

## 感情コントロールが難しい子への関わり方

講師：こども相談室まーぶる カウンセラー 臨床心理士 本田 久仁子  
令和元年6月16日(日) 港区勤労福祉会館

### I. 感情の分化はどう進むか

感じていることと言葉（認知）とが結びつくことで感情は分化する。感情と言葉が結びつかないと「モヤモヤ」の対処ができなくなる。

ネガティブな感情に耐えられない親が増えてきている。親がネガティブな感情に耐えられないことにより、子どもがネガティブな感情を抑制する傾向になってしまう。ネガティブな感情が認められないと感情と言葉がうまく結びつかないため、感情コントロールが困難になってくるのである。つまり、感情発達がうまく進まないのは、発達障害も関連しやすいが、ネガティブな感情を認められない子育てから起きやすいのである。

### II. 感情コントロールを育てる関わり方

#### 1. 全ケースに共通する対応……考えて行動する力をつける

- ① 自分で選択したことを実行し、達成感を得る（なるべく自分で選択させる）
- ② 自分で目標を立て、達成を確認させる

#### 一般的な感情コントロール法「グロスとソンプソンの反応調整モデル」

状況選択	ネガティブな感情になるのを避ける
状況修正	ネガティブな感情になる状況を一部修正し、受け入れやすくする
注意の方向づけ	ネガティブな感情を引き起こすものから注意をそらす
認知的変化	ネガティブな感情を引き起こすものに対する考え方（認知）を変える
反応調整	ネガティブな感情になったときの生理的な変化や感情の表し方を適切なものにする

#### 2. 発達段階に合わせて感情コントロール法を身につける（年齢ではなく）

段階	発達段階的にできないこと	感情コントロールの特徴	対応のポイント
① 気持ちを言葉では言えない	言葉での感情表現 他者の気持ちや状況の理解	指吸、視線そらし、心地よい触覚	<ul style="list-style-type: none"> <li>・苦手な場面を避ける</li> <li>・感触などで落ち着かせる</li> <li>・本人の気持ちを代弁する</li> <li>・身近な人物の気持ちを伝える</li> </ul>
② 基本的な気持ちを言える	言葉での的確な感情表現 正確な他者の気持ちや状況の理解	言葉での感情表現、他者の気持ちや状況を考えた感情抑制ができるようになってくる	<ul style="list-style-type: none"> <li>・苦手なものを避ける、修正する</li> <li>・苦手なものから注意をそらす</li> <li>・別の考え方を伝える</li> <li>・気持ちを言葉で言えたらほめる</li> <li>・身近な人物の気持ち、状況に適した行動を伝える、考えさせる</li> </ul>
③ 基本感情は言葉で言え、身近な人物の気持ちは推測できる	より広い範囲の他者の気持ちや状況の理解	言葉での感情表現、他者の気持ちや状況を考えた感情抑制が上達する	<ul style="list-style-type: none"> <li>・別の考え方を伝える、考えさせる</li> <li>・自分の気持ちを文章で表現させる</li> <li>・より広く人の気持ちや状況に適した行動を推測させる</li> </ul>
④ 思春期に入り、感情の抑制が困難に	言葉での的確な感情表現、自分の行動を制限しようとする人物の気持ちの考慮	感情の抑制が困難になる	<ul style="list-style-type: none"> <li>・感情を抑制しないことによる本人や本人が好む人物へのデメリットを伝える、考えさせる</li> <li>・絶対にしてはいけないことを明確に伝える</li> </ul>

### 3. 発達障害をもつ子どもの感情コントロール

#### ① 発達障害をもつ子どもの感情コントロールの困難について

- ・脳の特定部位（特に前頭前野）の機能の弱さ：生まれつきの個性差
- ・感情発達の不全：感情の未分化、感情表現の苦手さ
- ・日常的なストレスの多さ：少数派であること、感覚過敏、対人関係や学習の困難

#### ② 発達障害をもつ子どもの感情コントロール向上に関する長期的取組

##### ○感情発達の促進のために

- ・感情の種類を色で、強さを色や数値で表現
- ・気持ちを代弁し、感じていることと感情を結びつける。

##### ○日常的なストレスの軽減

- ・本人なりによくできたことを意識的にほめる
- ・本人の言い分をよく聞き、歩み寄りを示す
- ・本人に合ったストレス解消法を見つける
- ・感覚過敏への対処



### 感情のコントロール・カード

5	ブチッ キレた！ ばくはつした！ わけがわかんない	先生にたすけてもらう 「しずかな場所につれて行って」 「しばらく、そっとしておいて」
4	うわー、もうダメ！ ばくはつしそう！	先生にそうだんする その場をはなれる 校長先生とおはなしをしてくる
3	イラ イラッ！ ブンブン！	しんこきゅうをする 水をのみにいく おまじないの言葉をつぶやく
2	ちょっと イラッ！	まだ、だいじょうぶ たのしいことを考える 「ドンマイ！」と、つぶやく
1	へいき OK！	このままで、だいじょうぶ

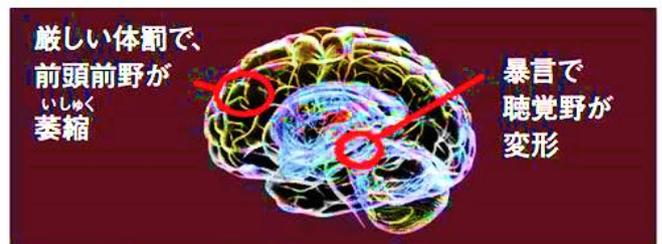
### 4. 愛着障害・愛着が不安定な子どもの感情コントロール

#### ① 愛着障害をもつ子、愛着が不安定な子の感情コントロールについて

- ・適度なストレス耐性が身に付いていない：乳幼児期に養育者との一定量の良質な相互作用の欠如
- ・前頭前野の機能低下：不適切な養育を受けた子どもの前頭前野に萎縮（下画像参照）



#### ●子ども時代の辛い体験により傷つく脳



提供：福井大学 友田明美教授

#### ② 愛着の修復のための長期的取組

- ・特定の大人と一対一で過ごせる時間を少しでも作る（遊び、送迎、手伝い、買い物）
- ・自分一人では実現できない欲求、要求に応える（共感を示す、一緒に楽しむ、本人の話したいことを聞く）
- ・スキンシップを心がける（ふれあいによって分泌されるオキシトシンは社会性を高めストレスを緩和させる）
- ・相性の良い相手との愛着形成から始める（愛着の輪は広がる）

#### ③ 愛着が不安定な子への長期的取組

- ・拒絶型移行タイプ…ガラスのプライドで孤高←誉め言葉より感謝の言葉、本人の好きなことの話聞く
- ・とらわれ型移行タイプ…一人になることが怖い←励ますより共感、少しでもほめる、同じ態度で対応
- ・恐れ型移行タイプ…友達とのトラブルでイライラ（でも一人ではいられない）

↑傷ついた気持ちをよく聞く、クールダウンの場所を設ける、友達の気持ちを大人から伝える

### 5. 感情爆発の現場での対応

- ① 興奮をなだめる
- ② 自他を傷つける言動を止める
- ③ 落ち着いたら言い分を聞き、気持ちに共感する
- ④ どうすればよかったか考えさせる

