



北区立堀船小学校 校長 松本 麻巳
巡回拠点ほりふな 巡回指導教員

子供の感情に寄り添う ～信頼関係の土台の上に～

「宿題やりたくない」「学校行きたくない」など、子供が強く反抗したり、急に泣き出したりすることはありますか？「なんでこんなわがままなのか」…と戸惑い、つい叱ってしまうことがあります。こうした目に見える「行動」の裏には、必ず言葉にならない「感情」が隠れています。

【寄り添いの3つのステップ】

- ◆「**正論**」で説得する前に「**感情**」を認める:感情的になっているとき、脳内では「扁桃体」が優位になり、理屈を司る部分が一時的に機能しにくくなっています。そのため、「約束したでしょ」「やるべきことはやりなさい」といった正論は、かえって心を閉ざす「刃」になることがあります。まずは「そっか、今はそんな気持ちなんだね」と、その感情の存在をそのまま受け止めます。これにより、子供の心に「安心感」という土台が生まれます。
- ◆「**待つ**」ことで安心を伝える:無理に説得するのではなく、静かに隣にいてお子さんの心が落ち着くのを待ちます。言葉以上に、穏やかな声のトーンや沈黙が、子供の脳を安心させ、再び「考える力」を取り戻す助けになります。「つらかったんだね」と感情を言葉にしてあげることも、有効です。
- ◆「**自分で選ぶ**」ことを支える:落ち着いてきたら、「これとこれ、どちらからやる?」と、いった小さな選択肢を渡します。誰かに「やらされる」のではなく、「自分で決めた」という実感が、前向きな行動へとつながる「自己効力感」を育てます。

ゴールは「正しい姿に変えさせる」ことではなく、子供と「一緒に揺れ、共に育つ」営みです。大人も迷ったり揺れたりしてよいのです。子供の「感情の波」に共に寄り添いながら、ゆっくりと信頼関係を育んでいきたいですね。

参考文献「感情に寄り添う支援の技術」植草葉月著（自費出版）より



巡回指導カレンダー

◎行事等の関係で変更があった時は、連絡帳等でお知らせします。

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	希望調査のご提出、 ありがとうございます。  
堀船小 滝野川第四小	堀船小 滝野川第五小 出張あり	滝野川第四小 滝野川第五小	堀船小 滝野川第四小 個人面談	堀船小 滝野川第五小	
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	
堀船小 滝野川第四小	堀船小 滝野川第五小 個人面談	滝野川第四小 滝野川第五小 出張あり	堀船小 滝野川第四小 個人面談	堀船小 滝野川第五小 個人面談	
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	
堀船小 滝野川第四小 個人面談	堀船小 滝野川第五小 出張あり	滝野川第四小 滝野川第五小 個人面談	堀船小 滝野川第四小	堀船小 滝野川第五小	
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	
堀船小 滝野川第四小	堀船小 滝野川第五小	滝野川第四小 滝野川第五小 出張あり	堀船小 滝野川第四小	堀船小 滝野川第五小	
29日(月)	30日(火)	7月1日(水)	2日(木)	3日(金)	
堀船小 滝野川第四小	堀船小 滝野川第五小 出張あり	滝野川第四小 滝野川第五小	堀船小 滝野川第四小	堀船小 滝野川第五小	