

# 輝く！万小の子

No. 3 H30. 7. 19 小中連携部

## 家庭でもSEL

前回ご紹介したSELの学習には、「イライラする」や「がっかりする」などの、様々な感情を表す言葉を知るという学習もあります。なぜ、そのような学習をするのかというと、子どもが自分の感情を言葉で適切に表現できるようにするためです。



子どもがSELを  
気持ちを表す言葉

最近の子どもの特徴として、どんな状況でも「ムカつく」の一言で済ませてしまう、というものがあります。こういった子どもは、面倒くさくてその言葉だけで済ませているのではなく、本当に自分の感情を表す言葉を知らないのです。知らないから、自分の本当の気持ちを言葉で表したり、自分の本当の気持ちを自分自身で把握したりすることができないのです。そのため、自分の感情をコントロールしたり、相手に自分の思いをうまく伝えることができなかつたりして、トラブルになってしまうのです。



ところで、「うれしい」や「悲しい」といった感情を、子どもがどのようにして獲得していくかご存知ですか。それは、成長するにしたがって自然と獲得していくものではなく、周囲の人から教えられ、学習しながら獲得していくものなのです。乳幼児は自分の感情を泣くか、笑うかでしか表現することができません。その様子を見て周囲の大人（多くの場合は母親）が、「痛かったんだね。」とか「楽しいんだね。」と声を掛けます。それを繰り返していくうちに、子どもは「そうか、これが痛いということか。」「これが楽しいということか。」と、感情を学習し、獲得していくのです。乳幼児期のこういった体験が足りないと、感情を表す言葉を知らないまま成長していってしまうのです。このような感情の獲得の仕方を、瓶の容器にラベルを貼っていくことになぞらえて、「ラベリング」と言います。

楽しいんだね。



この男の子は、  
どんな気持ちかな？

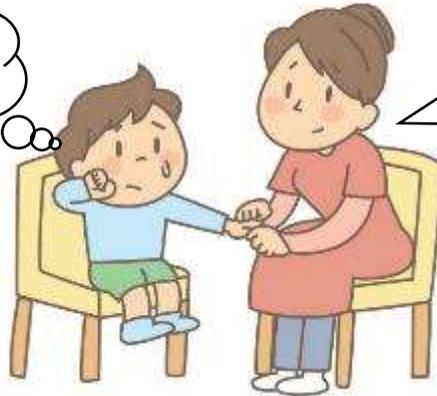
どこからその気持ちが  
分かるかな？

SELの学習では、感情を表す様々な言葉を知り、自分の気持ちや相手の気持ちをよりの確にとらえたり表現したりできるようにします。そして、そのとき自分はどのように行動したらよいかを考え、実際に行動できるように演習を行います。

この男の子に、どう声を  
掛けたいかな？



このような学習をする機会は家庭でもあると思います。子どもが何か困っているときに、解決策を考えるよりもまず先に、子どもの話をよく聞き、「～だったから～な気持ちだったんだね。」と、伝えてあげてください。そうすることで、子どもは自分の気持ちを客観的にとらえ直すことができます。それから、解決に向けてどのように行動したらよいか、一緒に考えていけばよいと思います。



～  
だったから、  
～  
な気持ちだったんだね。

また、子どもの話を聞き、「～だったから～な気持ちだったんだね。」と、伝えることは、子どもの気持ちを共感的に受け止めることにもなりますから、子どもに安心感をもたせることができます。適切な解決策が考えられなくても、子どもは、共感的に受け止めてもらえるだけで十分満足します。

ここまでの内容を整理しますと

- ①**まずは、子どもの気持ちを受け止めてあげる。**
- ②**そして、子どもの気持ちを整理して伝えてあげる。(ラベリング)**
- ③**それから、解決策を共に考える。**

また、時には一緒にテレビを見ているときなどに「あの人、今どんな気持ちだと思う？」  
「どうしてそう思うの？」と、クイズのように聞いてみるのもいいかもしれません。このように、学校で行っているSELを家庭でも広げていってもらいたいと思います。