

思いを言葉にしてみる ～感情のラベリング～

何だか気持ちがモヤモヤする、イライラする…。その気持ち、言葉にしてみませんか？よく分からないけどモヤモヤ、イライラしているときに、「どうしたの？」と聞かれ、話してみたところ、何だか気持ちが落ち着いてきた…。そんな経験はないでしょうか。

心理学では、自分自身の感じていることを言葉にして表すことを「感情のラベリング」と言います。感情のラベリングによって、ストレスを緩和したり、ストレス耐性が高まったりする効果が認められるとの研究もあります。



<子どもたちにも「感情の言語化」を>

子どもたちもイライラしていたり、ふさぎ込んでいたり、固まってしまったり、など、場面や状況によって様々な姿を見せることがあります。一時のことである場合も多いですが、中には、これまでの苦しい思いが積み重なった結果という場合もあります。また、何となく感じたモヤモヤをためこみ続け、そのことによってエネルギーを消耗し、学校に行けない状況になる事例もあります。

教育相談では、どの場面や状況でどのように感じ、何を考えたかなどを語ってもらいながら、思いを整理するお手伝いをしています。それにより現状を捉え直せたり、どうしていくかを見つけられたりして、「気持ちが落ち着いた」、「モヤモヤが解消した」などの言葉をいただくことがあります。言語化することで自分の感情を調整できる場面が増え、生活や人間関係の充実につながります。

<どれだけその子を受け止め 理解しようとしているかがポイント>

「『ウザい！』と言っていたけど、実はうっとうしいわけではなく、わからなくて不安だった」などのように、子どもたちは感情や理由を表す言葉をあまり多く知らなかったり、その言葉の意味を間違っ



- 1 行動と言葉のつながりから、その子の思いや願いを理解しようとする。
- 2 経験や思いをよく聞き、その子の思いを受け止める言葉で整理するお手伝いをする。
- 3 話しやすい雰囲気の中で受け止めていることを伝えながら、本人がなぜそのように感じているかを聞いたり、悩みが深くネガティブに捉えている場合にはその対応も考えたりする。

<「背景・要因」を考える姿勢と「リフレーミング」も取り入れて>

子どもたちのことをよく理解し、感じている思いを言語化するお手伝いをするためには、「背景・要因」(相談だより第3号)、「リフレーミング」(同第6号)なども参考にしてみてください。

