？

また、感情のコントロールが苦手＝発達
障害がい、と分かったつもりになっていま
せんか？

実は、「感情のコントロール」の問題は、
すべての子どもに共通の問題なのです。

2 ネガティブな感情も大事な感情である

◇ ネガティブな感情

(不安・怒り・憎しみ・恐怖・悲しみなど)

◇ ポジティブな感情

(にこにこ・元気・やる気・まじめ・素直など)

教師と言えども、子どもからネガティブ
な感情をぶつけられると、戸惑いや抵抗を
感じます。ましてや、複数集まると……。

しかし、感情は、自然に身体からあふれ
るエネルギーそのものなのです。本来、感
情に良いも悪いもないのですが、ポジテ
ィブな感情のみに価値をおいた教育や躾がな
されると、子どもたちは感情をコントロ
ールしすぎたり、感情を出せなくなったり
します。最近の「普通の子が『キレる』」事
件は、この問題との関連も指摘されていま
す。

今、教師に求められていることは、「子
どもたちが、不快な感情を感じるのが当然
の場面でその不快な感情をきちんと表出で
きているか」という見方を持つこと、ポジ
ティブな感情もネガティブな感情もどちら
も大切に扱いながら、子どもの感情を豊か
に育てることです。

3 問題はシステムの中で増幅する

学級の中では、「子ども個人の抱える問
題」とその結果生じる周りの子どもたちの
反応による「クラス全体の問題」が絡んで
増幅します。学級システム全体を見て、「個
人へのかかわり」と「周りの子どもたちへ
のかかわり」を分けて考える視点をもちな
がら、両方に目を向けた援助を心がけるこ
とが大切です。

4 子どもが感情をコントロールできるようになるために

子どもがネガティブな感情を出した時こ
そ、ポジティブな感情と同じくらい大事な
ものとして承認し、注目してあげましょう。

① 安心感・安全感を与える

例) ネガティブな感情を感じてもいいんだよ。

② キレる前の身体感覚に焦点を当てる

例) 体のどの辺が苦しいの？どんな感じなの？

③ 身体感覚や感情を言語で名付ける

例) 胃袋のあたりが、焼けるように熱いんだね。

子どもが自分の身体感覚とのつながりを
感じられるように、積極的に「呼吸法」(意
識的に吐く息に集中する)も活用しましょ
う。子どもは、大人に感情を受け止めても
らうことで、ネガティブな感情をも自分
の中に統合でき、自己統制ができるようにな
ります。

参考図書(大河原美以著)

「怒りをコントロールできない子への理解と援助」
金子書房 2004年

「ちゃんと泣ける子に育てよう
—親には子どもの感情を育てる義務がある—」
河出書房新社 2006年

「子どもの感情を育てる教師のかかわり
—みえないじめとある教室の物語—」
明治図書出版 2007年