



スクールカウンセラーだより

2025

七尾市立七尾東部中学校

No. 4 (11.10)

なぜ今、感情教育が必要なのか

現代の子どもたちは、以前よりも「感情（気持ち）を表現する機会」が少なくなっていると言われています。その背景には、【スマホ・ゲーム中心のコミュニケーション】【コロナ禍を経てマスク生活やオンライン授業などでの表情の読みにくさ】【「がまんしなさい」「いい子でいなさい」といった風潮】などがあげられます。感情を抑え込む生活が続くと、自分の気持ちがわからなくなったり、ストレスを言葉で表せず、「行動」や「体の症状」に表れたりするようになります。たとえば、イライラして物にあたる、やる気がでない、すぐ泣く・怒る、お腹が痛い、頭が痛いなどですが、これらは“感情の交通整理”がまだうまくできていないことによりおこっているととらえられるのです。そこで、感情の教育として次のような三つの力を育てる必要があります。

- I 自分が今、どんな気持ちかを理解できる（自己認識）
- II その気持ちを適切に表現できる（自己表現）
- III 相手の気持ちを察して行動できる（共感・対人理解）

心理学者ダニエル・ゴーリマンによれば、学力よりもEQ（感情知能）が高い子どものほうが、社会的成功・幸福感・人間関係満足度が高いことがわかっています。



家庭ができる感情教育

① 感情に名前をつける

→子どもが泣いたり怒ったりしたとき、「悲しいんだね」「悔しかったね」などと感情に名前をつけることが大切。自分の気持ちに“ラベル”を貼ることで、子どもが「今の自分」を客観的に見つめる力が育ちます。

② 感情を見る化する

→おすすめは、感情をあつかった絵本、マンガ、アニメ、ドラマなど。子どもは視覚的な情報から学ぶのが得意なので、「この顔、どんな気持ちかな？」と一緒に話すだけでも効果的です。

③ おうちの方が“感情を言葉で表すモデルになる

→「今日は仕事でちょっと疲れたな」「うれしいニュースを聞いて元気でた」というように、おうちの方が自分の感情を言葉で伝えることで、「感情を言葉にしていいんだ」と学びます。

陥りやすい落とし穴

- ・「泣かないで」「怒らないで」と感情を否定してしまう
- ・「そんなことくらいで」と気持ちを軽視してしまう
- ・正論でかたづけてしまう

<今日からできる3ステップー子どもが感情を行動に変える力を身につけるためにー>

1. 共感する:「そう感じたんだね」
2. 気持ちを整理する:「どうしてそう思ったの？」
3. 行動につなげる:「じゃあ、次はどうしたい？」

家庭の中で「感情を受けてとめる文化」が子ども
の「生きる力」をつくる

スクールカウンセラー来校日（火）（金）

午後1時半～4時半

相談対象:生徒・保護者・教職員

11月:4・7・11・14・18・21・25・28日

12月:2・5・9・12・16・19・23日

