登別中だより

第二回鬼っ子フォーラム
生徒会二名参加しました。

【教育目標】すすんで学び 正しく判断する(知)　思いやりを持ち きびしさに耐える(徳)　命を大切にし 心身を鍛える(体)　　令和４年１１月２５日発行　No.８

「感情コントロールの力とは」

校長　寺　岡　　弘

２学期もいよいよ終盤を迎え、コロナの影響もなかなか衰えませんが、教育活動はできるだけ正常に近づけ進めているところです。地域の皆様の協力なしには本校の教育活動は成り立ちません。裏面にも載せていますが、土曜授業での職業講話やコロポックルの森での保育実習など、その中での貴重なお話や体験は生徒の大きな学びにつながります。改めて皆様のご協力に感謝申し上げます。ありがとうございました。

さて、話は変わりますが、先日、市内校長研修会があり、「感情コントロールの力はどのようにして育つのか」という題で講演がありました。講師は元東京学芸大学教授で、現在大河原美以心理療法研究室を開設している大河原氏です。感情コントロールの話でしたが、乳幼児期からの安定した親子関係が大切との話もあり、本校の３年生が体験した保育実習での感想が目につきました。「的確なわかりやすい指示、できない子へはできるようになるまでしっかりとサポートして、できるようになると一緒に喜び、子どもの次の挑戦を促すように声をかけていました。」保育士さんの関わり方が感情コントロールを身に着けるヒントになると思いました。

講演の中で感情コントロールについての話がありましたが、感情をコントロールするとはどういうことでしょう。次の例を考えてみます。子どもが病気になりました。病気を治すために注射の処置をしなければなりません。子どもはお医者さんの前で泣きわめいています。その時、泣くのをやめさせるために、子どもにどう声かけをしますか。「痛くないから我慢しなさい」「お医者さんが困るから泣くのをやめなさい」とか言いませんか。私も子育ての中で子どもによく言っていたような気がします。しかし、感情をコントロールできるようにするためには、このような言い方ではダメなようです。「怖いね」「痛いね」「よしよし、頑張ったね」と子どもの持っている嫌な気持ちを否定しないで、子どもの気持ちに寄り添う声かけが必要なようです。

話の中で、感情コントロールできない子は、自分の心の中にわいてくる不快感情（痛み、悲しみ、恐怖、怒りなど）を適切に処理できないことで苦しんでいる子どもたちと言っています。小さいときは心にわいてきた不快感情をうまくコントロールできないことで、ＳＯＳのサインとして暴言、暴力があったり、他にもきれる、落ち着かない、集中できない、不登校、いじめといった行動に表れるそうです。さらに続けば、青年期以降には逸脱したいじめ加害、リストカット、ＤＶ、虐待（家庭内暴力）、パワハラ（制御できない怒り）といった行動へつながってしまうと言っています。

では、どのように不快感情をコントロールすればいいのでしょうか？ うまく感情がコントロールされるときは、脳内でわき上がった「嫌な気持ち」が消されているわけではなく、わきあがった感情がそのままの嫌な気持ちのままでいるそうです。感情をコントロールするということは、嫌な気持ちを感じないように押し込めるのではなく、嫌な気持ちのままでいるということなのでした。ここで大事なことは、嫌な気持ちのままでいるためには、身体に安全安心が失われない状態が維持されている必要があるそうです。ですから、脳が発達していく乳幼児期からの安定した親子関係の中で体が欲するままに泣き、抱かれ、安心するという経験を重ねることで、「嫌な気持ちのままでいられる」脳内の神経回路のネットワークが開発され、自然に感情がコントロールされるようになるとのことです。上記した保育士さんの子供に寄り添った関わり方はまさに感情をコントロールするための寄り添い方だと思うのです。逆に親子関係などでの身体の安全安心が与えられない状況になると、脳は自分を守るために自動で防衛反応を起こし、「闘争（かみつく、けるなど）か逃走（にげる）」の危機回避行動を起こし、さらには「凍結反応（感情を遮断し固まる）」を起こし身を守るそうです。凍結反応にまでなると、脳内で感覚と感情が遮断され、「つらいと感じない」ことが可能になるそうです。体の仕組みはすごいの一言です。子どもへの寄り添い方を誤解し、わきあがる「痛い」「怖い」などの感情を受け止めさせず、「痛くないから我慢しなさい」「泣くのをやめなさい」と声掛けすることは、「嫌なことでも素直に泣かないのが良い子」「我慢できずにいやだと言うことはいけないこと」と子どもに考えさせ、子どもは親の期待に応えて愛されるために、凍結反応を起こすことにつながるそうです。感情をコントロールすることについて誤解した大人は、無意識に子どもに凍結反応を作動させ、「嫌なことがあっても笑顔で乗り越えることのできるよい子」を育てているかもしれません。

この講演を聞き、改めて子どもとの関わり方を考えなければならないと実感しました。子どもの不快感情からの行動を見取り、どのように声掛けをして、不快感情を受け止めさせるかを考える必要があると思いました。「いやな気持ちは大事な気持ち」と大河原氏は言います。皆さんも今までの感情のコントロールの仕方について、お子様への関わり方について是非考えてみてほしいと思います。

土曜授業（１年：職業講話　２年：認知症サポーター養成講座　３年：薬物乱用防止教室）

１０月２２日（土）に土曜授業が行われました。１年生は職業講話で、駅前の「ＡＫＡ　＆　ＡＯ」（ゲストハウス）の佐々木太郎さん、登別国際観光コンベンション協会にＪＡＬより１年間出向してきている外村真愛さんのお二人をお招きし、お話を聞きました。それぞれの仕事内容や働くことに対する思いを聞くことができ、職業に対する思いを楽しく、わかりやすく聞くことができました。２年生は認知症サポーター養成講座で、ご近所の「登別市地域包括支援センターあおい（愛桜）」からお二人をお招きし、認知症のことや認知症の方にどのように接すればいいかなどのお話を聞きました。認知症についての症状や支援など、あまり詳しく話を聞く機会がありませんので大変勉強になったと思います。３年生は薬物乱用防止教室で、本校の元 PTA 会長でもある辻弘之さんからお話を聞きました。飲酒や喫煙などの薬物の害についてわかりやすく教えていただきました。聞いた話を家族にも伝えたいという生徒もいました。どの学年も、講師を招いて充実した内容で学ぶことができました。講師として来ていただいた地域の皆様に感謝いたします。

３年生の保育実習（家庭科）in コロポックルの森　登別保育所

１０月２５日（火）と２７日（木）の２日間、「コロポックルの森　登別保育所」にて保育実習が行われました。生徒たちは緊張していましたが、幼児たちとたくさん関わることができました。保育所ですので年齢の幅もあり、関わり方も違いますが、生徒たちは一生懸命に実習を行い、幼児とのかかわり方や先生方の大変さなど、多くのことを学ぶことができました。生徒の感想には、「身体だけではなく、心の発達もめざましい幼児にたくさんの体験をさせることの大切さや意味を学ぶことができました。」「将来の夢が保育士で、先生方の子供たちへの対応が、明るく元気に子どもがやる気の出るような言葉選びですごく勉強になりました。」などがあり、どの生徒も充実した時間を過ごせたことを感じました。今回受け入れをしていただきましたコロポックルの森の皆様にあらためて感謝いたします。

第２７回　吹奏楽部定期演奏会

１１月６日（日）に吹奏楽部の第２８回定期演奏会が行われました。３部構成で、全部で２１曲を演奏しました。１部は現吹奏楽部だけでの演奏です。日胆地区コンクールで演奏した「明日へ吹く風」を堂々と演奏しました。２部は吹奏楽部の希望もあり、本校教員が吹奏楽部の演奏をバックに歌やダンスを披露するなど、体を張って共演しました。３部はＯＢとＯＧも参加し、迫力のサウンドを会場全体に届けることができました。忙しい時間の合間を縫って、定期演奏会の準備をしていただいたことに対し感謝の気持ちでいっぱいです。また、生徒たちもコロナの関係で合奏も満足にできない中、本当に頑張ったな…と実感します。今まで頑張ってきた３年生、お疲れ様でした…。そして、素敵な演奏をありがとうございました。

１日（木）　耳鼻科検診（５ｈ）
２日（金）　３年学力テスト
３日（土）　ﾊﾞﾄﾞﾐﾝﾄﾝ西胆振新人戦（伊達）
　　ｿﾌﾄﾃﾆｽ胆振大会（団体・厚真）
５日（月）　３年三者懇談会（～９日）
７日（水）　専門委員会　家庭学習日
１５日（木）　職員会議　家庭学習日
１６日（金）　地域との交流会
１７日（土）　土曜授業日（総合発表・熊舞引継式）
１８日（日）　ｿﾌﾄﾃﾆｽ協会長杯（登別総体）
　　吹奏楽ブラスイン（文化センター）
２０日（火）　３年学年末範囲提示
２１日（水）　家庭学習日
２３日（金）　終業式（給食なし　午前授業）
２７日（火）　ウインタースクール（～２８日）