



気持ちを言語化すること～感情リテラシーを育む～

5月の下旬には25度を超える夏日の日もあり、暑くなる時期が年々早くなっているように感じます。先日の土曜参観は、あいにくの天候ではありましたが、多数の保護者の皆様やご家族にお越しいただきました。また、4校時の「引き渡し訓練」についても、ご協力いただきありがとうございます。

6月になると、そろそろ梅雨入りを迎えます。日本は世界の中でも降水量の多い国ということで、雨を表す言葉も実にたくさんあります。弱く細かく降る雨だけでも、「小雨(こさめ)」「霧雨(きりさめ)」「小糠雨(こぬかあめ)」など、微妙なニュアンスの違いを表す言葉が複数あります。「時雨(しぐれ)」は秋の末から冬の初めに降ったりやんだりする雨、「氷雨(ひさめ)」はみぞれに近い冬の冷たい雨、というように季節によっても呼び名があります。ちなみに「五月雨(さみだれ)」とは、旧暦の5月(現在の6月)の長雨のことなので、まさに「梅雨(つゆ)」の別名と言えます。このように、降り方や降る時期などによって多彩な呼び名があるということは、日本人の自然に対する観察力や繊細な感受性が発揮されてきたことの表れと言えるでしょう。

様子をぴったり表す言葉があるからこそ、より具体的に状況がイメージできるということは多彩な雨の呼び名からも言えることです。ここで私が気になっているのは「私達は(特に子供たちは)自分の感情をぴったり表す言葉で表現できているだろうか?」ということです。4月16日(水)にNHKで『“ヤバい・エグい”は危険!?注目される感情リテラシー』という番組(クローズアップ現代)が放送されていました。急増する闇バイトで犯罪加害者となってしまった若者や、低年齢化する校内暴力の背景に「自分の気持ちをうまく言えない」という課題があるのではないかと、子供たちを犯罪や暴力から守るために大切なことは何か考える、という内容でした。確かに子供たちの会話の中でよく耳にするのは「マジ・ヤバ」などの短い言葉です。特にネガティブな感情になっている時は「うざっ」のような短くて攻撃的な言葉を吐いてしまいがちです。時には、言葉で伝えることができず、暴力という形で気持ちを表出してしまうこともあります。「うまくいなくてイライラしている。」「うまくいかなくて自信がなくて不安だ。」など、より具体的に自分の感情を言語化することができれば、自分で自分の気持ちを正確に認識できたり、相手にも理解されやすくなったりするはずですが、本来、人の感情は大雑把に分けても100ぐらいの言葉に分類されるそうです。「自分の感情に気づく」「自分の感情を言葉にする」「自分の気持ちをコントロールする」「他者の気持ちを想像する」「他者の気持ちに共感する」などの力を『感情リテラシー』(※)と呼ぶそうです。感情リテラシー低下の原因としてはデジタル化で短い言葉でのやりとりが増えたことや、家庭でも対面のコミュニケーションが減ってきていることなどが挙げられていました。学校は対面で交流しながら人間関係を築いていく場です。その中で、自分の感情をよりぴったりと合った言葉におきかえて伝えていけるよう、感情を適切に表す言葉を教えることも含めて、日々大人が働きかけていきたいと考えています。ご家庭の協力も得ながら、子供たちの感情リテラシーを育てていきたいものです。

(※) 法政大学文学部心理学科 渡辺弥生教授の解説による

(校長 井上 妙子)