

# 保育内容（人間関係）における情動制御

## Emotional regulation in childcare contents (Human relations).

赤間 健一  
Kenichi Akama

我々は老若男女問わず日々の生活の中で、喜び、悲しみ、怒りなど多くの感情を経験している。感情とは快—不快を両極とし、様々な中間層を持つ状態を指す用語である（濱・鈴木・濱，2001）。気分や情動という語も同様の意味で用いられる場合もあるが、その強度は弱いが比較的長い期間持続するものを気分、強度は強いが短期間で弱まるものを情動と区別することもある。本稿ではこれらを情動として統一して用いる。情動は我々の日常生活の様々な場面に影響している。例えば、対人場面において怒りのような不快情動は攻撃行動をひきおこすことがあるが（大淵，2011）、共感は思いやるといった向社会的行動につながる（安治，2014）ように、情動による影響は望ましいものも望ましくないものもある。我々が経験する多くの情動は人生の初期、乳児期から幼児期に発達するため（Bridges, 1932; Lewis, 2007）、乳幼児期から情動の影響を受けて生活しているといえるだろう。しかしながら、情動は必ずしもコントロールできるものではなく、望まない影響を自他に与えることもある。

情動のコントロールに関して情動調整という概念がある。これは情動そのものを調整することや、情動により何かを調整することを含む概念である（Gross, 2014）。Gross（2014）によると、情動調整には、自らの情動を調整する内発（内在）的情動調整と他者の情動を調整する外発（外在）的情動調整があり、特に乳幼児研究では外発的情動調整に焦点が当てられているという。また、この二つの情動調整は同時に行われる場合もある。幼児が自身の情動を落ち着けることを他者が手助けするような場合である。

### 乳幼児期の情動調整

情動調整は乳幼児期から行われていることが様々な研究で示されている。坂上（1999）は、18か月と24か月の2時点において、子どもが自分で開けることが出来ない箱におもちゃをしまいマイルドなフラストレーションを引き起こし、その場面における子どもの情動調整方略について検討を行った。その結果、18か月から24か月にかけて、箱の積極的探索や実験者への援助要請など問題焦点型の対処行動が増加した一方で、母親への援助要請や母親への慰撫を求めるなどの情動焦点型の対処が減少し、解決可能性の高い制御方略の選択が増加することを示した。樋口・藤崎（2014）は、保育園における2歳児の保育活動における自己調整について検討した。子ども自身が使用する方略として、他児の様子を見て活動へ参加する他児モデル、自身の身体や物を触り気持ちを落ち着かせる自己刺激、自分に言い聞かせながら気持ちを立て直す自己教示の3種類を見出した。しかしながら、それまでに行っていた活動から保育活動への移行時に、子ども自身が調整方略を用い、情動を調整し、活動に参加することは全体の5%未満と少なく、ほとんどは保育者による情動調整を必要とすることを示した。ただし、2歳児の中でも、年度の後半になるにつれ、方略使用による情動調整の成功率が上がること、成功するまでに使用する方略数が減少することも示した。田中（2015）は、幼稚園における遊びにおける子どもの情動調整について、3歳児と4歳児を比較し、3歳児は教師の援助で解決することが多いのに対し、4歳児は自身で情動調整を試みることで、またあえて自身の気持ちを言わないという方略を使用することを示した。平川（2008）は情動そのものではないが、情動表出に関して、年中児、年

長児であっても、ポジティブな状況やネガティブな状況のいずれにおいても他者への影響を考慮し情動表出を制御していることを理解しており、その傾向は年長児の方が高いことを示した。中澤・竹内（2012）も、5歳児は表示規則に沿った情動制御を行っていることを示し、仲間から一緒に遊びたいと選択される頻度の少ない子どもは頻度が多い子どもよりも、ネガティブ情動の表出頻度が多く、ポジティブ情動の表出をほとんど行わないことから、他者への配慮を反映した情動表出が仲間関係の構築、維持に役立っていると推測した。

情動調整の個人差の原因の一つとして数井・遠藤・田中・坂上・菅沼（2000）は、母子間の愛着が情動調整に影響することを示した。愛着が安定型の母親の子は、その他の愛着型の母親の子に比べ、機嫌がいい時は一日中その状態であることが多いなど、ポジティブな方向に調整・制御可能というポジティブな方向への調整・制御が可能であり、危なそうに見えたり、怖そうに見えたりするとお母さんの表情を見てどうしたらよいか状況判断するなど、対人的相互作用から派生する情動を回避的な方法で処理することが少なく、お母さんに対してすぐ腹を立てるなど制御が全般的に困難なことも少なかった。

### 子どもにとって情動調整が必要になる場面

坂上（1999）が設定したマイルドなフラストレーション場面や樋口・藤崎（2014）が観察した保育園内でのそれ以前の活動から保育活動への移行時に意に沿わない場合や田中（2013）が取り上げたつまずき場面のよう、対人葛藤場面や自身の欲求とは別に集団生活の流れに沿わねばならない場面のような、幼稚園生活の中で遭遇する葛藤や小さな混乱が生じる場面において情動調整が必要になると考えられる。田中（2015）は、つまずき場面についても、3歳児と4歳児ではその内容が異なることを示した。つまずき場面として、他児にいけない行為を注意されるといった他児との一対一の関係に関すること、幼稚園での生活そのものに不安があるといった集団生活への不安や適応に関するものが3歳児に多く、他児の遊びに関心があるが声をかけてはいることが難しいといった遊びの仲間に入る、抜ける、入れないに関する、遊びたい仲間が

集まっているが何をするか決まらないといった遊びの仲間内でのことが4歳児に多かった。その他にはお弁当を食べることが出来ないといった個人的な問題に関することや、原因がはっきりしないその他に分類された場面もあった。

### 情動調整の発達に対する影響要因

森田（2004）や森野（2012）は乳幼児期における情動調整研究を概観している。彼女らの研究から、乳児期は母親など養育者が情動調整資源であり、養育者による外的情動調整に頼りながらも、内在的な情動調整を増加させていくと考えられる。またこの時期に養育者が関わりすぎると、情動調整の発達を阻害する可能性も指摘している（森田，2004）。幼児期において養育者は、子どもの主体的な情動調整を見守り、必要に応じたサポートを行い、情動調整方略を示すモデルとなっていると指摘している（森野，2012）。また森田（2004）は、情動調整の発達に対して、養育者の関わりだけでなく、仲間関係における葛藤経験の積み重ねも、不快感情を抑制しすぎることなく、適切に表現できるようになると情動調整の発達に影響すると推測している。

### 領域「人間関係」について

幼稚園教育要領（保育所保育指針）における領域「人間関係」は、他の人々と親しみ、支えあって生活するために、自立心を育て、人とかかわる力を養うために、（1）幼稚園（保育所）生活を楽しみ、自分の力で行動することの充実感を味わう、（2）身近な人と親しみ、かかわりを深め、愛情や信頼感を持つ、（3）社会生活における望ましい習慣や態度を身に付けるという、3つのねらいを示し、その達成のために子どもが環境とのかかわりから経験することを内容に示している（厚生労働省，2008；文部科学省，2008）。幼稚園教育要領と保育所保育指針における領域「人間関係」の内容を表1に示した。

『保育所保育指針解説書』（厚生労働省，2008）や『幼稚園教育要領解説』（文部科学省，2008）において、これら内容の解説の中でも、子どもの気持ちに寄

表1 保育所保育指針と幼稚園教育要領における領域「人間関係」の内容の比較

保育所保育指針		幼稚園教育要領		保育所保育指針との対応
①	安心できる保育士等との関係の中で、身近な大人や友達に関心を持ち、模倣して遊んだり、親しみをもって自ら関わろうとする。	(1)	先生や友達と共に過ごすことの喜びを味わう。	②
②	保育士等や友達との安定した関係の中で、共に過ごすことの喜びを味わう。	(2)	自分で考え、自分で行動する。	③
③	自分で考え、自分で行動する。	(3)	自分でできることは自分でする。	④
④	自分でできることは自分でする。	(4)	いろいろな遊びを楽しみながら物事をやり遂げようとする気持ちをもつ。	⑧
⑤	友達と積極的に関わりながら喜びや悲しみを共感し合う。	(5)	友達と積極的にかかわりながら喜びや悲しみを共感し合う。	⑤
⑥	自分の思ったことを相手に伝え、相手の思っていることに気付く。	(6)	自分の思ったことを相手に伝え、相手の思っていることに気付く。	⑥
⑦	友達のよさに気づき、一緒に活動する楽しさを味わう。	(7)	友達のよさに気づき、一緒に活動する楽しさを味わう。	⑦
⑧	友達と一緒に活動する中で、共通の目的を見出し、協力して物事をやり遂げようとする気持ちを持つ。	(8)	友達と楽しく活動する中で、共通の目的を見だし、工夫したり、協力したりなどする。	⑧
⑨	良いことや悪いことがあることに気づき、考えながら行動する。	(9)	よいことや悪いことがあることに気づき、考えながら行動する。	⑨
⑩	身近な友達との関わりを深めるとともに、異年齢の友達など、様々な友達と関わり、思いやりや親しみを持つ。	(10)	友達とのかかわりを深め、思いやりを持つ。	⑩
⑪	友達と楽しく生活する中で決まりの大切さに気づき、守ろうとする。	(11)	友達と楽しく生活する中できまりの大切さに気づき、守ろうとする。	⑪
⑫	共同の遊具や用具を大切にし、みんなで使う。	(12)	共同の遊具や用具を大切にし、みんなで使う。	⑫
⑬	高齢者をはじめ地域の人々など自分の生活に関係の深いいろいろな人に親しみを持つ。	(13)	高齢者をはじめ地域の人々などの自分の生活に関係の深いいろいろな人に親しみをもつ。	⑬
⑭	外国人など、自分とは異なる文化を持った人に親しみを持つ。			

り添った保育、待つ姿勢と発達過程の理解、子どものモデルとなること、子どもの気持ちを認め、励ますこと、ルールの作成、変更など仲間内での調整を見守り、必要に応じた支援を行うこと、自己主張のぶつかり合う場面を持つ重要な意味を理解して関わること、など情動調整の発達支援に通じるような保育者の関わり方を推奨している。これら内容は個別に経験されるものではなく、日々の保育活動のいたるところで経験されるものである。つまり、この中に記されている保育者

の関わり方は日々の保育活動の中で、必要な場面において常に行われることが想定されているといえるだろう。このことから、保育所や幼稚園における保育活動において保育者は、保育者としての役割を果たしていれば、意図せずとも、それがそのまま子どもの情動調整の発達を支援することにつながると考えられる。特に、領域「人間関係」の内容に示される経験をすることは、情動調整が必要となる場面であることが多い。友だちとの遊び場面や、友だちや先生と共に過ごすといった

園への適応に関すること、友だちにいけないことを注意されることと関係がある、よいことや悪いことに気付くこと、など田中（2015）が示したつまずきが生じる可能性がある場面が多い。共同の遊具を使う際にも、優先順位の決定などの際に情動調整を必要とする可能性がある。

### 保育者による子どもの情動調整

保育所や幼稚園において、情動調整の発達を促すための関わり、また保育者による子どもへの援助として行われる情動調整について、いくつかの研究が行われている。樋口・藤崎（2014）は、保育者による情動調整方略は、活動を提示する、活動参加の仕方を緩める、または活動参加しなくてよいという保育者主導の方略、活動を再確認する、本人の情動・意図への言及を行う子どもの気持ちに焦点を当てる方略、他児からの声掛けや、他児をモデル化するという周囲の友だちを巻き込む方略がある事を示した。上述のように、2歳児においてはこれら保育者による情動調整が中心であった。田中（2013）は、幼稚園における3歳児を対象に、教師とのかかわり、教師に対するインタビューの中で、教師があえて子どもを突き放す行動がある事、さらにその行動が子どもの情動調整における働きを検討した。子どものつまずき場面において、教師が子どもを突き放すことは、子どもの混乱の落ち着き、悲しみ・くやしきの助長、情動の出し方の転換という変化をもたらすことを明らかにした。このことから、教師の突き放す行動はつまずき場面において子どものうちに喚起された情動を瞬間的に弱めること、子ども自身が自身の情動を認識すること、子ども自身に調整の主体を返すというように、自身の情動に向き合い、自律的に調整するきっかけを作る周辺的な関わりを作る働きがあると考えられると述べている。また田中（2015）は、4歳児に対する教師の関わりにおいても、教師の援助が必要と思われる場面においてあえて関わらないことがあり、3歳児に対してよりもそれが増加する事を見出した。その関わりの機能として、子どもの情動への配慮や、子どもの主体的な行動を引き出すこと、子ども同士の関係をつなげることがある事を指摘している。その結果として、子どもがあえて周囲に自分の

気持ちを言わず、自身で情動を調整し、解決しようとする力を生み出していたと推測している。

これらの研究は、幼児期に情動調整が発達すること、特に、その発達の仕方として、外的な情動調整が保育者の関わりにより、内的な情動調整へと移行していくことを示すものである。樋口・藤崎（2014）や田中（2013, 2015）から、2歳児や3歳児は保育者による調整やモデルとしての関わりが必要な場面が多いが、3歳児から4歳児にかけては、モデルを示したり、調整を行ったりするのではなく、あえて関わらないことが、子どもの自律的な情動調整の発達を促すうえで有益であると考えられる。もちろんこれは、田中（2015）において報告された幼稚園教師のあえて関わらない動機にもあるように、関わらないということが保育の放棄ではなく、子どもの成長を期待しての行動であることが前提である。特に幼児期は発達途上であるため、実際にはどこまで関わらないでいるか、どこから関わるか、という線引きが難しくも重要となるだろう。

本稿では、子どもの情動調整と、領域「人間関係」の内容の関連について検討した。情動調整の発達を促す関わり方は、人間関係の領域におけるねらいを達成するために求められる関りと共通点が多いと考えられる。しかしながら保育者による情動調整の発達支援についての研究は少なく、今後実証的な研究が一層必要となるだろう。

### 引用文献

- 安治陽子（2014）. 思いやりと社会性の発達 谷田貝公昭 監修 小櫃智子・谷口明子（編）実践 保育内容シリーズ 2 人間関係 pp.77-85.
- Bridges, K. M. B. (1932). Emotional Development in early infancy. *Child Development*, 3, 324-334.
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. (2nd ed). New York; Guilford Press. pp. 3-20.
- 濱治世・鈴木直人・濱保久（2001）. 感情心理学への招待 感情・情緒へのアプローチ サイエンス社
- 樋口寿美・藤崎春代（2014）. Toddler 期の子どもの集団保育活動参加への自己調整と保育者の関わり—情動調整に着目して— 昭和女子大学生活心理研究所紀要, 16, 21-32.
- 平川久美子（2008）. 幼児における情動表出の制御の理解に

- 関する研究—制御の動機に着目して— 東北大学大学院教育学研究科研究年報, **57**, 311-326.
- 数井みゆき・遠藤利彦・田中亜希子・坂上裕子・菅沼真樹 (2000). 日本人母子における愛着の世代間伝達 教育心理学研究, **48**, 323-332.
- 厚生労働省 (編) (2008). 保育所保育指針解説書 フレーベル館
- Lewes, M. (2007). Self-conscious emotional development. In J. L. Tracy, R. W. Robins, & J. P. Tangney (Eds.), *The self-conscious emotions: theory and research*. New York: Guilford Press. pp.134-149.
- 文部科学省 (2008). 幼稚園教育要領解説書 フレーベル館
- 森野美央 (2012). 乳幼児期における情動調整研究の動向と展望 比治山大学現代文化学部紀要, **19**, 107-116.
- 森田祥子 (2004). 乳幼児期の情動調整の発達に関する研究の概観と展望 東京大学大学院教育学研究科紀要, **44**, 181-189.
- 中澤 潤・竹内由布子 (2012). 幼児におけるネガティブ情動の表出制御と仲間関係 千葉大学教育学部研究紀要, **60**, 109-114.
- 大淵憲一 (2011). 新版 人を傷つける心—攻撃性の社会心理学 セレクション社会心理学9 サイエンス社
- 坂上裕子 (1999). 歩行開始期における情動制御：問題解決場面における対処行動の発達 発達心理学研究, **10**, 99-109.
- 田中あかり (2013). 幼児の自律的な情動の調整を助ける幼稚園教師の行動：幼稚園3歳児学年のつまずき場面に注目して 発達心理学研究, **24**, 42-54.
- 田中 あかり (2015). 幼児のつまずき場面における幼稚園教師の「敢えて関わらない行動」の働き —幼稚園3歳児学年と4歳児学年の発達の變化に応じて— 保育学研究, **53**, 44-55.