

## 相談室だより No.6



平成29年10月2日発行

文京区本郷台中学校  
相談室

最近、とても関心を持って聞いた話があります。

「きれる子ども」への援助をされている大河原美以先生(東京学芸大学)の話です。

大河原先生によると、怒りや悲しみや不安などの不快感情を、身体のなかに安全に抱えることができない状態に陥ったままだと、自分の意志に反して暴発してしまうことがある。それが「きれる」ということとのことです。

きわめて単純化した例をあげます。

小さな子どもが、つまづいて転び、泣き始めたとき。

その時、

- ① 「痛くないよ、大丈夫、大丈夫！」と明るく励まされて育つ
  - ② 「痛かったね、いやだったね」と不快な気持ちに寄り添う言葉をかけられて育つ
- ①と②、どちらの場合も、子どもに良かれと思ってかけられた言葉だとは思いますが、②のように自分が体験した怒りや悲しみの感情を、大人に認めてもらいながら育った子どもは、不快感情を身体のなかに安全に抱えていることができるようになるそうです。

以上のような話から、本郷台中学校の皆さんに伝えたいと思ったことは、次のようなことです。

自分の中に、怒りや悲しみ、不安などの不快な感情が生まれたとしたら、大切に扱ってあげて下さい。その不快な感情に向かって、たとえば「とても嫌な気持ちになったんだね」とか「心細くて不安だったんだね」、「そっかー！腹が立つんだね！」など、心の中で声をかけてみて下さい。一人では無理！という時は、身近な大人を頼ってみるのもおすすめです。相談室も、選択肢の一つに加えてもらえると嬉しいです。

参照 日本家族心理学会編集 日本家族心理学年報 25号 家族支援の心理教育  
—その考え方と方法— 怒り“への心理教育アプローチ pp.85-96 金子書房 2007年

保護者の皆さまへ

相談室では、保護者の皆さまのご相談にも応じています。

お子様についてご心配なことがありましたら、どうぞ遠慮なくご相談ください。

スクールカウンセラー 中嶋真保子(月・金)

江村侯子(火)

相談室専用電話番号 03-3811-2661

本郷台中学校電話番号 03-3811-2571