



令和元年(2019年)11月28日
国立市立国立第二小学校
校長 小林 理人
NO. 20

ひだまり

～共生社会に生きる子供たちのために～



学校保健委員会講演会より①

「子どもの感情は自然に育つの？育てるものなの？」

先日行われた学校保健委員会の講演会内容を、『ひだまり』で数回にわたってお伝えしていきます。

§ _____ §

ありのまま自尊心をもった子供に育てたい！

親なら誰もこう思うもの。「褒めなくては！」でも現実…。

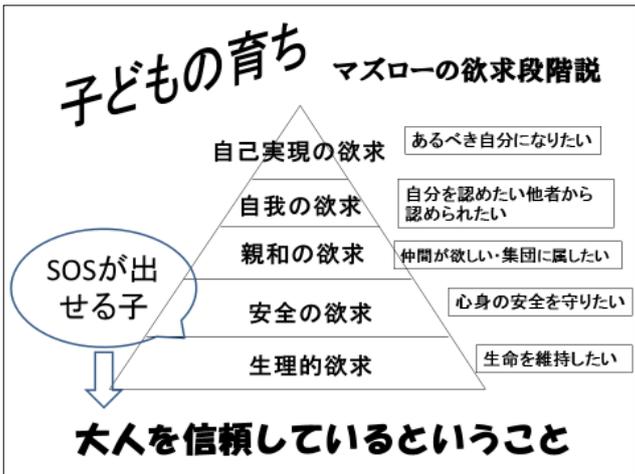
$$\text{自尊心} = \text{自己有用感} + \text{自己肯定感}$$

自己有用感は、他人から評価されることで自分が大事だと感じること。

自己肯定感は、自分を肯定的に評価できることで自分が大事だと感じること。

自尊心って
どうやって育つの？
叱ることが多い。

§ _____ §



*「あるべき自分になりたい」という Vision を十分育てるために、基礎的な「生理的欲求」や、心と体の安全を守る「安全の欲求」を満たすことは必須です。今日は安全の欲求を中心に話します。

自己肯定感がある子は SOS がだせます。大人を信頼して安心して助けを求められます。SOS がだせない子は『聞いたら怒られるかも』『ダメな子だと思われるんじゃないか』等不安が強く劣等感を抱いていることもあります。不安を言葉や適切な行動・態度として伝えられないのです。親や教師は、そのどう表現していいか



わからない不安やイライラを受けとめられる、揺るぎない大人として存在できているでしょうか？

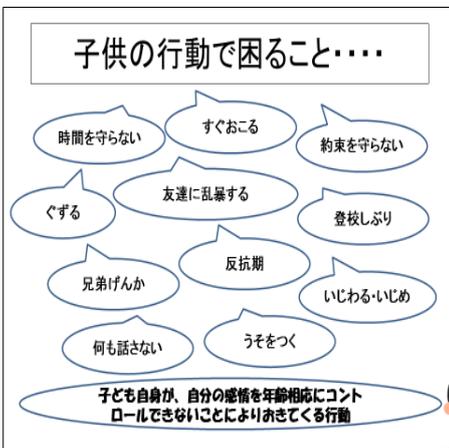
*子どもの行動で困ること、たくさんありますね。これは子供自身が自分の気持ちを年齢相応にコントロール

できないことによっておきてきます。困る行動には目的があります。

(子供は無意識ですが…)

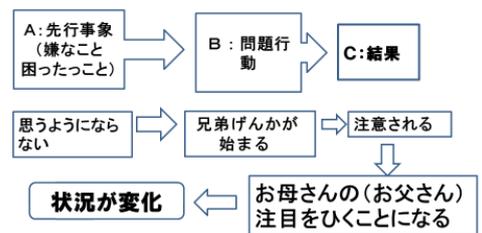
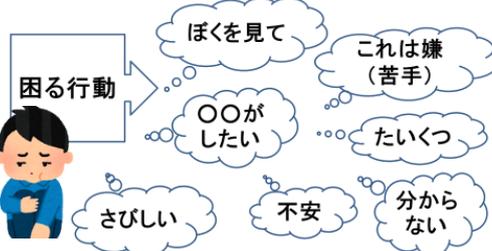
①コミュニケーションのため

②状況を変えるため



困る行動にはコミュニケーションの意図がある

困る行動は連鎖して、状況をコントロールしている



なぜ、困る行動を続けるのか。

「未学習」と「誤学習」について、次号に続きます。



令和元年(2019年)12月6日
国立市立国立第二小学校
校長 小林 理人
NO. 21

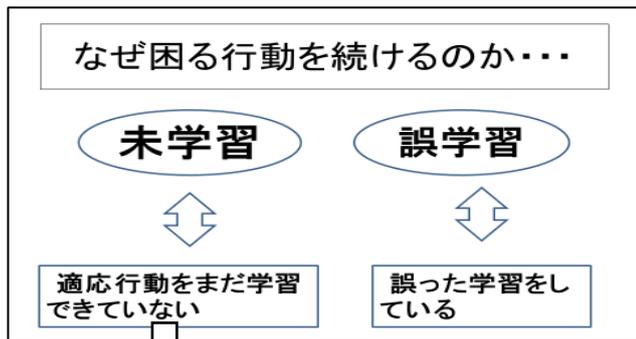
ひだまり

～共生社会に生きる子供たちのために～

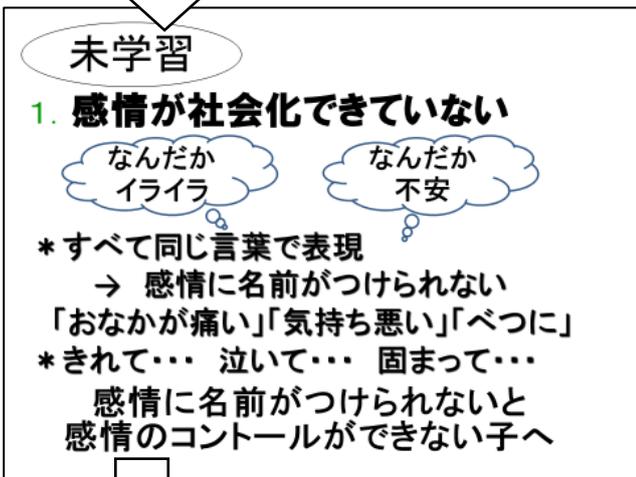


学校保健委員会講演会より②

「子どもの感情は自然に育つの？育てるものなの？」



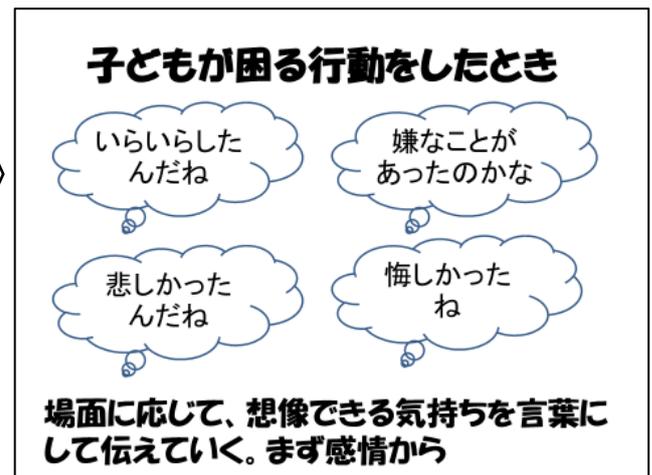
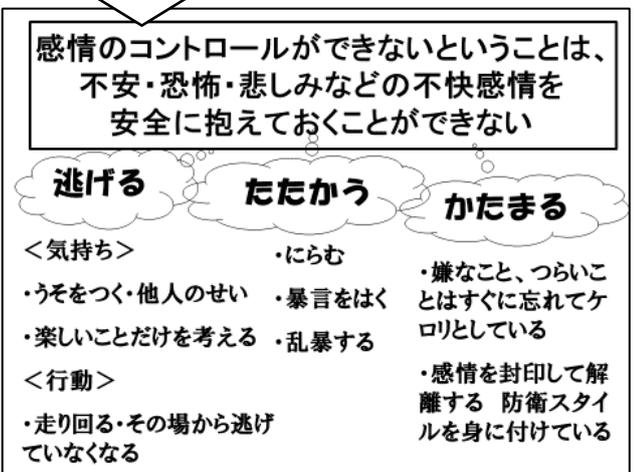
困った行動を続ける原因その1、未学習です。年齢相応のふさわしい行動や態度を、まだ学習できていないのです。自然に身に付く場合もありますが、意図的に学ばせることも必要です。



不安やイライラを全て「お腹が痛い」「足が痛い」「別に・・・」「なんか、なんか・・・」



同じ言葉で表現するしかなかったり、うそついたり、その場から逃げ出して走り回ったり、暴言を吐いたり攻撃したりと、気持ちを言葉にする言葉のバリエーションを学んでいないのです。感情に名前が付けられないのです。『このもやもやした、いやあな気持ちは何なんだろう？』 たたいたり表情に出せたりする子は周りもわかりやすいのですが、一番わかりにくいのは「固まる」子。感情を封印して、無かったことにする・・・心が乖離(かいり)状態になってしまう場合です。(脳幹部に影響が出る状態です) まずは気持ちを受け止め大人が気持ちを言語化してあげましょう。



「気持ちの言語化はわかるけど、甘やかしている感じがする？」次号は「しつけの枠組み・自律と他律」についてです。



令和元年(2019年)12月16日

国立市立国立第二小学校

校長 小林 理人

NO. 22

ひだまり

～共生社会に生きる子供たちのために～

学校保健委員会講演会より③

「しつけ」の枠組み

年齢に応じた枠組みを与える

怒る

泣く

ぐずる

**不快感情は受容しつつ、
枠組みは変えない**

子供が葛藤する(不安を抱えられる)ことを見守り、待つ



子供が思い通りにいかず、ぐずったり泣いたりしたとき、大人がその気持ちに名前を付けてあげると、「これは『悔しい』という気持ちなんだ『寂しい』という感じなんだ」と言葉に置き換えて自分の気持ちを受け止められます。この身体感覚と言葉がつながることで、気持ちを言葉によって他者と共有できるようになります。相手に共感することもできるようになります。

大人も、ご機嫌な子供には楽しく向き合えます。しかし、不安やいじけた状態、特に激しい怒りを抱えた子供に向き合うことは、しんどいかもしれません。葛藤を抱えていることを見守り待つ、受け止める。

大人にも心のゆとりが必要です。

子供の気持ちを受け止めているだけでは甘えさせているのでは？と不安になりますが、子供が不快な感情をきちんと言葉で伝えるという行動にうつせるか、相談したり助けを求めたりする行動にうつせるか、他者の立場になって考えたり思いやったり、年齢相応に感情が育つ(感情の社会化)ためにも、言葉によって安全に不快感情を抱えられる経験が必要です。まず気持ちは受け止め、親や教師として譲れない枠組みをきちんと伝えて、行動は制御する。ただ怒鳴ったり叩いたり罰を与えて大人の言うことを守らせるのは、しつけではなく虐待や体罰につながります。しつけは「自律」(自分をコントロール)できるようになるためのものなのです。自分の不快な感情がコントロールできないと、切れやすい子になっていきます。



ポジティブな感情
ニコニコ・元気



ネガティブな感情
イライラ・グスグス

泣かないの！
だからお母さんが言ったでしょ！

**どちらの身体感覚にも名前を付け、
大事にしていく**

身体感覚としての感情が言葉とつながり、言葉により、他者と共有することができるようになる

2. ふさわしい行動が身に付いていない

しつけるといふこと

子どもの不快感情は、受容しつつ、枠は崩さずに向きあう

しつけ

自律

恐怖を与えて子どもをコントロールする

他律

感情の社会化 共通言語をもつこと

不快な感情があふれてきた時

気持ちを聴いてもらう

承認してもら

抱きしめてもらう

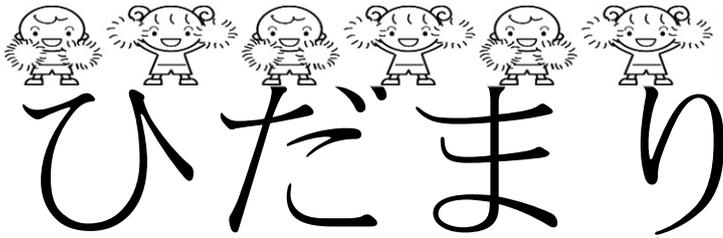
いらいらしたんだね

嫌なことがあったのかな



人との関わりの中で、不快感情が安全になることを、身体が学習

次号は、困った行動を続ける原因その2「誤学習」大人が子供の困る行動を増幅させていないかを考えます。



家庭数配布

令和元年(2019年)12月23日
国立市立国立第二小学校
校長 小林理人
NO. 23

～共生社会に生きる子供たちのために～

学校保健委員会講演会より④*****



「子どもの感情は自然に育つの？育てるものなの？」

誤学習

1. オペラント条件付け
2. レスポンデント条件付け
3. 認知行動理論

オペラント条件付け

困る行動の直後の対応が困る行動を増加(減少)させる。

困った行動を続ける原因その2、誤学習です。

1. 親や教師が良かれと思ってやっていることが、子どもの誤学習につながっていないか振り返ってみましょう。困る行動を大人が維持・増加させる役割を果たしていないか見直すには、客観的に分析してみましょう。

- ①子供が困る行動で何を得ているか。➡親の注目？
- ②子供が欲しいものを得ているのはなぜか。➡かまってほしい？みてほしい？悪さをすれば注目してくれる！というパターンを知ってしまった！➡誤学習



困った行動を減らすためには、

- ①普段から好ましくない行動には必要以上に関わらない。(上手な無視)
- ②不快感情を認め、言語化する。しかし行動の枠組みは変えない。(感情は受け止め行動は制御する)
- ③普段から当たり前のことでも褒めてあげる、注目してあげる。「おはようのあいさつができてえらいね」いくらやっても変わらないなら、こちらのやり方を変えてみればいいのです。

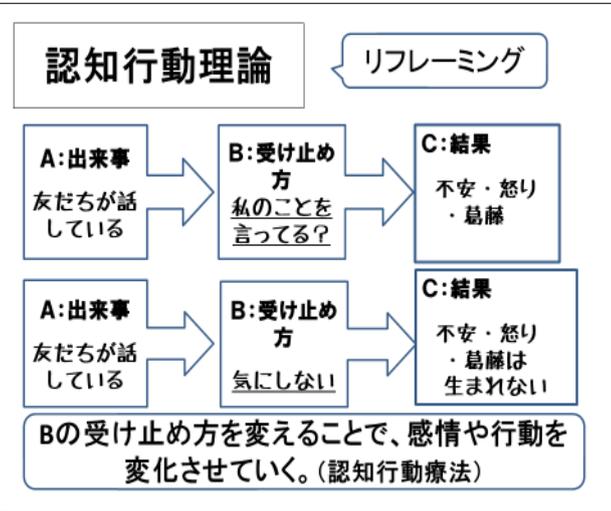


レスポンデント条件付け

何に反応しているのかをさぐっていく。

2. さらに客観的に分析してみると、

- ①どんな時に、どんな事が引き金になっているのか。
- ②原因が見えてきたら、「〇〇だから、～なんだね。」と感情と行動を言語化して意味付けていく。
- ③理由がはっきりすれば、あえてその刺激を与えて、大丈夫であることを感じさせていく。上手に行動できた時にまた言語化してほめていく「今、〇〇できたね。」とつなげていきましょう。



3. 次にものとのらえ方を変える認知行動理論。同じ出来事や行動 (A) でも、受け止め方を変える (B) 『リフレーミング』と結果 (C) が変わってくるというものです。

- ・ **落ち着かない子** ➡ 『活発な子』
「元気いいね！でも、今は椅子に座って〇〇できるかな」
 - ・ **すぐカッとなる** ➡ 『情熱的・正義感が強い』
「～と思ったんだね。おこらないでこんな風に言ってごらん」
 - ・ **こだわる** ➡ 『専門的・意志が強い』
「さすが粘り強いね。でも、ここまでやったら次のことね。」
- リフレーミングして言語化し行動を制御する声掛けをしてあげましょう。次回は、「家庭のルール定着を図るため」にです。