



すまいるだより

「気持ちを伝えること」

vol 17

【子育ての相談】
 子育て世代包括支援センター
 「えがお」(健康福祉課内)
 電話 0241(62)6170
 メール egao@minamiaiizu.org

このような状態のときは、子どもの心の専門家(心理職や医師など)である、プールの聴き手に対応を協力してもらうことも方法のひとつです。

人 は日々の暮らしの中で、悔しさ・悲しさ・嬉しさ・幸せな気持ちなど、たくさんの気持ち(感情)を持ちながら生活しています。幸せな気持ちは心が安心であることを知らせ、怒りの気持ちは心が傷ついていることを教えてくれるように、感情は人の心の状態をお知らせするアンテナのようです。

ど うしても大人は、子どもに「たずねる」ことはできません、感情を「聴く」ことは意識しないとできないものです。

①相手の気持ちを認める
 たとえば、「痛くてたまらないだね」「悔しくて怒っているってこと、よくわかるよ」などの言葉かけ。

こ こで言う「たずねる」とは、「いったいどうしたの?」「何があったの?」というように、事実関係をたずねて状況を整理し、問題があれば解決するという一連のことです。

こ の一連の流れがあれば、出来事に決着はつきますが、子どもの感情への対応はまだ終わっていません。どのように感じ、どのように思ったかという気持ちを語り、聴いてもらうことで、怒りや悔しさなどの感情で人をおとしめたり、暴力をふるったりする「形」で表現するのではなく、言葉でどのように伝えればよいのかを学ぶようです。

②気持ちを言葉にすることを手伝える
 具体的に「そのときうらやましかったのかな」のように言葉を提供する。

で すから、子どもは自分自身が感じたことや思ったことをゆがめたりごまかしたりせず、素直に表現できる大人になることが、健康な心を維持するために必要な技のように思います。

こ うやって率直に気持ちを伝える経験(聴いてもらう経験)を積んだ子どもは、つらい気持ちを抱えた友だちに対して、よい聴き手になる可能性を持っています。

③怒りやいらだちはよく分かる
 しかし、怒りのあまり他人や自分を傷つける行為はしないという、行動のリミットを明確に伝える。

そ こで今回は、「自分の気持ちを率直に伝えること」について考えていきます。

こ のような状態のときは、子どもの心の専門家(心理職や医師など)である、プールの聴き手に対応を協力してもらうことも方法のひとつです。

こ のような状態のときは、子どもの心の専門家(心理職や医師など)である、プールの聴き手に対応を協力してもらうことも方法のひとつです。

自 分の気持ちを率直に言葉で伝えることができるようになるには、気持ちを聴いてもらった経験を多く積むことが

感 情を聴くときは、次の3つのステップ「傾聴」

一 方、不快の感情(怒り・悲しみ・さびしさ・ねたみなど)を抑え込む機会が多



【おすすめ図書】
 気持ちの本
 森田ゆり/作
 たくさんの子どもたち/絵

自 分の気持ちを言葉にして人に話すことが難しいときや、さまざまな気持ちが入り混じって言葉にできないとき、子どもは辛抱強く待つことができず、これは大人も同じです。

家 庭だけで対応が難しいときは、気軽に身近な専門家に相談してみてください。