



相談支援つうしん

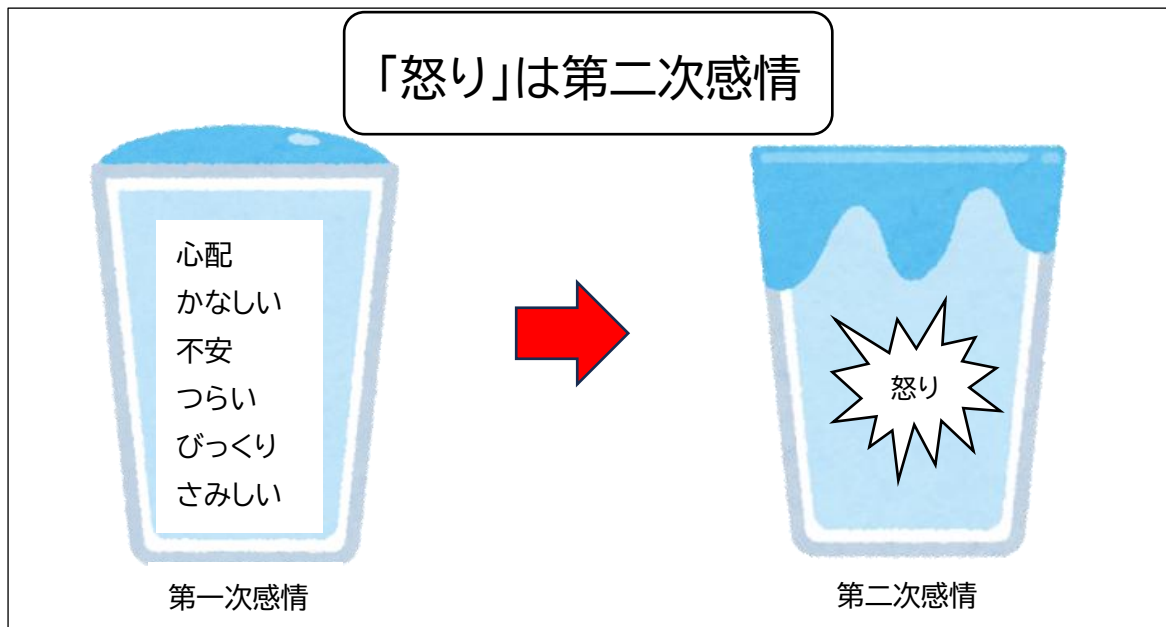
R8 第2号

県立湘南支援学校
支援連携グループ
相談支援班
令和8年6月5日(金)

新年度が始まって2か月が過ぎ、子どもたちも少しずつ学校生活に慣れてきた一方で、疲れがみられる時期でもあります。子どもたち一人ひとりが安心して過ごせるよう、引き続き支援してまいります。

さて、今月の相談支援つうしんでは、「イライラ解消法」をテーマに取り上げていきたいと思ひます。

怒ることは悪いことではなく、自分を守るための自然な感情です。ただ、しょっちゅう怒っている子どもや怒りがずっと続いてしまう子、攻撃的になってしまう子たちは、卒業後の人生でつまづいてしまったり、怒ることに固執して疲れ等がたまったりしてしまいます。学校にいる間に、ご家庭と連携しながら「怒り」について学習をしていくことで、少しずつ気持ちのコントロールの方法を身につけ、適切なふるまい方を学習していけると良いですね。怒ってもいいけれど、「人を傷つけない、自分を傷つけない、モノにあたらない」これがルールです。



心の中にコップがあるとします。この中に、不安や苦しみなどの嫌な感情が溜まっています。これを第一次感情といいます。この第一次感情が溜まって、コップの中があふれていくと、これが第二次感情と呼ばれる「怒り」に変わってコップの水が溢れ出てしまいます。このコップの大きさは人によって違いがあり、すぐに溢れてちょっとしたことでイライラしてしまうことがあります。

「怒り」に変わる前に、まずは、感情の種類を知ることから学んでいくことが大事なポイントとなります。



など

感情の種類を学ぶ際は、イラストも用いると表情を読み取る学習にもつながり、さらに学びが深まってくると思います。感情には様々な種類があり、一つひとつに名前がついていますが、「ちくちくさん」や「もやもやさん」等と言い表せない感情を自分流に作ってみるのも面白いかもしれません。

いろいろな種類があることが分かってきたら、次の段階として、自分の気持ちの強さやつらさを0～10などの数値で表し、客観的に把握・共有するための「気持ちのスケーリング」という心理的な技法に進むことがあります。病院や保健室などでも「痛みの度合いはどのくらい？」等と聞かれることがあるかと思いますが、これは、自分の状態を言葉にしにくい人でも伝えやすくしたり、周りの人がその人の状態を把握したりしやすいという点でもよく用いられています。

同じように学校でも、気持ちの温度計を使うことがあります。

5		つらい！ ゆるせない！	➡	いっしょに さんぽに いてみる まわりの おとなに「つらい」と いう(カードをわたす)	
4		いらいら	➡	しんこきゅうを する 6びょう かぞえてみる(怒りのピークは6秒程) まわりの おとなに いう(カードをわたす)	
3		こまった いやだな	➡	うたを うたってみる まわりの おとなに「やだ」と いう(カードをわたす)	
2		なんかへんだな もやもや	➡	おちやを のむ こおりを たべる まわりの おとなに いう(カードをわたす)	
1		まあまあ	➡	すきな あそびを する	
0		たのしい ふつう			

上に0～5までの例を載せました。気持ちの温度計（怒りの温度計とも言います）が0からすぐ5に上がってしまう子には、5にいくまでにこれだけの感情があることを示すことだけでも自分をコントロールする指標になってきます。5になる手前でどう行動するかを子どもたちの実態に応じて、大人と一緒に考えていくことが大切です。「今、〇〇ちゃんは何のあたりかな？」と気持ちの温度計を見せながら、指さしして答えてもらうようにします。大事なのは、穏やかに過ごしている時に、事前に「3のレベルになったらどうしようか」と子どもと話し合っておくことです。そして、上手に気持ちの切り替えができた時は子どもが嬉しいなと思えるように褒めていけるとよいですね。褒められることで上手に切り替えられたことを理解することに繋がります。

怒るよりこっちの方が楽に過ごせるな、怒るのではなく、こうやって気持ちを伝えればよいのか、といったことを少しずつ、ゆっくりと時間をかけながら学び、成功体験を積み重ねていけると良いですね。とはいえ、気持ちをコントロールすることは大人でも難しい時がありますので、ご家庭と学校で連携しながら一緒に考えていけたらと思います。

(文責 黒澤)