

「癒しタイム」は キレやすい子を変えられるか

高橋 浩美¹⁾ 岩出麻友子¹⁾ 牧野 雅美¹⁾ 堀 親秀²⁾

要 旨：保育園児に対して、ゆったりとした曲を流し腹式呼吸を行う、癒しの時間を設けることで、キレやすい園児を怒りにくくすることができるかを検討した。キレやすさ、怒りやすさの指標として「児童版怒り尺度」¹⁾を用い判定した。癒しタイム実施期間後、子ども達の「怒り尺度」の得点は、有意に減少し、実施前に高得点であった怒りやすい子どもは減少の幅が大きかった。保育園児に対して、癒しタイムを設定することで怒りにくくすることが十分期待できる。

(新医福誌, 2005; 2:27-29)

【Key words】キレる, 癒しタイム

はじめに

近年、自制心を失った怒りや、予測のつかない怒りの爆発が「キレる」と表現され、「キレる子ども達」の問題が社会問題化してきている²⁾。保育園での日常生活においても、些細な事で、協調を無視した乱暴な行為、激しく泣き出し、部屋から出て行ってしまふなどの風景をみることがある。これらの行動は、やり場のない欲求不満や制圧された心理状態を表しているとされている³⁾。

一方、主に成人のストレスに対し音楽、運動などによるリラクゼーションの時間を設けることによって、精神的に落ち着かせることが出来ると言われ注目されている。そこで今回、保育園児に対して癒しの時間を設けることで、キレやすい園児を怒りにくくすることができるかを検討した。

子どもたちの怒りやすさ、キレやすさの指標として、藤井氏による「児童版怒り尺度」を用いた。この尺度は小学生の「怒りやすさ」を評価するために考案されたものであるが、内容が保育園児に理解できるように、質問、回答を絵に示して説明した。

方 法

平成16年度 新田塚保育園在籍4, 5歳児61名(男36名, 女25名)を対象として、平成16年6月から7月まで

の1ヶ月間、「癒しタイム」を毎朝5分間設定した。竹中氏の方法⁴⁾をアレンジし、ゆったりとした座位で、保育士が声をかけながら閉眼させ、両手を閉じて長い息を吹きかけて、腹式呼吸を行った。今回、より癒し効果を高めるために、バックグランドミュージックとして、バッハのG線上のアリアを聞いた(図1)。

キレやすさ、怒りやすさの指標として、藤井氏による「児童版怒り尺度」を用いた。この尺度は小学生の怒りやすさを評価するために考案され、25項目の質問に対し、0点から2点(怒ってしまうことがない～怒ってしまうことがよくある)という得点を与え、合計を算出し、高得点ほど怒りやすいという指標である。今回は内容が保育園児に理解できるように、質問、回答を絵カードに示し(図2)、保育士が1対1で1問ずつ質問し、回答を得た。



図1：閉眼し、両手を閉じて長い息を吹きかけている様子

¹⁾ 社会福祉法人 白寿院 新田塚保育園(福井市新田塚1丁目42番1号)

²⁾ 福井総合病院 小児科(福井市新田塚1丁目42番1号)

(受付日 2005年3月31日)



図 2 : 絵カードに示した質問と回答①

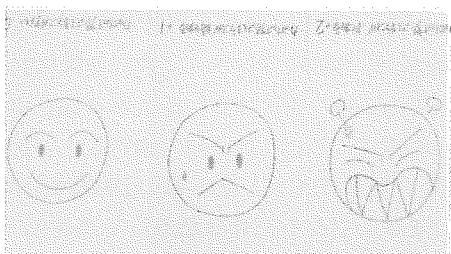


図 2 : 絵カードに示した質問と回答②

1. 実施前後で、怒り尺度の得点を比較し、それぞれの怒り尺度の変化を見た。
2. 実施前の怒り尺度の得点に順位をつけ、高・中・低得点者の3群に分け、実施後の怒り尺度の変化を評価した。

成 績

「癒しタイム」を実施する前の得点と実施1ヶ月後の得点では、実施後に「怒り尺度」の得点が、平均34.8±5.8点から26.1±6.2点へと有意に減少した (p<0.001) (図3)。

実施前の「怒り尺度」の得点による、高・中・低得点者の3群のそれぞれの変化では、高得点者は実施1ヶ月後には、平均13.2±5.5点の減少を認めた (p<0.01) (図4)。これは、中得点者7.3±6.5点や低得点者の4.9±5.0点に比べ有意に減り方が大きかった。つまり、怒りやすい子ほど、実施後の得点が減少し、より怒り難くなる結果となった。

考 察

1ヶ月間の癒しタイムを実施し、「怒り尺度」が有意に減少したことから、癒しタイムを行うことで、園児が怒りにくくなることが期待できると思われる。また得点

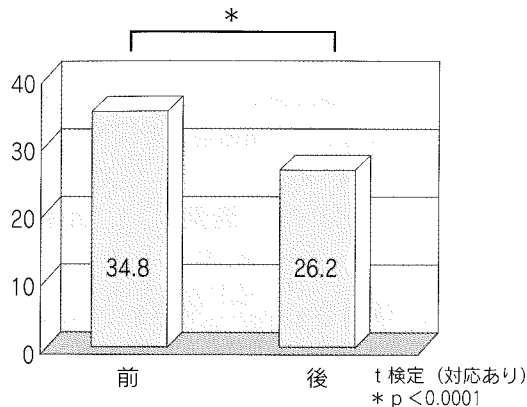


図 3 : 癒しタイムを実施した前後での「怒り尺度」得点の変化

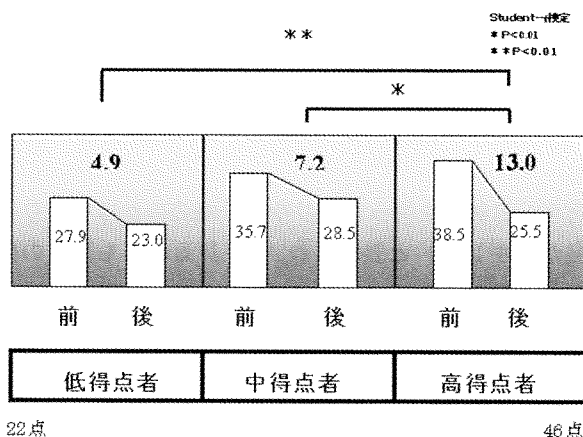


図 4 : 実施前の得点による3群での実施後の得点減少量のちがいを

区分別の変化において、高得点者(怒りやすい人)ほど有意に「怒り尺度」が減少したことから、キレやすい人ほど、癒しタイムの効果が期待できると想定される。今回指標とした、「児童版怒り尺度」は本来、年長児を対象にしたものだが、今回の方法のように質問、回答を絵に示していくことで、子どもたちは無理なく、保育園児にも内容が伝わり、ほぼ適切な返答が得られたと考えている。ただし、今のところ保育園児の怒りやすさの指標はまだ提唱されておらず、今回の評価方法が保育園児に対して適切であるかは、今後の検討を待たなければならない。

また今回、実施期間が1ヶ月間だったが、年単位で実践した場合に判定がどう反映されるのか、今後、更に検討していかなければならない課題である。

保育園児がさまざまな怒りに対して、自分自身で対処することは発達上むずかしいが、怒りやすい人への健康的な育成に貢献できると期待している。

文 献

- 1) 藤井義久：児童版怒り尺度の開発. 岩手県立大学紀要4, 2002, 1-7.
- 2) 斉藤学：子どもたちはなぜキレるのか. 筑摩書房, 1994.
- 3) A.フォーベル, E.ヘリック, P.シャープ著, 戸田有一日本版訳：
子どもをキレさせないおとなが逆ギレしない対処法. 北大
路書房, 2003, P21-30.
- 4) 竹中晃二：子どものためのストレス・マネジメント教育.
北大路書房, 1977, P94-97.