



不快感情はダメなもの？！

校長という立場になって、様々な子どもや教職員、保護者の皆様とつながってきました。その中で、「不快感情」を安全に上手に抱えるということの大切さをたくさん感じてきました。今日は、元東京学芸大学 教育心理学講座教授大河原美以先生の著書をもとに、お話したいと思います。

みなさんは「自分が今どんな感情であるか」ということを、分かっているかと思っています。しかし、自分の感情が分かるということは、実はそんなに簡単なことではありません。身体感覚(様々な感情のエネルギー)と言語がつながりをもち、それを使うことができないと、自分の感情を言語化できないのです。

赤ちゃんのことを思い出してみましょう。赤ちゃんが楽しくて「キャッキョウ」としているとき、私たちはその様子から、この子は喜んでしているということをもとって、言葉にします。「たのしかったねえ」「うれしかったねえ」等です。子どもの感情を大人がくみとって、かわりに言語化するというコミュニケーションが行われます。実はこの繰り返しによって、赤ちゃんは、自分のこの感情のエネルギーに「うれしい」という名前をつけられるようになります。これを感情の社会化と言います。自分の身体感覚としての感情が、他者と共有できるものとなるので「社会化」されると言われます。豊かな感情を育てるということは、まさにこの「社会化」の過程と言えるのです。

では、ネガティブな感情の場合はどうでしょうか。小さな子どもが転んだ場面を思い浮かべてください。子どもは、身体に流れた不快感情のエネルギーを、大声で泣き叫ぶことで表します。それを見て大人は「大丈夫、大丈夫」「痛くない、痛くない」「もう泣きやみなさい」なんて、言ってしまいがちです。しかし、本当はこの不快感情に対しても、きちんと「痛かったねえ」「ビックリしたねえ」等、その不快感情と言語を結びつける必要があるのです。

僕たち大人は、子どもに負の感情をぶつけられた時、感情表出そのものを禁じてしまい、

適切な日本語をあてはめてあげられないことがよくあります。知らず知らずのうちに「子どもが自分たちに不安や悲しみを喚起させることのない存在でいる」こと、つまり「子どもがにこにこ、かわいく機嫌よくいてほしい」と願ってしまうからです。

そのような願いを子どもに伝え続けてしまったらどうでしょう。子どもは、自分の不快感情を表出できず、無理に「よい子」になることになります。そして、不快感情が流れた時にそれをどうやって扱うのか、どのように安全に抱えればよいかを学ぶ機会を奪われます。そうした子どもたちは、キレると言われる状態になったり、相手を攻撃してしまったり、身体症状として表れてしまったりします。不快感情を間違った方法で処理してしまうからです。

僕たちが生きて行く中では、嫌なことも、心配なことも、うまくいかないことも、山ほどあります。そうした時、ネガティブな感情のエネルギーが自分の中にあふれることは、自然なことでは決してありません。それをしっかり理解して、ポジティブな感情はもちろんのこと、ネガティブな感情もしっかり育てていきたいと考えます。

そのためには、①怖い、悲しい等のネガティブな感情(もちろんポジティブな感情の場合も)がわき上がってくる場面で、②思いっきり自由に感情表出をして、③「怖かったね」「かなしかったね」と抱きしめてもらうという3つのプロセスを含んだコミュニケーションを日常的に保障すればよいだけです。

そうは言っても、子どもたちの不快感情に向き合うことは、しんどいことです。子どもの不快感情に「どうして、そうやって親を困らせるんだ。」と感じてしまうこともあるかもしれません。そうしたら、自分の立ち位置を確認してください。大人ポジションー子どもより上の位置にいて、こどもを気遣い、守り、保護し、導く立場、それが僕らの立つ場所です。うまく立てていないと感じたら、大人も自分の不快感情に寄り添ってもらう必要があります。

大丈夫、子育ては、ひとりでするものではありません。助けてもらいながらでいいのです。※子どもの感情を育てる教師のかかわりより