

子供や青少年が感情を管理するのにサポートする：

親とサポートする大人の重要性

科学の教えること



感情を管理する

私たちは皆、肯定的な感情（喜びやワクワク感など）と、否定的な感情（悲しみや怒りなど）の両方が管理できるようにならなければなりません。感情を管理できるようになると、どうしていいかわからない、と感じることが少なくなります。感情が管理できていれば、様々な状況で、より適切なふるまいを選び取れるようになります。例えば、イライラしたときには深呼吸を繰り返してみましよう。自分が喜んでいる様子は、物事がまくいっていない人にとっては耐え難いかもしれない、と考えてみましよう。子供の世話をする親や大人は、子供が自分の感情を管理できるようになるために、重要な役割を果たします。

自分の感情を管理することが、なぜ重要なのか

自分の感情を管理できるようになった子供、若者、大人は、学校や職場で活躍し、人間関係も良好で、心や体も健康です。例えば、特別なイベントをととても楽しみにしている子供は、そのワクワク感を管理して、学業の方にも集中しなければなりません（学校での成功を期する）。怒っている子供は、その怒りを管理して、人を傷つける言葉を発したり、暴力をふるったりすることのないようにしなければなりません（良好な人間関係を築く）。

子供や若者は、どのようにして自分の感情の管理ができるようになるのか

自分の感情を管理できるようになることは、新しい言語を身につけることに似ています。何度も練習が要るのです。子供や若者は、二つの方法で感情の管理のしかたを身につけます。

（1）頭で考えて、感情を管理する助けになる方法を思いつく（絵を描く、自分の感情について語るなど）。（2）親身になってくれる親や、信頼できる大人から、サポートや安心感を得る。

乳幼児は、両親に助けられながら、感情の管理をします。両親は乳児を保護しますので、乳児は安心します。乳児の生理的なニーズを満たしてやりますし（食事を与え、濡れたおむつ

を替え、快適な衣服を着せるなど）、乳児を安心させてやります（抱っこする、話しかける、笑いかける、一緒に遊んだり歌ったりする）。このように乳児の世話をすると、乳児は安心します。

幼児は、言葉を覚え始めて、自分の感情を語るようになります（例えば、「うれしい」「悲しい」）。そして、自分の感情を管理する様々な方法を試してみるようになります。例えば、悲しいときには、お気に入りのぬいぐるみを抱きしめたりします。あるいは、楽しいことを始めるのを待っている間、気を紛らわすためにおもちゃで遊び始めたりします。幼児には、親や世話をする大人たちから多くのサポートが必要です。そのサポートをもとに、幼児は自分の感情を語る言葉を習得し、感情を管理する方法を学ぶのです。

小学生になっても、感情を管理する方法を学び続けています。親から離れるようになって、行動範囲が広がっていくからです。先生も、感情を管理する良い方法を、子供たちに教えます。こうした学校での学習と、親や世話をする大人のサポートは、子供たちがしっかりと感情管理のスキルを身につける上で重要です。

青少年期も、脳の発達が続いています。この頃には、感情を管理する能力がかなりついているとしても、学びは続いています。様々な変化を体験するこの時期に、青少年は参ってしまうこともあります。この時期にこそ、親身になってくれる大人が必要です。親をはじめとする大人は、青少年の話に耳を傾け、同じことをしながら時間を一緒に過ごし、常にそばにいることを伝えて、サポートすることができます。

親やサポートする大人への重要な問いかけ

自分は、親またはサポートする大人として、どのように自分の感情を管理しているだろうか

自分の感情の管理がうまくできる大人は、子供や青少年に対しても、感情管理のサポートがより多くできます。飛行機に乗ったときの、安全メッセージを思い起こしてみましょう。「酸素マスクは、まず自分がつけ、それから子供につける」とあります。親やサポートする大人は、まず自分の感情を管理しなければなりません。大人は、自分の感情をコントロールするのに少し時間をちょうだいと、子供に伝えていいのです。そうすると子供は、感情的になるのは普通で、その感情を管理する方法は誰もが学べるのだということがわかります。自分の感情をうまく管理できない大人は、管理できるようになる方法を身につけるサポートが得られます。子育てグループに入る、カウンセリングを受ける、ワークショップに参加する、などが有益でしょう。

子供や青少年が伝えようとしていること

別の言語を習得するのと同じように、感情を管理するのは、誰にとっても容易なことではありません。強い感情が沸き起こり、それをうまく管理できない子供や青少年は、実力行使に出る

こともあり得ます。これは、「自分には助けが必要。自分一人では手に負えないんだ」という声の現れです。温かくオープンな関係で手を差し伸べる親やサポートする大人がいれば、子供たちの持つ成長する力を後押しできます。

自分の子供は、自分との関係で安心感を得ているだろうか

自分の子供に与えられる最高の贈り物として、自分との関係において子供に安心感を与えることがあります。肯定的な子育て（子供を励ます、子供が自分の長所に目を向けるよう促すなど）の姿勢で、社会的に受け入れられている方法で自分の気持ちを表現するよう促す親やサポートする大人であれば、子供が自分の感情を上手に管理できるよう、手助けできます。子供や青少年が、感情のやり場に困っているのに気づき、温かく親身でブレないサポートをしてあげましょう。そうすれば、子供たちが自分のスキルに磨きをかけていくのを、力強く後押しできます。

Selected Research References

Brumariu L. E. (2015). Parent-child attachment and emotion regulation. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2015(148), 31-45. <https://doi.org/10.1002/cad.20098>

Morris, A.S., Criss, M.M., Silk, J.S. and Houltberg, B.J. (2017), The impact of parenting on emotion regulation during childhood and adolescence. *Child Development Perspectives* 11(4), 233-238. <https://doi.org/10.1111/cdep.12238>

Tammilehto, J., Punamäki, R. L., Flykt, M., Vänskä, M., Heikkilä, L. M., Lipsanen, J., Poikkeus, P., Tiitinen, A., & Lindblom, J. (2021). Developmental stage-specific effects of parenting on adolescents' emotion regulation: A longitudinal study from infancy to late adolescence. *Frontiers in Psychology*, 12, 582770. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.582770>

Zimmer-Gembeck, M.J., Rudolph, J., Kerin, J., and Bohadana-Brown, G. (2021). Parent emotional regulation: A meta-analytic review of its association with parenting and child adjustment. *International Journal of Behavioral Development*, 46 (1), 63-82. 1464-0651 <https://doi.org/10.1177/01650254211051086>