

2023 年度学童保育指導員研修 専門研修

「怒りの理解と対処」レポート(第1・3 講義：第2回は職員会議のため欠席)

あそびばクラブ 島田歩実

「怒り」この感情は喜怒哀楽の中でも、子どもたちは日々よく表している感情だと思っています。自分自身も、子どもたちと向き合った時や普段の生活の中でも思わず怒れてしまうことってあります。「ああ、今のは全然冷静じゃなく怒りの感情をぶつけてしまったな…コントロールしないと」と感じることもたくさんあります。私たちの生活の中で、頻度や大きさ、持続時間に差はあるにしてもみんな誰しもが日々感じているであろう怒りの感情について学ぶことができ、とても実りある時間でした。

板倉先生がまず、「感情のコントロールができないと周りから排除されてしまいやすく、孤独を感じやすくなってしまう」と仰っていました。喜怒哀楽の中でも、喜びや楽しさはいくらでも毎日表していてもみんな何も言わないことが多いのに、「怒り」という感情がコントロールできずに表されることによって、周りから見ているやはり「怖い」「不安になる」等マイナスの感情が相手にもうまれてしまうからこそ、周りとの関係性を築くことが難しくなってしまうのかもしれないと思います。「怒りの感情とは、第二次感情である。この子がここまで怒るのはなぜだろう？ここに至るまでにどんな感情があるんだろう？と見つけて、その第一次感情に共感を示していくことが大切である」とお聞きして、なるほどと感じました。確かに、日々の保育の中でも、「もー！いやだ！」と怒っているかと思いきや、よくよく話をきくと、「入れてもらえなくて悲しかった」「こうしたかったけど思ったとおりにできなくて悔しかった」等、怒り以外の感情が最初にわいているのだなど、自分も含め振り返って改めて感じました。「自分に引き出しがない、余裕がないと怒ってしまうんだよ」とどこかできいたことがあります。怒っている自分に対して、怒る以外の方法ってなかったのかなと反省することがよくあります。子どもたちに対しても、目の前のこの子は「怒り」という感情、方法でしかまだ表す方法を知らないのかもしれないと思うと、側にいる大人の言葉掛けや対応ってすごく重要だなと感じました。手や足が出てしまっている時や、誰かや自分自身を傷付けているという時はすぐにでも止めなければいけないですが、声の掛け方、寄り添い方を工夫しなければと思います。「安全感、安心感を感じることができないと怒りの感情の処理はできない」というお言葉をお聞きして、これが最大のポイントだと感じました。暴言を吐いて怒っている子どもに対して、私も「何その言い方！！」というように同じ温度感で言ってしまうと、うまくいったことはありません。否定や正しいことを押しつけるように言うのではなく、まずは「どうしたの？」と「あなたの気持ちをききます」という姿勢を大切にします。大抵、落ちつくまでは怒っている最中なので、「うるせーだまれ」「どっか行け」というような言葉が返ってくることが多いですが、「無理にとは言わないけど話したかったらいつでもきくよ」に加え最近、「本当はあんなこと(暴言のようなこと)思ってたんじゃない？」と言ってみるようにしているところです。「こうだったの？ああだった

の？」と感情の答え合わせをしようとしてしまうことが多かったのですが、怒れてしまっている時は何が何だかよく分からないだろうなと思います。怒りの発端にある気持ちと、それが上手く表現できないもやもやと、怒りすぎてしまった後悔と…いろいろな気持ちできっとぐるぐるだろうと思います。怒りの感情に対して、こちらも怒りの感情で返すのではなくて、落ち着いて、まずはどうしたの？と受け止めること。何にそんなに怒れてるんだろう？と客観的に考えてみて、一緒に落ち着いて感情を整理できるような存在になっていけたらいいなと思いました。例えその時に感情の答えが出なくても、こうでしょ、こうなの？と焦らないしこちらから求めすぎないこと。自分の中や指導員同士では、怒りの発端はずっと考え観察し続けますが、今日の前の怒っている子に対しては、どれだけ怒れても落ち着かなくても、それが今日のあなた、そういう時もあるよね、大丈夫。いつでもきくよ。とずっと構えて受け止められる、子どもたちにとって安心して感情を表現できる存在を、まだまだ時間がかかりますがコツコツ目指していきたいなと思いました。

「感情に関する言葉を書けるだけ書いてみよう」というワークに取り組んだ時に、気が付いたことがあります。嬉しい、悲しい、楽しい、悔しい、うらやましい…等自分が思いついた感情は数個だったのですが、感情はもっともっとたくさんあることに改めて気が付きました。また、子どもたちに対して、「そっか、それは悲しかったよね」「イヤな気持ちだったよね」とよく言っているのですが、とっさに「その子どもが今どんな感情でいるのか」を私はうまく言語化できていないのかもしれないということにも気が付きました。これだけたくさん感情がある中で、子どもの様子を見ながらその時にぴったり合う感情を言葉にすることはとても難しいことだなと思ったし、子どもたちにそれを求めることも難しいよなと思いました。ぴったり合う感情の言葉を見つけることは難しいかもしれないけれど、言葉だけが寄り添いではないのかなと思います。その子がどんな気持ちなのか一生懸命想像してその時の子どもの感情にできるだけ近付いて、その子の気持ちを「少しでも分かりたいと思う姿勢」や、その子が自分の出したいタイミングでいつでも感情を出すことができるように「いつでも待ってるよ、受け止めるよという姿勢」を大切にしていきたいなと感じました。

子どもたちが日々生活の中で、感情を思いっきり出すことができる安心できる環境、安心できる存在でいられるようにこれからも子どもたちひとりひとりに丁寧に向き合っていこうと思いました。