



# 相談支援つうしん



県立湘南養護学校  
支援連携部 相談支援係  
令和3年7月20日(火)

R3 第2号

夏休みを前に、今回は「怒り」と「未来が見えない」について書こうと思います。

湘南養護学校ではあまり「怒っている子どもたち」に出会うことは少ないのですが、前任校では「怒りのコントロールの仕方」という授業を高等部の生徒に行っていました。授業では「脳の3層構造」といった絵を見せながら1層目は「生きるための脳」、2層目は「感情の脳」、3層目は「考え・判断する脳」といった話を導入にしていました。

私たちが暮らしていくためにはちょうどよく、3層の脳が活性化していることが大切で、2層目の「感情の脳」が活性しすぎてしまうのが「怒り」の状態です。

よく言われる「怒り心頭のあまり」とか「聞く耳を持たない」というのはこの2層目が過活性のあまり、3層目の「考え・判断する脳」の動きが不活性化している状態のことを表します。



脳は、それ自体が普段からエネルギーを必要とする臓器なのですが、「怒り続ける」ためには大変なエネルギーを必要とします。一通り怒った後に、生あくびをしたり眠くなったり、実際に寝てしまうのはエネルギーが尽きた証です。「怒り続ける」ためには、エネルギー源となる「対象となる人」「対象となる場所」「対象となる活動」が必要です。それゆえに「クールダウン室」に行くと「対象となる人・場所・活動」がなくなってしまうために、怒りのエネルギーが早く尽きてしまいます。

さらに脳はめんどくさがりです。

2層目が「怒り」で覆われている時に、別の刺激が入ってくると「怒り」にまわすエネルギーが他のことに使われてしまうと「怒り」が不完全燃焼となってしまいます。例えば、「運動」「体に刺激を入れる」「音楽を聞く」「何かを食べる」「別な活動をする」「くすぐられる」など何でも良いのですが、忙しくすればするほど「怒り」が後回しにされるのです。もしも、誰かの言葉が耳に入っていき状態であれば(怒っているときは難しいですが・・・)、3層目の「考え・判断する脳」を活性化することも、2層目の「怒り」を邪魔して不活性化することにつながります。

そして、言葉には三つの働きがあります。一つ目が「伝達(相手に伝える)」、二つ目が「思考(言葉で考える)」、三つ目が「行動のコントロール(自分を抑制する)」です。

言葉や文字で理解ができる生徒たちには、フローチャートなどを使って、目で確認できるように図式化しながらよくこんな話をしていました。

- ①何が起きたのかを時系列で思い出す。
- ②そのときにどんなことを感じたのか。
- ③どうしてほしかったのか。
- ④「怒り」を爆発させたことで得したこと・損したこと。
- ⑤この後の未来は「どうなる」と思うか？
- ⑥次に同じようなことが起きたら、「どうすればいい」と思うか？

小学部や中学部の子どもたちには、簡単な挿絵やアンパンマンのキャラクターを使って、物語のようにして教えていました。さらに、子どもたちの顔写真を使って、より分かりやすく、「やってほしくないことと、やってほしいこと」を伝えることができました。

### 3つの脳の特徴

	<b>生命維持のための本能</b> 心拍・呼吸・摂食・飲水・体温調節・性行動 安全意識
	<b>衝動的な感情</b> 喜び・愛情・怒り・恐怖・嫌悪などの情動 仲間意識
	<b>論理的で未来的な思考</b> 知能・記憶・言語・創造・倫理・繊細な運動 目的意識

「怒りは悪いことではありません。問題なのは、怒りをコントロールできないことです。」  
といったことが「怒り」の授業のまとめでした。社会に出るまでに、子どもたちが「怒り」を  
含めた自分のコントロール法を身につけていくことがとても大切なことだと思っています。



### 【ちょっと休憩】



私は、イライラよりドキドキする方が多いので、チョット血圧も上がり気味です（ヤレヤレ。。。）。  
血圧高めを心配した娘が、大盤振る舞いをしてリンゴのウォッチを買ってくれました。すると、そ  
の時計が気を利かせて、「あらあら、今とってもドキドキしているから深呼吸しましょう！」と、液晶画面に  
深呼吸マークを出してくれるんです。賢いですよねー。自分では、そんな風に思っていないのに、身体はちゃ  
んとサインを出しているんですよね。おかげで、すぐに深呼吸をして、心拍を下げています。やっぱり、健康  
第一！！

### 「未来が見えない」について



先日お邪魔した学校での話なのですが、勝ち負けにとってもこだわるお子さんがい  
ました。このタイプのお話は、割と相談内容であげられ「今、ここで負けたくない」、「私は（僕は）正しく、か  
つ被害者である」といったことがよくあります。

このエピソードは「今を生きる」といった物の捉え方をしている人の特徴なのですが、目の前の勝ち負けにと  
られるあまり、そのことで失ってしまう未来が見えなくなっている姿です。

大人でもこうしたことはありますが、子どもたちとこのことについて話すときは、その捉え方がどのハンディ  
から生じているのかということ予測しながら関わっていきます。

### 「未来が見えない」その理由

#### 1 【同時に情報を立ち上げられないタイプ】

色々なところに注意を同時にはらうことができない。情報の処理を同時に立ち上げることが苦手なために、  
一つのことが頭の中に思い浮かぶとそれ以外の解決法が思い浮かばない。0点か100点か、○か×か、やる  
かやらないか、で考えてしまうために思いが通らないと全否定されたように受け取ってしまう。

#### 2 【段取りを考えられないタイプ】

物事を段取りして考えることが苦手なために、この先のことよりも目の前の勝ち負けに固執する。何とか  
してこの場を言い勝とうするため、自分を正当化するための理屈が多くなる。

#### 3 【感情に押し流されるタイプ】

怒りやイラつきの感情に覆われてしまって、聞く耳を持たない。わかっているもやりたくない。嫌いな人・  
苦手な人の話は正しいことでも聞きたくない。（脳の3層のうちの第2層（感情を司る）部分が過活性化し  
ている。

表のページにも書きましたが、気持ちの高ぶった子どもたちを指導するときには「人」「場所」「活動」を変え  
ることが大切ですが、話を聞いてくれるようになるためには「時間」というものがさらに必要になります。

気持ちが高ぶっている状態から、ある一定の「時間」がたつことによって、脳の感情を司る部分の過活性化が  
鎮まり、判断を司る部分の脳が活性化してくるからです。

ここから先は表のページと同じですが、フローチャートや表を使って「過去」と「今」と「未来」をつなげて  
いく作業を子どもと一緒にいきます。

「行動」「態度」「表情」「捨て台詞」といったものが、不利益な未来へとつながることを学んでいきます。

「過去」と「今」と「未来」をつなげて、物を捉えることができるようになったときに、そのことを「成長」  
あるいは「成熟」と呼びます。

子どもたちには「成長願望」があります。「昨日より今日はよくありたい、今日よりも明日はもっとよくありた  
い」というものです。保護者の皆様とわたくしたち教員が、子どもたちの成長をはぐくみ支援することだと思っ  
ております。この先も、子どもたちの成長願望を応援していきたいと思えます。

文責橋爪