

発達支援研究所ホームページ <https://smart-kids.co.jp/lab/>



### 題名「おしあげ〜」

#### ♥作品解説♥

クレヨンと絵の具で大胆に仕上げました。  
空の虹のように色とりどりの明るい教室です。  
(スマートキッズプラス押上)

## 我が子の衝動に振り回される～すぐにかっとして手が出てしまうお子さまへの支援と成長

研究員 小島 花観

「カッとしてしまったから殴ってしまった」「蹴ってしまった」「言っちゃいけないことを言ってしまった」「お父さんやお母さん、先生に怒られて、もっと嫌になって、暴れてしまった」スマートキッズの現場に入っていた時、そういったお子さまの事例を聞くことがありました。一方で親御様もほとんど困っているというお話も聞いていました。「娘が怒って殴ってくる」とか「暴言を言われて傷つく」とか、さらに「自分も手が出てしまった」などなど。我が子の怒りや衝動に振り回され、困り果て、疲れてしまっている親御様のお話を聞かされた時に、「それはそれは」と毎度頭の下がる想いを感じていました。今もお子さま、親御様ともに、「感情のコントロール」というものに手を焼かされている方がいらっしゃると思います。

お子さまたちの感情表現というのは、こちらが想像している何倍ものエネルギーを持っています。体全体を使っただけの大きく激しく、強いものであります。お子さまたちと触れ合うたびに、その感情表現の豊かさとストレートさに、毎度度肝を抜かれます。この感情表現の激しさは、お子さまゆえのものとも言えるでしょう。

私たちは成長するにつれて、社会に適合できるように、調整していく生き物です。社会生活を営んでいく上で、感情表現があまりにも激しすぎると、だんだん生きづらくなっていくかも、と無意識的にも意識的にも感じ取り、徐々に適切な表現方法(例えば、言葉で伝えるとか、あえて黙るとか)になっていきます。とはいえ、適切な表現方法をなんとなく学べる人と、わかってはいるけど爆発してしまう人が、私たちの中のように、お子さまたちにもその個性はあります。お子さまの中には、怒りや衝動が爆発し、なかなかその感情をコントロールしきれず、言葉に出たり、暴力で訴えたりしてしまう子もいます。

では、なぜコントロールが難しいのか。それは、お子さま一人ひとりによって違います。というのも、「感情のコントロール」と一口に申しまして、適切に行うにはさまざまな関門があるのです。さて、その関門とはなんでしょう。

- ① 感情に名前があることを知る
- ② 自分に感情があることに気づく
- ③ 自分の感情に気づく
- ④ 表現の仕方を選ぶ
- ⑤ 表現する

以上が大まかな感情のコントロールの道行です。感情というのは目に見えません。つまり抽象的で曖昧で、自分

にしかわからないという究極の主観的な事象です。自分が感じているこの感情は嬉しいなのか？ 楽しいなのか？ 怒りなのか？ 悲しいなのか？ そういった感情を理解できるようになるのは3歳くらい、5歳になるとそういった感情が表情に現れてくると言います。そして徐々に難しい感情を理解できるようになり、小学校に入ってお友達関係や先生などの第三者の大人との関係が出来上がってくると社会生活を理解するようになり、適切な表現を獲得していくとされています。



つまり、「感情のコントロールが難しい」と一言と言っても、それは、「感情自体がよくわかっていない」のかもしれないし、「自分の感情に気づいていない」のかもしれないのです。あるいは、「感情はわかっているけど、言葉が出てこなくて困っている」ことも指しますし、「感情も対処もわかってはいるけど、絶対にやりたくない気持ちがとっても強い」ことも指します。感情のコントロールの難しさは、お子さま一人ひとりによって違うとは、そういうわけなのです。

支援者は、その「感情のコントロールの難しさ」がどこにあるのかを把握し、そこから支援を組み立てていきます。お子さまの段階にあった支援をしていくことで、徐々に、お子さま自身が自分の感情に名前をつけて、その感情をどうしたいのか、どうやって表すといいのかを学んでいけるのです。

さて、支援者がこの支援を考えるためには、親御様の力が必要です。お子さまを一番近く、長く見ているのは親御様です。言うなれば親御様はご自身のお子さまの専門家です。だからこそ、私たち支援者では絶対に気付けないことも聡く気づいていらっしゃると思います。どんな瑣末だと思われることでも、ぜひご相談ください。親御様が体験されたしんどかったこと、辛かったこと、嬉しかったこともぜひ共有していただきたいと思います。一緒に悩ませていただくことが、私ども支援者の最も大事な仕事の一つでもあるのですから。



<プロフィール>

スマートキッズ発達支援研究所 研究員 小島 花観

公認心理師 臨床心理士

心理士として、医療現場、福祉の現場などに勤め、大人からお子さままで様々な方を対象に心の支援に携わってまいりました。現在は研究分野で心の健康について考える日々を送っています。今までの経験や知識を活かし、本研究所に参加することで、お子さまたちや保護者様のお役に立つことができるのであれば、これ以上の幸いはございません。

