

感情能力育児に活用を



節田佳史さん

心の知能指数や感情能力と呼ばれるEQ (Emotional Intelligence Quotient) を子育てに生かそうという講座が24日、県立博物館・美術館で開かれた。NPO教育支援協会沖縄支部の支部長でEQトレーナーの節田佳史さんが「感情をうまく使う能力を身につけることで、人間関係など社会生活で大きなプラスになる」と話した。

節田さんは、幼い子どもにもマッシュマロを与え、夜まで食べずにいればもう1個与えるという約束をする。「マッシュマロ実験」について紹介。食べた欲望に勝てず、1個のマッシュマロしか手に入れられなかった子どもと、夜まで待って2個手に入れた子どもをそれぞれ成長後に比較すると、後者の多くは高い学力や、礼儀正しさなど高い社会性を身につけ、ストレス耐性が強いなどの結果が出たことを紹介した。

節田さんは「欲求に勝てずに食べてしまったり、衝動的に買い物をしたりしてしまう人は『情動』で動いている。キレる子も同じだ」と指摘。

EQトレーナーが講座

「情動は6秒間続く。その間ほかのことを考えるようにすると治まる。例えば好きな花の名前を六つ言うなどしてコントロールすることで、感情をうまく使えるようになる。子育てでもこうした態度で接していくと、子どももEQが身につけていく」と話した。

また、感情をうまく管理する方法として、自分や子どもの「ハッピーになれる瞬間」を知っておくことが大事と指摘。「何をすれば楽しいと感じるのか、落ち着くのかを知っていると、マイナス感情になっても切り替えられ、お互いの心も近づく」と話した。

節田さんは「簡単に『死ね』という言葉を使う子どもは、自分の感情を表現する言葉が知らず、その親もボキャブラリーが貧困である場合が多い。どれくらいうれしい、悲しいのかなど自分の感情の度合いを正しく相手に伝え、理解するためには、語彙力が必要」として、親子で普段の言葉遣いを意識することが大切だと話した。