



臨床心理士は、観察・面接などを通じて、個々の発達、成長、独自性、個別性の固有な特徴や課題を明らかにし、どのような方法で援助するのが望ましいか指導助言を行います。

今号は、外部専門員として活躍中の臨床心理士 大澤ちひろ先生にご執筆いただきました。

令和3年度より高島特別支援学校に心理の外部専門員として、活動しています。児童・生徒の授業場面や、活動場면을観察し、一人一人の発達状況に合わせた、伝え方、人とかかわり方、安心して学校生活を送れる工夫を考えています。情緒の育ちについて、特に「心の安定と調節」について、発達の視点から、ご家庭での育児や生活のポイントについて、お話したいと思います。

はじめに

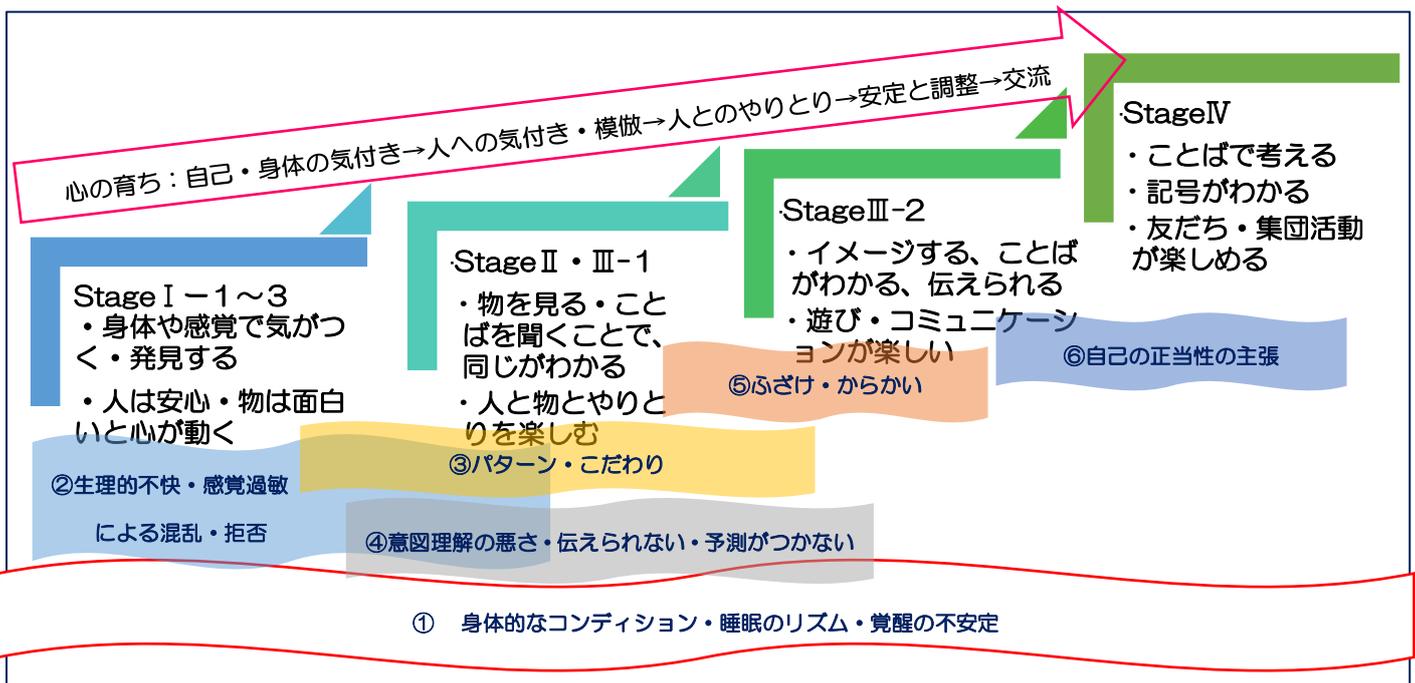
心の育ち～情緒の安定と調節～

ご家庭でも、学校生活でも、安心して過ごせている、楽しい時間が多いことは、心の育ちにとって大切なことです。心の安定や情緒の調整がうまくいかないと、「わかっているのに」「好きなのに」・「できない」「やれない」など、進まない状態になることがあります。そうになると、学習の積み重ねが難しくなり、意欲的、自発的な活動できなくなってしまいます。また、情緒の不安定さや乱れは、障害特性だけではなく、お子さんの発達の姿と環境の相互作用によって、起こると考えられます。そこで、心の育ちの過程で起こる、情緒不安の原因を大まかにみていきます。そして、その育ちにに応じた、大人のかかわりや、ご家庭での工夫の仕方について、お伝えしたいと思います。

情緒とは：『外界（自分の外の世界）で起きたことによって、心や気持ちが動くこと』

1. 情緒不安と心の育ち

太田 Stage による認知・理解の育ちと、心の育ちを大まかに示しています。波枠の中は、発達に伴う、情緒の動き（不安・心の揺れ）を示しています。



図のように、認知や理解の発達・対人関係の発達とともに、心の動き方、情緒の不安の起こる原因は変化していきます。



2. 心の育ちに合わせた情緒不安への対応のポイント

発達段階と情緒不安の原因に応じて、環境調整やかかわり方を変えることで、不安を少なくしていくことができます。また不安な中でも、大人に受け止められて、何とかうまく乗り越える、解決できる場合もあります。情緒不安に対する、ご家庭、学校生活の中での対応のヒントをいくつかご紹介します。

① 身体的なコンディション・睡眠のリズム・覚醒の不安定

どの年齢においても、育ちのどの段階においても、共通して整えることが大切です。

対応：睡眠と覚醒（しっかり目覚めている）のリズムを作る：睡眠時間の長さは、子どもによって様々です。「およそ何時に眠り、何時に起きる」という一定のリズムで、ズレを少なくすることが大切です。リズムの乱れや深夜の覚醒が長く続く場合は、医師に相談しましょう。身体的症状（アレルギー体質・体調）に対しても、医師の診察、服薬を含めて、ケアを丁寧にしましょう。

② 生理的不快・感覚過敏による混乱・拒否

感覚の問題があると、情緒は安定しにくく、精神的に疲れやすくなります。感覚がうまく育たないと、年齢的が高くなっても、ことばや認識が育った段階でも、不快や拒否が強く、情緒の不安定さが続く場合もあります。

対応：嫌いな感覚刺激を減らすことから始めましょう（触るもの、衣類で不快なものは避ける、イヤマフは聴覚刺激を和らげる、帽子や色付きの眼鏡で視覚刺激を弱める）。それとともに、学習や生活に必要な刺激に対しては、少しずつ、嫌でないレベルで、触れていく、聞いてみるなどして、感覚を育てていくことも大切です。興味や探求心が広がると、感覚刺激を受け入れる幅は広がっていきます。手を使った遊び、外遊び（揺れる遊具・登る遊具）、触る・作る遊びが、感覚の育ちを促します。

③ パターン・こだわり

やり方、場所、遊び方にパターンがあると、とても安定しやすい時期があります。反面、そこから外れると、一気に混乱し、パニックになってしまうこともあります。家庭の中では、対応に困ることが多いかもしれません。全面的にやめさせる、むやみに崩すと、子どもとの関係が悪く、より不安が強くなる場合もあります。

対応：順番や選択肢を作る、受け入れられる、切り替わるきっかけを探ります（絵や文字の視覚情報で予告、選ぶ、時間で区切る）。こだわりをなくすことよりも、こだわらずに済む活動や、別のことに興味が広がることを重視しましょう。

④ 意図理解の悪さ・伝えられない・予測がつかない

見てわかる、わかることばが出てくると、「今その場面」「今その時間」の状況の受け入れはよくなります。しかし、今日の前にない、先の予定は、見通しが持てない、予測がつかないと、不安が強くなる場合があります。

対応：大人からことばで、説得されればされるほど混乱してしまう場合があります。子どもが見てわかりやすい情報（文字・イラスト・写真・動画など）と、短いことばで伝えていきましょう。また情報は多すぎると、わかりにくくなるので、シンプルに、1つずつ子どものタイミングに合わせてながら、示し

ていくと良いでしょう。また、気持ちを伝えられるようになると、不安の解消はしやすくなります。伝達手段を持つ、伝える力をつけることは、情緒の安定にとって、とても重要です。

⑤ **ふざけ・からかい**

対人意識はあっても、かかわりが一方的で、コミュニケーション手段が少ないと、大人の反応を試す、わざと不適切な行動をとる場合もあります。また、活動や学習が、わからない、自信がない時にも、それを避けるために、からかいやふざけになることがあります。

対応：曖昧、複雑な声かけや、かかわりはせず、本人がわかるレベルの伝え方・活動に変えていきましょう。不適切な行動に対しては、過剰に、感情的な反応はせず、淡々と指導していきます。行動に対する修正、指導に徹して、本人を否定するような言葉は禁忌です。望ましい行動に向かっていったら、即座に褒めていきましょう。認められている確信や、自分の行動に自信が持てると、情緒や行動のコントロールはされやすくなります。

⑥ **自己の正当性の主張**

ことばの意味の理解が増え、自分の思いが伝えられるようになると、意思や自己意識が高まり、自己主張が出てきます。大人との意見の不一致で、トラブルになることが増えますが、心、認識、ことばの成長の証でもあります。

対応：一見、本人のわがままに見える主張であっても、一旦はその主張に耳を傾け、受け止められることが大切です。しかし、子どもの主張通りにすることも、大人の理論で、抑えることも、心の成長の機会を奪ってしまいます。子どもの主張と、周囲の状況を合わせながら「さあどうしようか・・・」と、解決法や、折り合い点を、大人と一緒に見つける作業を繰り返すことが大切です。



3. 情緒の安定と調節から自信や意欲へ

情緒や心は、安定だけではなく、調節性とともに育っていくと考えます。子どもの感情や行動を、大人が抑える、否定することが中心になると、指示に従って、コントロールされる経験にしかありません。激しい行動・表現に惑わされず、不安感の要因や行動の意味を推し測りながら、対応することが大切です。不安や主張を受け止めてもらう、理解して貰いながら、周囲や、大人と折り合う共同作業そのものが、情緒と心の育ちに繋がります。そうすることで、周囲の環境や人への信頼が確かになり、自己調節性が高まり、自信や意欲にも繋がっていきます。

4. 子どもとのよりよい関係作りと心の充実

子どもの心や情緒は、認識や理解とともに育っていきます。しかし、その歩みは、順調というよりは、身近な人たち（親・きょうだい・先生・友だち）との関係の中で、ポジティブな反応と、ネガティブな反応とを繰り返し、絡み合いながら育つものだと考えます。トラブルや情緒不安に対して、子どもが悪い、あるいは大人のかかわりが悪いというように、現状を責め過ぎると、子どもと大人との関係が悪くなり、かえって、情緒の安定に対してマイナスに働くことがあります。最善なかかわり、ベストな方法よりも、その時できるベターな方法を、いくつか試してみる大切です。子どもの発達は、周り階段のように進むと言われています。「うまくいったり、いかなかったり」です。そういうものだと考えて、その時解決しなくても、少し長い目で育ちをみていく、気持ちが持てると良いでしょう。

子育てに向かう保護者の方は、ご自身の時間や体調を省みずに、対応に必死になってしまうことがあると思います。お父さん、お母さんの心の安定が、お子さんの心の育ちにも繋がると考えて、ご自身の体調管理や、リラックス、リフレッシュタイム（休息・睡眠・趣味・運動・音楽・人との会話・食事）を大切にしましょう。



臨床心理士・臨床発達心理士・公認心理師
大澤 ちひろ

【問い合わせ】

東京都立高島特別支援学校

Tel 03(3938)0415

副校長 渡部 早苗

研究研修部 宮越弘子