



## くまぐんのお話 その1の1

ネガティブな感情を上手に表出できない子のためのお話

# くまぐんのお話 1

## 嫌なことを我慢し続けて爆発してしまふこと……

ネガティブな感情は、我慢することがよいことだと思っている子がいます。

ネガティブな感情は、感情自体が悪いわけではなく、感情を認識して、どう対処するかが大事です。嫌だったり、腹が立ったり、悲しかったりといったネガティブな感情を受け入れ、どう自分のなかで折り合いをつけていくかを身につけることが、感情のコントロールにつながります。

でも、その子が育つ環境のなかで、嫌

なこと、腹の立つこと、悲しいことを適切に表出する方法を学べない、学びにくいことがあるのではないかと思います。

そのため、ネガティブな感情そのものを否定してしまい、我慢することがよいことと思ひ込んでしまうことがあるのではないのでしょうか。

嫌なことがあったとき、子どもが大泣きしたり大騒ぎしたりすると、周りの人は困惑します。泣きやませようとして、「泣かないの!」と、まずは行為をおさめ

ようとしたり、「嫌なことがあるのはあたりまえ」だと理論で説得しようとしたりします。

そういうことが重なって、子どもはネガティブな感情を押し込めて、我慢したり隠したりするようになるのだと思います。

この教材をつくるきっかけになった小学校低学年のAくんは、「嫌なことがあるとキレル」「負けが受け入れられなくて、負けるとキレル」とのことでした。

でも、普段は落ち着いていて負けの受け入れもできていました。学校では嫌なことがあると、すねてしまうことはあっても、キレて大きな声を出したり、泣き叫んだりすることはありませんでした。

なぜか、お母さんと一緒のときにかぎって、ほんのちよつとの嫌なことで大パニックを起こし、大泣きするとのことでした。キレてしまうときの状況を聞いてみると、キレてしまう前に、嫌なこと、苦手なことを我慢する出来事が重なっていることがわかりました。

嫌な気持ち、悔しい気持ち、悲しい気

持ちなどネガティブな気持ちを上手に表出することを知らないため、ただただ我慢し続けて嫌な気持ちを押し込めているようでした。結果、我慢し切れずに、ほんのちよつとの嫌なことで爆発してしまい、これまで我慢し続けたものを一気に発散してしまうのかもしれないと思いました。

しかも、我慢してため続けた怒りや嫌な気持ちを、安心できるお母さんの前で、発散してしまうのではないかと思われました。

A くん「嫌なことがあったときはどうする？」と聞いてみると、「我慢する」と、得意げな表情で話していました。嫌なことがあっても、黙って耐えるのが立派な行爲だと思っているようでした。

だから、自分がキレてしまったときのことを、思い出したくない恥ずかしいことととらえていて、キレたときのことや、そのとき「何が嫌だったのか？」を話すことができませんでした。

ネガティブな感情を我慢することをいいことだと信じている子に、その感情を

適切に表出する方法をどうやって教えられるのか悩みましたが、まずは、自分がキレてしまうからくりを教えてあげたいと思いました。本人がパニックを起こした自分を振り返るのはつらそうだったので、直接的に教えるよりも、少し間接的に教えたいと思いました。そこで、「くまくん」というキャラクターを使って、我慢しすぎてキレてしまう状況や、心の中が何が起こっているのか、嫌な気持ちが解消されずに心にたまっていく様子を教えることにしました。

友だちとのかかわりのなかで傷ついたこと、自分のうまくできないことに向き合うときのつらい気持ち、苦手な負けの受け入れなど、生活のなかでありそうな状況を取り上げました。

その際のネガティブな気持ちを視覚化するために、心をふうせんにたとえて、ふうせんのなかにネガティブな気持ち（ちくちく虫として）がたまっていく様子が見えるようにしました。ネガティブな気持ちがあるなかにたまっていく様子を、子どもが客観的に振り返る手立てに

なればよいなと思いました。

### 指導後……

いろいろな嫌なこと、悔しいこと、悲しいことを、くまくんが我慢し続ける様子、「自分のことだとわかるかな?」と思いつながら、イラストにして見せました。途中で、

「くまくんは、どんな気持ちかな?」

「この虫は何だかと思う?」

「ふうせんはどうなっている?」

など質問しながら読んでいきました。

くまくんの気持ちをAくんは、すべて「嫌な気持ち」と答えています。ネガティブな感情が未分化なのか、感情を表す言葉がないのか、怒りも、悔しさも、悲しさもすべてごちゃ混ぜになっていて、自覚できていないと思われました。

また、ふうせんのなかの虫が、Aくんの気持ちを抽象化していることに、Aくんは、あまり気づいていませんでした。単なる虫と思ったようです。ですから、気持ちを受け止める心の容量をふうせん

に見立てていることも深くは意識できていませんでした。

そのため、自分のこととはまったく思わない様子で、くまくんがパニックを起こしているのを見て、「くまくんは、もつと我慢すればよかったのに」と言っていました。でも、嫌なことがたび重なって我慢し続けていると、パニックを起こしてキレてしまうことはつながってとらえられたようでした。

「くまくんは、嫌なことがいっぱいあって、たいへんだった」と言っていました。

Aくんは、抽象化した気持ちの表現が、抽象的なままの理解だったので、自分がキレてしまうときと重ね合わせてとらえることはありませんでした。

この教材は、Aくんのためにつくった教材でしたが、その後、同じようにネガティブな感情の適切な表出の仕方がわからずに、大パニックを起こしてキレてしまう子の教材としても使いました。そのなかには、ちくちく虫をためている状況を見て、「あ、これ、自分だ」とすぐに気

づく子もいました。特に高学年になると、気持ちを抽象化した表現を的確に理解して、自分と重ね合わせてお話を読みすすめる様子が見られました。

ネガティブな感情をためやすいことを直接指摘されたらむっとしたかもしれないが、キャラクターがかわいいくまくんであることもあってか、クスクス笑いながらも素直に受け入れられるようでした。



