

気持ちを見える化することで自分の気持ちを知る

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「自分の気持ちができる発明品」です。

でこりんとはこすけで片付けをしているところ、はこすけの色鉛筆をでこりんが間違っでゴミ箱に捨ててしまいます。はこすけはその様子を見て、固まってしまいます。はこすけは、自分の気持ちがわからなくて、固まってしまったようです。はこすけのように、なにか言いたかったり、気持ちがあもやもやしたりするけれど、どうしたらいいかわからなくて、固まってしまふ子がいます。「自分の気持ち」は目に見えないため、今どんな気持ちか?を自覚することはなかなか難しいのです。よく「他人の気持ちがわからない」は困りごととして説明がされますが、その前に「自分の気持ちがわからない」という子どももとても多いです。

自分の気持ちがどんな気持ちかわからない場合、はこすけのように固まってしまふ子もいれば、知っている気持ちや表出できる気持ちの種類が少なく、本当は「悲しい」や「悔しい」という気持ちがあるのに、それらをすべて「怒り」として表したり、「疲れた」「しんどい」という気持ちをすべて「眠い」と表現する子もいます。自分の気持ちを知らないで、それを周りに伝えることも難しいですし、困りごとを解決をしていくこともなかなか難しいのです。

でこりんは自分の気持ちがわかる発明品として「ふくらむきモチ」を発明します。「ふくらむきモチ」は、はこすけの気持ちにラベルをつけてくれます。また、ラベルをつけるのみでなく、ふくらみでその気持ちの程度も教えてくれます。「ふくらむきモチ」のように、目に見えない気持ちを視覚的に見えるようにしたり、気持ちの選択肢を提示したりすることで、自分自身が今どんな気持ちなのか?を知ることをサポートすることができます。はこすけのように、「そうか、自分はこういう気持ちだったのか」と自分で気づき、周りとも「こういう時にこういう気持ちになるんだね」と共通理解をすることができます。気持ちの提示の仕方は、絵、写真、文字など、その子にあった形で見える化することがポイントです。また、気持ちの種類も、はじめは例えばうれしい、悲しい、楽しい、怒っている、などのシンプルな選択肢から始まり、徐々にその種類を増やしていくこともおすすめです。

さらに、同じ「うれしい」でもどのくらいうれしいのか?という程度を自分で知っておくことも大切です。「ふくらむきモチ」はふくらむことで程度を示してくれましたが、実際の場面では、温度計やものさしなどで数値化したり、信号のように色を分けることで程度を示すのもよいでしょう。

もしみなさんの周りに固まってしまふ子や、気持ちの表出がある特定の気持ちに偏っている子がいたら、その子が表出している言動そのものをとらえるのではなく、その背景にどんな気持ちがあるのか?ぜひご本人と一緒に探してみてください。