

2) 気持ちの学習

【目標】 自分の感情に気づき、感情表出のしかたを自覚する。

【原理】 さまざまな感情を理解することで、自分の状態がわかり、それを他者に伝えて共有できるようになる。感情のバリエーションや強さ、表出方法を学ぶことで、よりよいコミュニケーションがとれるようになる。強い感情にふりまわされず、適切に感情を表現できると、自己コントロール感が高まる。他者の気持ちを察したり、考えられるようになるには、自分の感情を理解することが不可欠である。

課題となる性行動をもつ生徒は、自分の本当の感情に気づいていなかったり、感情に向き合うことができない場合が多い。過去に気持ちを傷つけられたり、気持ちを十分に受け止めてもらえなかったりすると、自分の感情を感じにくくなったり、自分や相手の感情を無視するようになるからである。感情の学習は、治療教育的な観点からも、非常に重要な課題である。

【方法】 ①生徒が安心して教員に感情を話せるような信頼関係をつくる。

②感情のリストやイラストを用いて、いろいろな感情を学べるようにする。

③日常生活のなかの感情体験を取り上げ、実際の体感と学習を結びつける。（*重要）

【注意事項】

語彙の少ない生徒に対しては、日常生活で感じていることを聞き取りながら、感情を表す言葉を教える。その際、表情や身体感覚（からだに力が入る、冷や汗をかく、手足がふるえるなど）にも注目すると、感情を理解する手がかりが増えて役に立つ。

感情の名前や表情のイラストが描かれたカードなどを活用しながら、感情のバリエーションを増やしていく。また、感情の種類や強さを理解するために、「こころのモンスター（レベル）」など比喻を用いたりすると、イメージがしやすくなる。「イライラの気持ちが『10』を越えてしまった」とか「話をしたら『5』まで下がった」など、感情の動きを生徒自身が理解しやすくなる。

生徒には、同時にさまざまな感情がわくことがある（例「発表会は緊張したけど、楽しかった」「友だちとケンカして腹が立ったし、悲しかった」など）と説明する。また、怒りの感情には、ほかの感情（不安、悲しみ、さみしさなど）があることにも気づくように関わる。

日常生活のなかで感じることを題材にして、生徒への共感を示しながら進める。

感情の理解やコントロールには、次の認知についての学習の貢についても参照してください。

《ポイント》

- 日常の学校生活のなかでも、生徒のいろいろな気持ちをよく聴き、じゅうぶんに共感を示しましょう。
- 学習シートのほか、表情カードや絵本、鏡（表情を映す）などを使ったり、「こころのモンスター」や「怒りの火山」など、生徒がわかりやすい比喻を用いるとよいでしょう。
- 教員もできるだけ率直に自分の感情について話してみましょう。生徒にとってよいモデルになります。

【教材の説明】 ※学習シートに対応しています。

いろいろな気持ちを知ろう

感情のバリエーションを理解する。生活のなかでの体験やできごとを例に挙げながら話をすると、生徒がどんな場面でどんなふうを感じるのかがわかる。学習シートのリストを参考にしながら、生徒が知っている気持ちや体験したことがある感情について話をする。感情を色で表すのもよい（学習シートのハートの型に色を塗ることができる）。どんな気持ちであっても、否定せずに、受けとめて共感を示す。

自分の気持ちを話そう

状況と気持ちのマッチングを行う課題。どんなときに、どんな気持ちになるかは、個人によって異なるので、教員も記入して生徒の書いたものと比べてみるのもよい。学習シートの空欄には、生徒が実際に体験したできごとを記入することができる。

こんな顔のとき、どんな気持ち？

表情と気持ちのマッチングを行う課題である。表情と感情を結びつけることによって、自分の感情の表し方に気づくことができる。さらに、他者の表情を見て、相手の気持ちを察する練習にもなる。「自分の気持ちを話そう」と同様に、気持ちを感じたときの状況や体験についても話し合う。（生徒は話すだけで、教員がそれをシートに記入するのもよい。正しい答えはないので、生徒が感情について自由に話せるようになることを心がける。）

こころのモンスターをつくろう！

自分が感じやすい気持ちを取り上げ、モンスターゲームに見立てて、名前をつけるゲームである。これによって、感情の外在化され、話し合いや理解がしやすくなる。イライラしやすい生徒は、「自分はイライラしやすい人」であり、感情はコントロールできないものだと思い込んでいることが多い。しかし、実際には、感情はコントロールできるものであり、ただコントロールが難しいだけである。それを体験的に理解するために、自分のイライラを「イライラ・モンスター」に見立て、レベル（強さ）と技（感情が引き起こす行動）を考える。例えば、「イライラ・モンスター（レベル7）」は、かなり強い感情であり、「どなりつける」技をもつ。「楽しい（ワクワク）・モンスター（レベル3）」の技は「楽しく人と話す」などであり、こうした快の感情も取り上げるとよい。さまざまな感情の「モンスター」を飼いならすイメージで、さまざまな感情を自分で調整する練習を行う。

このほか、「イジイジ・モンスター（技：いじけてすねる）」や「ハッピー・モンスター（技：ニコニコした笑顔）」など、生徒の性格や行動を表したモンスターと一緒に考えると楽しめる。

怒りの気持ちを理解しよう！

怒りの気持ちの表し方について、自分の傾向を理解する。怒りの感情自体は悪いものではないが、表し方によっては、自分や他人を傷つけてしまう。「タイプ1：怒りの気持ちをおさえこむ」と「タイプ2：

怒りの気持ちを攻撃的に表す」は、どちらも問題となる性行動をもつ生徒に典型的なタイプである。どちらも、自分の感情をうまく表出できずに、抑え込んだり爆発させたりした感情によって、不適切な行動化に至ってしまうからである。

生徒が自分の傾向に気づけることが課題であるため、「タイプ1」や「タイプ2」であるからといって、ここでは叱ったり注意したりせずに、気づけたことをよくほめて、どんなふうに気持ちを抑え込んだり爆発させたりしてしまうのか、ていねいに聴く。

怒りの気持ちのきっかけは…

怒りの感情の根底にある、ほかの感情に気づけるようにする。しばしば、怒りは「冰山」に喩えられるように、怒りの感情はあくまで「氷山の一角」にすぎず、水面下（心の奥）にはさまざまなほかの気持ちがある。生徒は、「怒り（ムカつく、イライラする）」しか自覚していないことがあるが、実際には、自分が直面化したくないつらい感情が伴っていることが多い。

学習シートでは、生徒にとってよりイメージしやすい「火山」の喩えで、怒りと同時に生じている感情を捉える。噴火（怒り）する「マグマ」は、どんな感情であるかを考えるように促す。通常、「不安」「さみしい」「くやしい」などの気持ちが拳がりやすい。イメージがしにくい場合は、生徒の心情に合わせた簡単な事例をつくり、それをもとに「マグマ」の気持ちを考えるとよい。

事例の一例)

せんぱく
「泉北さんは、発表会の出番が近づいてきたので、とても緊張してきました。ちゃんとできるか、心配でした。そわそわして、友だちに話しかけましたが、みんな練習に夢中です。泉北さんは、がっかりしました。ムカムカしてきて、『なんで聞いてくれないの!』と大声を出しました。」

⇒火山にある気持ちは…「緊張」「心配」「そわそわ」「がっかり」「ムカムカ」

(このほかに、「不安」「さみしい」「悲しい」「興奮」なども考えられます。)