



練馬東中学校

平成29年12月15日
校長 山谷 安雄

練馬区立練馬東中学校 学校だより

HP <http://www.nerima-e-j.nerima-ky.ed.jp>

感情をコントロールするには

校長 山谷 安雄

学期末になりあわただしい毎日かと思えます。3年生は、進路決定の時期です。さて、先日、練馬区の学校保健大会が練馬文化センター小ホールで開かれました。その中で、「東京学芸大学 大河原美以先生」の講演がありました。大変興味深い内容でしたので、一部を紹介したいと思います。

まず、人間の脳を、『情動脳』（脳幹と辺縁系の部分）恐怖・不安・痛みなどにより危機にあることを伝える領域と、『評価脳』（皮質、大脳と呼ばれ人間らしく考える部分）恐怖・不安・痛みの程度が妥当であるかどうかの判断をしている2つに分けて考えます。感情は、この2つの脳が、バランスをとることであらわれてきます。

・感情表現が上手くできない子どもの原因

身体からあふれるエネルギーとしての情動（きゃあきゃあ・ぐずぐず・ぴーぴー等の気持ち）を、自分の感情を表現することから始めないといけません。「こわい、怒っている、不安」（これらは大事な気持ちです。）のネガティブな感情を、親がまず受け止めることが大事です。すると、子どもは受け止めてもらうと安心し心が安定します。そして、感情を表す言葉を覚えていきます。

（→心の状態を言葉で表すことが肝要です。）

暴言をはく子どもへの対応を例に考えてみます。場面は、小4の算数の時間です。

教師が「できた人から持ってきてください」と指示をしました。A君は、一番に提出したいと思い、がんばりました。しかし、B君が先に提出してしまいました。

A君が普通の子の場合：「あー、くやしい！一番に出したかったのに・・・」

A君が暴言をはく子の場合：「死ね」「殺すぞ」

自分の身体からわいてきた情動と「くやしい」という言葉がつながる体験をしてきていない子で、「死ね、殺す」というまちがった言葉が繋がっている状態です。

この場合は、身体にふれてやり、ここにある気持ちは、「くやしい」なんだよということを教える関わりが必要になります。

・感情コントロールの力の育ちのプロセス

不快感情を安全に抱える力は、「感情コントロール」の力であり、それは、大人とのコミュニケーションの中で育つものです。例をもとに、説明していきます。

大人が「子どもの不快感情」をどのように評価するかで、大きな影響を及ぼします。

「自律」の力を獲得するプロセス（しつけ）です。

大人) ①守るべき「枠組み」を示す（発達年齢に即した妥当なもの） → 現実原則

子) ②枠組みにぶつかって不快感情を表出する（子どもには泣く権利がある）

大人) ③不快感情を承認するが、枠組みは変えない → 安全

子) ④きちんと葛藤する（情動脳と評価脳の葛藤） → 待つてやる

泣いたりぐずったりをそのままにしておける余裕が必要です。

子) ⑤自己の欲求の制御→自律とつながります。

〈避難拠点訓練〉

11月24日、5、6校時に2年生は区防災課、避難拠点運営連絡会の方々から指導を受け、避難拠点訓練を行いました。また当日はPTAの方々にもお手伝いをして頂きました。



〈起震車体験〉

1年生は11月24日5校時に、起震車の体験をしました。震度7の揺れを体験しました。



〈ミルク教室〉



2年生は12月13日、5校時にミルク教室を開きました。牛乳は栄養価が高いことや成長に必要であることを勉強しました。そして、最後にバター作りをおこないました。

〈活躍する練馬東中生〉

★ 練馬区税の標語

入賞 3年女子1名

今後の主な予定

12月15日(金) 生徒会行事 年忘れバスケボール大会	1月 8日(月) 成人の日
12月22日(金) 清掃奉仕活動	1月 9日(火) 三学期始業式
12月23日(土) 天皇誕生日	1月13日(土)～17日(水) 区生徒作品展
12月25日(月) 二学期終業式	1月23日(火) 都立推薦出願 (3)
12月26日(火)～1月7日(日) 冬季休業日	区連合ダンス大会
12月29日(金)～1月3日(水) 学校閉鎖期間	1月25日(木) 私立一般出願 (3)
※ この期間中は完全機械警備となり、校舎内に入ることはできません。年内の連絡は28日までをお願いします。	1月26日(金)～27日(土) 都立推薦試験
	1月27日(土)～28日(日) 区連合書き初め展
	1月29日(月) スキー教室前健康診断 (2)

〒179-0074 (練馬東中学校)
東京都練馬区春日町2-14-22
E-mail info@nerima-e-j.nerima-kyo.ed.jp

TEL 03 (3998) 0231
FAX 03 (3577) 7997

