

前向きになるために自分に合った切り替え方を探そう

インクルーシブ教育研究者・博士（障害科学） 野口晃菜



今回のでこぼこポン！のテーマは「前向きになれる発明品」です。

ライオンのぬいぐるみを無くしてしまった様子のぼこすけ。1週間がすぎてもずっと落ち込んでいます。落ち込んでいる時に気持ちを前向きに切り替えることが難しいようです。ぼこすけのように、一度落ち込むと、そこからしばらく落ち込みを引きずり、前向きな気持ちになることが難しい子どもがいます。頭の中を落ち込みや不安がぐるぐるとまわり、前向きになりたいけれどなかなかできなかったり、「また嫌なことが起こるのではないか?」「またなにか無くしてしまうのではないか?」とまだ起きていないことで頭がいっぱいになってしまったりする子どももいます。落ち込みから自分も切り替えたいのに、なかなかその方法がわからない子どももたくさんいるのです。

そんなぼこすけに対して、でこりんは「前向きになれる発明品」として「アゲアゲッツ」を開発しました。アゲアゲッツは、落ち込んだ時にどうしたら前向きな気持ちになれるか?を知ることを助けてくれます。でこりんは自分の好きなものを声に出して言い、ポンは好きなものを食べて元気になる、との共有があります。そのアイデアを聞いたぼこすけは、自分が元気になる音を「シュッポッポのポー」と声に出してみました。なかなか落ち込んでいる気持ちから切り替えられない時のために、このようなちょっとしたおまじないのような言葉や行動を決めておくのはとてもおすすめです。また、その後には「どんぐりころころ」の替え歌を歌います。落ち込んでいることも、替え歌にして歌ってみると、なんだか楽しくなってくる場合があります。ぼこすけは、「歌を歌っているだけで元気になってきた」との気づきもあったようです。

前向きになりたいけどなかなかできない時、切り替えるためにどんな方法が良いのか?も、でこりん、ポン、ぼこすけ、それぞれが異なったように、子どもたちも一人ひとり異なります。子どもに合った切り替え方を一緒に見つけてみましょう。おまじないを考えておくのも良いですし、自分の落ち込んでいる状況を替え歌にしちゃうのも、おすすめです。その他にも、自分の落ち込みをまるで他人事のように実況中継してしまうような方法もあります。その他にどんな切り替え方があるのか?クラスの子もたちで様々な案を出してみるのも良いでしょう。また、今回番組で紹介した方法の他にも、「自分を研究する発明品」で紹介したように、自分自身の落ち込みについてとことん研究してみるのも良いでしょう。

落ち込むことそのものは悪いことではありません。誰もが落ち込む時があります。けれど、そこから抜け出したいのに抜け出せず、日常生活が落ち込んでいる気持ちに乗っ取られてしまい、本来やりたいことができなかつたりすることは、本人にとってもつらいことです。ぜひ一緒に楽しく切り替える方法を探してみましょう。