

気持ちを大切に育てよう

山武市立山武中学校 心の相談員

堀角 文字

赤ちゃんは「ぎゃー」と泣くことで不快な気分を表現します。

この時「気持ち悪かったね」と親や周囲が言葉をかけることで「これは気持ち悪いことなんだ」とわかっていきます。

幼稚園で友達とケンカして泣いて帰った時、「悔しかったね」と周りから言われることで「これは、悔しさなのか」と、自分の中のものもやめた感情の正体をつかむ事ができます。周りからの反応が「何やってるの、しっかりしなさい」といった反応だけだったら、自分の中でおこっている不快な感情の正体はわからないまま放置されてしまいます。

誰かが並んでいる列に横入りをしてきたとします。「横入りされたら嫌な気分になるでしょう。だから自分もしないようにならな

ね」と話します。

もし、「横入りはだめですよ!」と叱るだけだと行動が○か×かを示すだけで終わってしまいます。「お互いの気持ちをわかりあい、気持ちよく存在するためにあるルール」ということがなくなり、自分の気持ちや相手の気持ちに無関心になり、相手を無視したり自分勝手な行動が目立つようになります。

「電車内でお年寄りが自分の前に立ったら席を譲りましょう」ということをただのルールとして「席を譲ることが正しい事」と子供に教えるだけでは意味がありません。

「この人、大変そう、席を譲ろうかな」と感じる事が大切です。「ルール」や「マナー」という知識から行動するのではなく、親切

にしたくなる気持ちから行動することが大切です。

気持ちが自分を支配していません。自分の気持ちをどうコントロールすればいいのか、どうすれば相手に気持ちが伝わるのか、自分のしたことが相手にどう思われているかが、わからない子供達が増えています。

お母さんが素直な感情を伝える事から始めましょう。お母さんが感情を表す言葉を使うことによって、子供が気持ちを話すきっかけを作ることができます。自分の気持ちを上手く伝えるために、感情を「私は」で始まるメッセージで話すようにしましょう。感情で話すわけではありません。「あなたは」という主語を背後に持つメッセージは、自分の考えを押しつける効果のないメッセージになってしまいます。

子育て中に正しいことを教えることは大切です。が、まずはじめに子供の気持ちに寄り添い、話をよく聞いてあげましょう。その時の子供の気持ちを受けとめてあげることがとても大切です。気持ちを受けとめることと、行動を容認することは別なことです。気持ちは受けとめるけど、行動はそれが



好ましくないことならば、きちんと注意しましょう。

子供の気持ち、そして自分の気持ちと向き合い、気持ちを大切にしているかな?とちよつと考えてみて下さい。

※市では、子育て相談を受け付けています。子育てで悩んだ時、困った時、不安になった時など子育てに関することならどんなことでも気軽に相談ください。

相談電話 ☎(80)1456

受付時間 月・水・木・金曜日

(水曜の午後・祝祭日を除く)

午前9時～午後4時半

(教育委員会生涯学習課)