キレる子、キレない子

子どもの中で何が起きてる？

感情のコントロールをどうサポートしたらいいの？？

脳科学的に考えてみよう！

入間市教育委員会
家庭教育応援通信
２０２５年６月

こんにちは　こちらは入間市教育委員会です。

この家庭教育応援通信では

子育てに必要な情報を

皆様にお伝えしていきます。

今回は、キレる子、キレない子に

ついて考えてみます。

入間市マスコットキャラクター
「いるティー」

キレる子と扁桃体

扁桃体（へんとうたい）は、怒り、不安などの負の感情を司る脳の部位です。

扁桃体が必要以上に活性化すると、少しのことで怒鳴る、物を投げるといった、キレやすい状態になることがあります。

キレる子とキレない子の差は、この扁桃体の過剰な活動をコントロールできるか、できないかの差と言えます。

扁桃体と思春期

よく思春期の子どもが怒りやすくなるのも、性ホルモンなどの影響で扁桃体が活性化しやすくなるからです。

本来は、大脳皮質にある前頭前野（ぜんとうぜんや）というところがブレーキ役になってくれるのですが、１０代は発達途上のためにまだうまく調整できないのだと言われています。

「キレない」ための鍵が、この前頭前野です。

扁桃体をコントロール

感情のコントロールができるかできないかは人間関係をつくる上でとても重要です。

例えば、小さい子がおもちゃをとられて、とった相手を叩いてしまうことがあります。もし、前頭前野が怒りの感情を抑制できれば、言葉で解決を図る可能性が高まります。

扁桃体の活性化を抑制できるように前頭前野を鍛える必要があります。

感情コントロールの訓練

　宇都宮のある幼稚園では、毎朝３０分間全力で遊ぶ「じゃれつき遊び」をします。遊び終わると、それまで興奮していた子どもたちは、さっさと片づけをして朝の会に並ぶのだそうです。

　大騒ぎ、大声、大笑いをして、その後ブレーキをかけて感情を静める。これを繰り返すことが、衝動や感情を自分でコントロールする訓練になるのだそうです。

お家でできること

だから、家でも、大騒ぎした後にみんなで片づけるとか、大笑いした後に静かに宿題に取り組むとか、してみませんか。

　常に「静かに！」ばかりだと、いざというとき扁桃体を静めることができないかもしれませんよ。

　何より親子の楽しいコミュニケーションは、人への基本的な信頼感を築きます。

叱り方に注意

反対に、行き過ぎたしつけ、特に、子どもへの暴力や暴言は虐待であり、繰り返されると、子どもの中に攻撃的な行動が強化されます。

また、叱り過ぎることもよくありません。

「何度言ったらわかるのっ！！」

こうした言葉が続くと、子どもは、自分がダメな人間なんだ、と思うようになります。すると、人からの否定的な言葉に敏感になります。そして、何気ない言葉でキレやすくなるのです。

気持ちを理解して共感を

　このように、「叱る」行為は、扁桃体の過剰な活性化に結び付きやすいと言えます。

　子どもの感情コントロールをサポートするには、おとなが子どもの気持ちを理解して共感することも大切です。

　子どもが安心して自分の気持ちを伝えられるようになることが、扁桃体を抑制する力をつけることにつながるのです。

子どもへの言葉かけ

具体的には、どんな言葉かけが必要でしょうか。

何かあったとき、すぐ叱るのではなく、まず「どうしたの？」と聞く。その時の子どもの行動と心の中を理解しようとすることです。

こどもが答えたら「それは〇〇だったね」と共感する。事の善悪をすぐに教えたいところですが、まず一度、子どもの気持ちを受けとめてあげましょう。

子どもに学んで欲しいこと

　それから、「どうしようか」、「どうしたらよかったのかな」と一緒に考える。

　もちろん、子どもの命にかかわるようなときは、その場で強く叱ることも必要ですが…。

　大事なことは、子どもが、おとなとの会話を通じて、言葉で解決する習慣を身につけること、人には共感する力があるということを実感すること、ではないでしょうか。

オキシトシンの効果

もう一つ、子どもの感情コントロールを高める方法があります。ハグなどのスキンシップです。

スキンシップは、脳内ホルモンの「オキシトシン」の分泌を促します。別名、愛情ホルモン、きずなホルモンとも呼ばれ、人に関わろうとする優しい気持ち、思いやりを生み出します。

オキシトシンの分泌が高い子は、自分の行動をコントロールする力が高いことがわかっています。

子どもとのスキンシップを

　例えば、ゆっくりギュッと抱きしめると子どもの心が落ち着きます。

　頑張ったねと抱きしめながら軽くポンポンと叩くと、子どもに意欲が生まれやすくなります。

　友達を慰めるときに肩や背中を軽くたたくのも、同じ効果を及ぼしているようなのです。

おとなへの効果も

　また、スキンシップは、された方（子ども）だけでなく、した方（おとな）のオキシトシン分泌も促します。

　実験では、子に対する愛情が薄かった親の多くがスキンシップによって親子の絆を強めた、高校生が乳幼児とのふれあい体験を重ねることで子どもへの愛情を高めた、等の結果が報告されています。

自分たちに合ったやり方で

身体接触が苦手なお子様や大きいお子様には難しいかもしれませんが、ハグ、マッサージ、手をそっと肩や腕に置くなど、やりやすい方法でスキンシップをしてみてはいかがでしょうか。

入間市教育委員会では、令和６年度から、市内の小中学校ＰＴＡの家庭教育学級担当の方に、在宅型家庭教育学級「ふれあいハグ週間」をご紹介しています。

キレにくい子どもに

キレやすさには、扁桃体、前頭前野などの脳の部位やオキシトシンなどの脳内ホルモンが関わっていることがお分かりいただけたでしょうか。

キレやすさを考えることで、お子様の感情や行動のコントロールをサポートすることができるかもしれません。

今回は、
キレる子、キレない子について考えてみました。
少しでも皆様の学びのヒントになれば幸いです。
興味を覚えた方は
さらに調べてみてはいかがですか。

本通信の今後の向上のため、下記のURLをクリックしてアンケートにご協力ください

↓こちらをクリック

https://forms.gle/zi6uL3qvC3k62xJ99

（アドレス等の個人情報は収集されません）

ありがとうございました

入間市マスコットキャラクター
「いるティー」