

2023 年度学童保育指導員研修レポート

怒りの理解と対処～子どもの感情のコントロールに必要なこと～

【クラブ】（ あおぞらクラブ ）

【名 前】（ 花田 幸奈 ）

今回の研修では、専門的な用語も多く、難しい内容もありましたが、近年、アンガーマネジメントという言葉を目にする事や、書店などで書籍を見かけることが増え、興味を持っていた内容だったこともあり、受講してよかったなと思いました。

この講義から学んだことは、“怒りとは第二次感情であり、怒りの背景にある気持ちが必ず存在する”ということです。子どもたちの、怒りとして表現されたものには必ず、「悲しみ」「寂しさ」「くやしき」「心配」「苦しさ」などの気持ちがあるということでした。子どもたちが怒っているときには、「どうしたの？何に怒っているの？」と、話を聞くことが多いですが、その時に、それが悲しかったのか、悔しかったのか、大人がその隠れた一次感情に気づかせてあげるように、子どもと一緒に気持ちを整理していけるのかなと思いました。

また講義中に、講師の先生は何度も、子どもの感情コントロールに大切なこととして、“身近に安心感を得られる大人がいることの重要性”を謳っていました。「身近に信頼できる大人、友人がしっかりと話を聞いてケアをすることで、脳の中で不快感情が自動制御されやすくなる、反対に、大人が脅威を与えて制御しようとするとならぬ脳の中の自動制御機能が育たない」という話を聞いて、身近にいる私たち大人が子どもたちとの関わり方に気をつけていかなければいけないと思いました。

子どもたちは日々、学校で様々な感情を抱えて帰ってきます。保護者の方がお迎えに来るまでの時間、子どもたちにとって、安心感を与えられる大人が近くにいる、安心して子どもたちの感情をはきだせる場所を作っていきたいと思えた研修でした。来年度、私が勤めている学童保育所ではさらに児童数が増え、今よりも大人数の集団生活になっていきます。その中でも私たちは、子どもたちが安心してすごせるように、自分の気持ちを安心して出せる場所であり続けられるように、今以上に子どもたちをしっかりと気にかけて、一緒にすごしていきたいと思いました。