



苦しいときは自己申告させる

学習に集中できる時間が極端に短く、じっとしていられなくなるとは周囲の子の邪魔をする子や、挙手したのに指名されないなど、ちょっとしたことで自分の思い通りにならないと、途端にカンカンに怒り出して投げやりになる子がいます。

「Aさん、ソワソワしだしたな。」「Bさん、急に表情が険しくなって固まってるぞ。」

気になる子の変化に教師が気付いて、気持ちを整えるための行動、例えば、水道に行って水を飲んでくる、廊下に出て深呼吸をする、教室後ろに設けたコーナーで5分間過ごすなどを促すことにより、問題の発生を未然に防ぐ方法があります。

また、前号で取り上げたように、行動の選択肢を示して選ばせる方法もあります。

ただ、これらの場合、教師の気付くタイミングが遅れ、問題が起こってしまっただらだと、気持ちが高ぶって聞く耳を持たなくなってしまうこともあります。

そこで、本人からの自己申告により、

〇〇〇なときは、先生に言って許可してもらえば、△△△することができる。

と、教師と決めておいた対処行動をとる取り決めをしておく方法があります。

トラブルから気持ちが鎮まったときや教育相談週間などのタイミングを利用して、「今度からこうしてみよう。」と教師から投げかけます。自己申告の仕方（教師への言い方）は具体的に教えます。例えば…

先生、今〇〇〇なので、気持ちを落ち着かせるために△△△してきていいですか？

などです。実際の場面に備えて、教師と二人で練習をしておくといいでしょう。

〇〇〇には、「イライラして爆発しそう」「頭の中がグルグルして苦しい」「疲れて体がムズムズする」「胸がザワザワして落ち着かない」などの状態が入りますが、子どもは、自分の状態をうまく言い表せないことが多いので（だから感情や行動に表れるのですが…）、教師が推察して、「今、〇〇〇な感じかな？」と、その子の感覚にフィットする言語表現を見つけてあげる必要があります。

実は、それこそが**共感的理解**です。子どもが、「そう、そんな感じ。」「その言葉、ピッタリ。」という表現が見つかったら、その感覚を想像してみることをお勧めします。

そして、「そうか、こういう感じになるんだね。」と理解を示します。決して事務的ではなく、情緒的なコミュニケーションを通して子どもの自己理解を促すとともに、教師との信頼関係を深めていくことが成功の鍵を握っています。

自分の心の状態をモニターして、混乱を未然に防ぐための対処行動が取れるようにすることは、自立に向けてとても重要です。うまく行動できたときには大いにほめるとともに、一緒に喜びを分かち合いたいものです。

