



スクールカウンセラーだより

こんにちは。前回、いろいろな『気もち』の言葉をあげてもらいました。今回は、もう少しくわしく、どんなときにどんな気もちになるのかを、一緒に考えてみたいと思います。

『気もち』すごろく

【ルール】サイコロをふって、出た目の数だけ進みます。とまったマスの絵を見て、どんな気もちかを言います。そして、自分だったらどんなときに、そんな気もちになるかを話してください。



自分の『気もち』は話さないと伝わらないし、友だちの『気もち』も「こんなとき、こんな気もちなんだよなあ」と話してもらわないと、わからないことがたくさんあります。ちゃんと、『気もち』を言葉にすることは、とても大切なことのようです。

また、『気もち』は体にあらわれることもあります。

ですから、顔や手など体からのサインで、友だちの気もちを知ることもできます。「たのしい」ときは、どんな顔になりますか？「わくわく」するとき、体のどこに力が入りますか？みんなで考えてみてください。

【保護者の皆さん】

こんにちは。前回は、『感情の社会化』について、お伝えしました。今回も、もう少し、子どもたちの感情の発達について、一緒に考えてみたいと思います。

～脳のはたらきとこころ～

保護者の皆さんには、『こころ』はどこにあると思いますか？

一般的な感覚では、胸や心臓のあたりに『こころ』を感じる方が多いようです。悲しいとき、苦しいときには胸がかきむしられるようになります。しかし、その『身体感覚』は脳の働きによって引き起こされているもので、実は、『こころ』というのは、脳の働きなのです。ですから、「感情を育てる」ということは、脳の働きということを抜きにしては考えられないことなのです。見たり、聞いたり、感じたりした『情報』を処理するのが、脳の仕事です。保護者の皆さんには、脳というと、いわゆる勉強に深く関わる場所だと思われているかもしれません。それは脳の中の大脳新皮質という部分の仕事であり、脳の働きの一部にしかすぎません。



例えば、サリーちゃんは、雷が鳴ると「怖い！」と怖がります。その時、サリーちゃんの頭の中では…まず、雷の音や稻妻の光を見たり聞いたりした『情報』が脳に入ります。そして、脳の大脳辺縁系というところで、「怖い」という感情が生み出され、ママに助けを求める行動をとるように、『処理』されるのです。そして、「怖いねえ。でも大丈夫よ」と言ったママの言葉が、ママの笑顔や優しい声と一緒に次の『情報』として、脳に入っています。そうすると、サリーちゃんの脳の中で「安心」という情報が生み出されます。このように、『雷→怖い→安心』という情報処理がされていくわけです。つまり、子どもの感情というのは、『出来事の情報』と『それについて大人から与えられる情報』を処理する過程で生まれるといえます。

「感情を育てる」ということを、脳の情報処理過程という視点から捉え直してみると、子どもたちの感情を育てるために何が重要なのかということがみえてきます。安全・安心の感情を自分の身体の中に育てられている子が、こころの強さやたくましさをもち、他者に優しい思いやりのある人間に育つことができるのです。ここでの強さやたくましさは、へこんでも跳ね返すゴムボールのような強さのイメージです。

～「危機」に対する3つの行動～

「危機」に対して、自分を守る行動は、基本的に3つのスタイルがあるといわれています。それは、「闘う」「逃げる」「固まる」という3つの行動です。これは『原始的防衛』と呼ばれるものです。また、大人にとっては何でもないようなことであっても、子どもにとってはとてもない恐怖や不安にさらされることは容易に起こりますので、お子さんにより「危機」の程度は異なってきます。

この『原始的防衛』は、脳の情報処理の中で起こつくるもので、例えば、攻撃的な子どもは「闘う」防衛を使つていたり、落ち着きのない子どもは「逃げる」防衛を使つていたり、感情を封印することによって適応する子どもは「固まる」防衛を使つたりする可能性が大きいといえます。

「危機」にさらされた時に、大人が守るというのは、哺乳類の一部と人間にしかできないことだそうです。しっかりと大人に保護されている子どもは、大人に守られることで身を保護しますから、『原始的防衛』を使わなくても安全が確保されます。

つまり、「危機」にさらされた時に、その感情を自由に吐き出し、抱きしめもらうことができると、「怖い」「悲しい」などネガティブな感情も、大人の安心・安全に包み込まれることで、安全な物として抱えることができるようになるわけです。そのように育った子どもは、挫折感を味わうような危機的状況になっても、自分自身の安全感を自分で確保することができるようになります。ネガティブな感情を安全にコントロールすることができるようになります。

～再び『感情の社会化』～



日常的な関わりの中で、ネガティブな感情が社会化される機会を得ずに育ってきた子どもは、「危機」にさらされ強いネガティブな感情が喚起されるような出来事に出会ったとき、その感情をどのように現実的に処理していくのかわからないということが生じます。そして、「固まる」防衛をして感情を封印することで、自分の身を守ることが習慣になっていきます。

子どもの気持ちをしっかりと包み込むことが大切なことです。よろしければ、参考にしてみてください。