



荒れるまでのプロセスを子どもと辿る

前号にも記しましたが、認知の歪みの存在を、子どもにいきなり直面化させることは、自分が否定されたとの思いを募らせてしまい、教師への嫌悪感が更に上乘せされるだけの結果に終わる恐れがあります。そこで本号では、安全な介入法について取り上げます。

出来事や状況に対してネガティブな感情が湧き起こり、荒れた行動に至るまでに要する時間はごく短く、瞬時に起こる場合もあります。また、感情の波に吞まれそうなどときには、胸がドキドキする、顔が熱くなる、腕が震えるなど**からだの反応**も同時に起こるものです。しかし、子どもは自身に起こる反応や変化に気付いていない場合がほとんどです。なぜなら、子どもの意識は、自分を脅かす嫌な状況や相手に向かっているからです。

興奮状態のときは、その子や周囲の子の安全確保と、クールダウンさせる対応が優先されますが、高ぶりが収まったら、**感情や身体反応に焦点を当てた対話を通して、それらを言語化することが、適切な行動へと導く第一歩**となります。「だって……だったから」のような“そうになった理由”ではなく（それもまずは受け止めた上で）、**“そのときあなたの心・頭・からだはどうなっていたか”**を話題にするのです。教師は子どもに教えてもらうスタンスで臨みます。

例えば「**友だちを追いかけて叩いちゃうときって、どんな感じになるのか教えてくれる？**」のように問いかけ、子どもがその子なりの言葉で表現したら、「……なんだね」とそのまま受け止めます。うまく言い表せない子には、教師の方から、「それって……な感じかな？」「……になるってということ？」と子どもの感情や反応を推測して言葉にしながらハマル言葉を探っていきます。感情を表す言葉をリストアップした紙（イラストを添えてもよい）を用意して選ばせる方法や、教師がイラストを交えたり図式化したりしながら紙に書き出していく方法などひと工夫をすることにより、子どもは視覚的にも自己理解しやすくなります。

松浦先生は、怒りや苛立ち、不安、恐れ、嫌悪など様々なネガティブな感情が重なり合った感情を「**複雑な感情**」と表現し、これが一気に爆発（感情失禁）してパニック的な行動に至っている可能性を指摘しています。ひと言では表現できないだけに、子どもは苦しみもがいているのです。そこで、「**〇〇さんはイライラするとか、悔しいとか、悲しいとか、嫌いだっていう感情がゴチャ混ぜになったときに、追いかけて行って、たたいちゃうんだね**」と言語化してあげることによって、「複雑な感情」の存在に気付かせるとしています。

このようなときはからだも反応しています。「**からだはどんな感じかな？**」と尋ね、感情とセットで自分のからだに起こる変化に気付かせます。言語化できなければ、頭、顔、胸、手…と順番に意識を向けさせ、「**顔が熱くなる」「胸がドキドキする」「手をぎゅーって握る**」など「例えば……」と例を挙げながら**子どもと共に探偵気分**で調べていきます。

どうなるかが見えてきたら、それらの状態に「イライラ雲が膨らむ」「あばれ虫が動き出す」「怒り山のマグマが…」などユニークな名前を付けて、子どもが「膨らみだしたぞ」「だいぶ暴れてるな」「もうすぐ爆発しそうだ」など、**自分の状態に注意を向けられるように**します。そして、「**もし、こうなったら先生に言いにおいで。〇分間、廊下に出ていいことにしよう**」など、“どうすればよいか”を明示し、荒れた行動を回避できることを経験させます。

（続きます）



担当：学校生活適応支援アドバイザー 飯山・大瀧
TEL 639-4392（支援要請は 639-4381）