




親子でとりくむ感情のワーク（小学生編）

夏休みが始まりましたね。夏休みは楽しい行事がたくさんありますが、親子で一緒にいる時間が長くなるため、お互いにストレスがたまりやすく、相手にいらいらをぶつけてしまったり、つい感情にまかせてぶつかってしまったりしがちです。そこで、お互いの気持ちを大切にして、親子関係が良くなる、感情に関するワークをご紹介します。

■感情当てクイズ■

- ①お子さんに、最近または過去に経験した、以下の5つの感情を感じた出来事をひとつずつ書いてもらいます。
- ②感情当てクイズとして、お子さんに出来事を話してもらい、その話を聴いて「感情」を当てます。
- ③お子さんがネガティブな感情を表現している場合は、その感情を否定せず、「それは悲しかったね」「それは嫌だったね」など、気持ちを受け止めましょう。受け止めてもらえることで、子どもの気持ちは少し軽くなります。

感情	出来事
よろこび 	
かなしみ 	
いかり 	
くやしい 	
きんちょう 	

- ④さらに「よろこび」「かなしみ」「いかり」「くやしい」「きんちょう」以外の感情も追加して、クイズをやってみましょう。もし感情がわからなければ、出来事を話してもらい、その時の感情をお子さんと一緒に考え、感情のレパートリーを増やしてみましょう。

（感情の例）面白い、楽しい、嬉しい、リラックスしている、落ち着いている、ドキドキする、イライラしている、ムカついている、ピリピリしている、嫌だな、苦しい など

感情	出来事

***感情に関する知識・技術は誰が教えるの？ “親は子どもの感情のコーチ”**

子どもは親が感情表現している様子を見たり、親から気持ちに関する言葉をかけられたりすることで、感情についての理解や表現、感情の調整法を学んでいます。家族カウンセリングの第一人者であるジョン・M・ゴットマンは、親は、子どもが自分の感情への付き合い方を学ぶうえで、コーチの役割を担っていると述べています (Gottman et al., 1996)。

親が子どもに感情を教えることを、**感情コーチング**といい、親はそのためにモデルを示す、子どもの感情を言語化する（～があって嬉しかったんだね。～があって悲しかったんだね）、家庭内の感情的な風土を明るく保つといったことをしています。

親は子どもと遊んでいる時、子どもの感情を確認し、それが何と呼ばれるかを伝え、説明します。子どもが落ち着いている、喜んでいる、好奇心を持っている、リラックスしている、興奮している、自信をもっている、満足している、イライラしている、ピリピリしているなどの感情を示している時、親がそれに気づき言葉で表現することで、子どもの感情と言葉を結びつけることができ、子どもの感情語を増やすことができます。そして、子ども自身が言葉で自主的に自分の感情を表現できるようになります。



また、怒り、恐れ、悲しみなどの1種類の感情が前面に出ている子どもには、ポジティブな感情に気づくように促し、感情表現のレパートリーを増やすことができます。

例えば、「雨が降ってきて外で遊べなくなってしまっているよね。でも気持ちを切り替えて、昨日の続きの積み木遊びにチャレンジしてるんだね。」というように、複雑な感情への気づきや表現を促すことができます。



また、親が自分の感情を子どもと共有することで、親子の絆を深め、適切な感情表現のモデルになることも重視されています。