



# スクールカウンセラーだより

臨床心理士・公認心理師

やぎじゅんこ たかいみか  
八木順子・高井美佳

こんにちは。みなさんは『<sup>き</sup>気もち』について<sup>かんが</sup>考えたことが  
ありますか？『<sup>き</sup>気もち』は、いろいろな<sup>やくわり</sup>役割があり、<sup>みな</sup>皆さ  
んが生きていく<sup>うえ</sup>上で、とても<sup>たいせつ</sup>大切なものです。<sup>きょう</sup>今日は、そん  
な『<sup>き</sup>気もち』について、一緒に<sup>いっしょ</sup>考えて<sup>かんが</sup>みたいと思います。



## 『<sup>き</sup>気もち』の<sup>ことば</sup>言葉探偵

いろいろな『<sup>き</sup>気もち』の<sup>ことば</sup>言葉を書いてみよう！

「<sup>こわ</sup>怖い」という『<sup>き</sup>気もち』があるから、<sup>きけん</sup>危険なこと  
から逃げるができます。また、「<sup>うれしい</sup>うれしい」とい  
う『<sup>き</sup>気もち』があるから、「また、やってみよう」と  
おもいます。「<sup>かな</sup>悲しい」と感じるので、なくなったもの  
の<sup>たいせつ</sup>大切さを知ることができたり、「<sup>くやしい</sup>くやしい」と感じ  
るので、「もう少し、がんばろう」と思うことができ  
たりします。『<sup>き</sup>気もち』を知ると、いやなことに<sup>た</sup>立ち  
向かったり、自分を<sup>じぶん</sup>元気にしたりすることもできます。  
<sup>じぶん</sup>自分の『<sup>き</sup>気もち』をもっとよく<sup>し</sup>知って、『<sup>き</sup>気もち』と

<sup>なか</sup>仲よくなれるといいですね。

また、「<sup>はずかしい</sup>はずかしい」「<sup>あんしん</sup>安心」「<sup>ふあん</sup>不安」「<sup>おこった</sup>おこった」  
「<sup>だいすき</sup>だいすき」など、『<sup>き</sup>気もち』にはたくさんの<sup>しゅるい</sup>種類が  
あります。『<sup>き</sup>気もち』をあらゆる<sup>ことば</sup>言葉をたくさん知っ  
ていると、自分の『<sup>き</sup>気もち』を<sup>いい</sup>言いあらわすのが得意  
になり、<sup>とも</sup>友だちや<sup>かぞく</sup>家族、<sup>せんせい</sup>先生などに自分の『<sup>き</sup>気もち』  
を<sup>つた</sup>伝えやすくなります。

お家の人やと<sup>うち</sup>友だちに<sup>ひと</sup>聞いたり、<sup>と</sup>辞書や  
<sup>いんたーねっと</sup>インターネットで<sup>しら</sup>調べたりして<sup>あつ</sup>集めてみましょう。

## 【保護者の皆さま】

こんにちは。今回は、『感情の社会化(子ども自体が体験した感情を言葉で表現できるプロセス)』について、一緒に考えてみたいと思います。

### ～感情を育てるということ～

私たちは、学校で道徳や国語の時間に、他者の気持ちとか思いやりとかをたくさん教えてもらいました。でも、「私は嬉しい」とか「私は悲しい」、「私は怒っている」といった感情は、いつ誰に教わったのでしょうか。それはものごころついた頃から、自然にわかっていたことで、誰に教わってきたわけでもない思い、自分の感情については、当たり前にはわかっていると考えています。ところが、実際には、自分の感情をわかるということは、とても難しいことのようにです。大人の私たちでも、本当は悲しいのに怒ってしまったり、不安なのに笑ってしまったりすることがあります。お子さんのことが心配な時、心配なあまり怒って(叱って)しまうことがあるのではないのでしょうか。

子どもたちも、自分の感情がわからない場合も多く、最近はそのような子どもが増えているともいわれています。そして、発達の中でさまざまな困難を抱えてしまうことが多いため、子どもたちが、ちゃんと自分の感情を感じるということが、とても大切なことになります。

### ～感情の表出は大切なこと！？～



保護者のみなさんは、お子さんのことを愛しているため、子どもに怒りや悲しみや憎しみといったネガティブな感情をできるだけ持たせたくない、子どもがいつもニコ

ニコ元気にしてほしいと願いがちです。しかし、感情は生理現象であり、身体の中を流れるエネルギーのため、意識でコントロールすることができない身体の自然な反応なのです。お子さんがおしっこをしたい時に「我慢しなさい」と言うのは、身体に良くないことです。それと同じで、感情の表出を我慢させることは、こころに良くないといえます。

### ～相互作用による感情の社会化～

赤ちゃんは、『もの』と『ものの名前』とを一致させることで言葉を覚えていきます。いちご、バナナ、テレビ、など『ものの名前』の獲得により、言葉を増やしていきます。しかし、「嬉しい」「悲しい」「寂しい」など感情を表す言葉は、『もの』がありません。では、『もの』がないのに、どうやって覚えていくのでしょうか。

お子さんが小さい時、ブランコに乗って揺らしてあげると、「きゃっきゃっ」と大喜びしたのではないのでしょうか。風は気持ちよく、空が揺れ、ふわふわした気分で大喜びです。そして、保護者の皆さんは自然に「嬉しいねえ」「楽しいねえ」と声をかけたのではないのでしょうか。この時、お子さんの身体の中を流れている喜びのエネルギーを、保護者のみなさんが自然に感じ取って、それを言葉にして返すという相互作用が自然に起こっています。また、お子さんにとっては、自分の身体の中を流れているエネルギーの『この感じ』、この『身体感覚』と「嬉しい」という言葉が結びつくという学習をしていることになります。つまり、身体感覚が『もの』にあたり、「嬉しい」が『ものの名前』にあたります。このように、感情は大人との相互作用によって覚えていくものなのです。

感情は、身体の中を流れる混沌としたエネルギーに過ぎませんが、言葉と結びつくことによって、他者にそれを伝えることができるものになります。このプロセスは『感情の社会化』とよばれています。しかし、「怒っている」「悲しい」「寂しい」などのネガティブな感情については、感情の社会化のプロセスを自然にたどることが困難なようです。感情が社会化されない場合、その『身体感覚』は、混沌とした不快なエネルギーの塊として、お子さんの中で『感じなくなる』『封印する』といった防衛により、押さえ込まれてしまいます…そして、溜まったものが突然爆発。そうならないように、言葉として伝えていくことが、感情のコントロールにつながるようです。

中学生になっても、高校生になっても、「私、悲しい」「私、悔しい」と言えずに、つまり、自分の感情がよくわからず、その代わりに、暴力をふるったり、暴言を吐いたり、お腹が痛くなったり、ご飯を食べなくなったり…など、さまざまな問題を抱える子どもたちが増えています。

日常生活で、『感情の社会化』を意識されてみるのも良いかもしれません。よろしければ、参考にしてください。