

感情のミラーリング:心を「鏡」に写すとは？

みなさんこんにちは。夏見台幼稚園 & 保育園、園主の鳥居徹也と申します。このニュースレターは、夏見台幼稚園・保育園をご検討のみなさま向けにお送りしています。よろしくどうぞ。



〒273-0866
船橋市夏見台 2-16-1
夏見台幼稚園・保育園
園主 鳥居徹也

※配信停止をご希望の方は、お手数になりますが下記までご連絡ください。
info@treponte.jp

1. 「似たもの」に対する親しみ

飼い主がペットに似るのか？
ペットが飼い主に似るのか？
みなさんはどう思いますか？

私たちは自分と似たものに対して親しみを感じるといいます。次の写真をご覧ください。



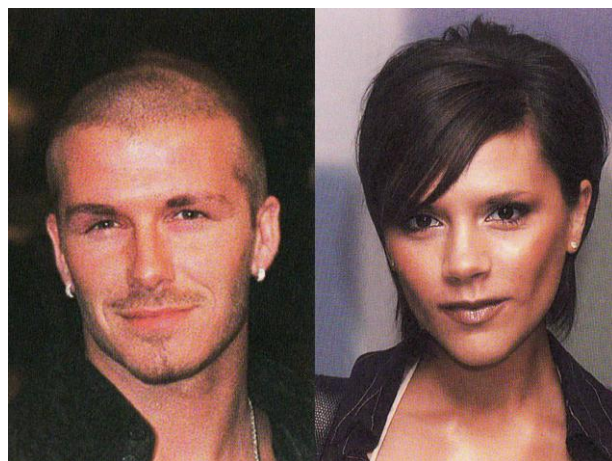
どうも人間は、自分と似たものを見ると愛着を感じるようです。そこで1つ、面白い本を紹介しましょう。



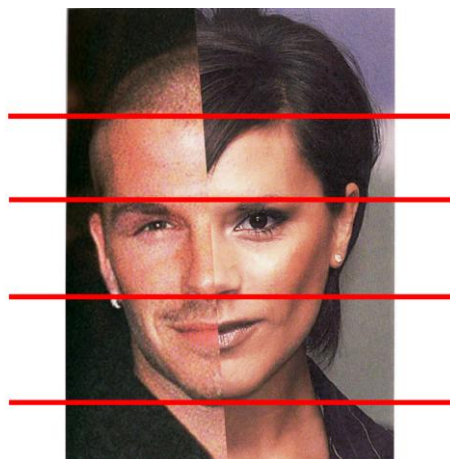
「ひとめぼれの法則」
(小学館)

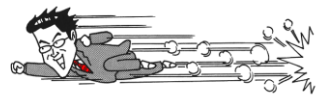
有名人の肖像画を多く手がける画家が書いた本です。その信憑性はともかく、大変興味深い

ことが書かれてあります。例えば次の写真。



いわずと知れたベッカム夫妻。この仲のいい両者の顔。縮小を調整して次のようにすると…





これは「ハーモニー効果」といって、お互いの顔の配置バランスが似ているとのこと。相性のいいカップルにはこうした法則があるのだ、とその画家は主張します。つまり似たものを愛する、と。さていかがでしょう？

その他にも「初期記憶」という法則もあるそうです。初めて絆を感じた人に似た人を見ると、恋に落ちることがあると…



左の写真は若きチャールズ皇太子とその乳母。右の写真は、あの美しい故ダイアナ妃に目もくれず、チャールズが愛し続けたカミラ夫人。この乳母とカミラ夫人を合わせると…



なんとピッタリの「ハーモニー効果」！これがチャールズとカミラの絆の強さの一因だそう

です（その信憑性はともかく）。

執政に忙しいエリザベス女王には、チャールズと接する時間はほとんどありませんでした。幼いチャールズ少年の愛着は、すべてその乳母に捧げられたということです。その初期記憶が、カミラ夫人への愛情につながったと。

その他、モナリザのモデルは、ダ・ヴィンチの育ての親によく似ている（ダ・ヴィンチは私生児）というような話も書かれており、興味深い本でした。さて、みなさんはどう思いますか？

2. 心理学のテクニック「ミラーリング」

「ひとめぼれの法則」はともかく、自分に似たものに愛着を感じてしまうのは人間の性（さが）といえましょう。そこから生まれた、心理学の最大のテクニックが「ミラーリング」です。

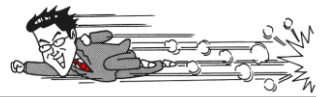


仲のよいカップルを観察していると動きがお互いに連動していることがわかるでしょう。片方がコーヒーカップを持つと、もう一方も無意識のうちにカップを手にする、といった具合です。つまり、

あたかも「鏡」のように

相手の行動をタイミングよく反映するわけです。

ではこれを意図的にやったらどうなるか。それが「ミラーリング」です。相手の動きを客観的に観察し、それとなく動きを合わせていきます。相手が身を乗り出したら、こちらもそうする。相手が腕組みをしたら、こちらもそうする。



わざとらしくならないようにするには少し練習が必要かもしれません。コミュニケーションの達人はこのミラーリングを得意としています。

しかし「鏡」となって反映するのは、何も動作ばかりではありません。「感情のミラーリング」。これが今回のメインテーマです。

3.「感情のミラーリング」とは？



ハイム・G・ギノット

子育て本の古典といわれるギノットの『子どもの話にどんな返事をしていますか?』(草思社)。世界30カ国で500万部を超えるベストセラーです。ギノットはいいいます。

**愛だけでは十分ではない。
直感だけでも不十分である。
よい親はスキルを必要とする。**

そのスキルの1つが「鏡」になること…すなわち「感情のミラーリング」です。

「多くの人が、自分がどんな感情を抱いているか気づけないように教育をされた。憎しみを感じると、ただあまり好きではないだけだと言われた。恐れを感じると、恐れるものは何もないと言われた。痛みを感じると、勇気をもって笑顔でいろと忠告された」

だから親の役割とは、子どもの感情の前に鏡を置き、自分の感情がはっきりと理解できるよう手助けすることだ、とギノットはいいいます。

子どもに限らず、私たちも感情が高ぶっているときに説教されても聴く耳を持ちません。まずは興奮したその状態をそのまま受け入れてもらおうと、一息つくことができます。つまり、

まずは、共感・親密さ・信頼関係

がコミュニケーションの出発点となるのです。

たとえば、子どもが興奮して怒ったり、泣いたりしているとします。そのときギノットは、

- ①「なぜ〜？」と問い詰めない
- ②説教・批判はしない
- ③詳しい状況を聞き出さない

とアドバイスします。まずは興奮している子どもの感情をそのまま肯定してあげる（つまり鏡で写し出す）。同調されると子どもは安心します。理解されたと感じます。そうして興奮が収まった後で、詳しい状況を尋ね、さとすべきはさとす、ということです。

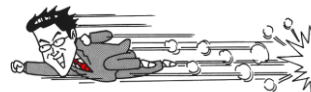
子 「こんな大きな帽子イヤだ！」

親A 「ちょっと騒ぎすぎだろ？」

親B 「それで我慢しなさい！」

親C 「そうか、ちょっと大きすぎたんだ。がっかりしたよな…」

ギノットによれば、親Cの対応がいいわけですね。問い詰めたり、説教する前に「鏡で写してみる」。すると感情の嵐は去ります。悲しみや怒りという感情の爆発への対処は、以上のように



「こんなことが起こったのだから悲しいよね」
「そうなんだ、本当に怒っているんだね」

という言葉から対処していくというわけです。

ギノットのこうしたやり方の根本にあるのは、
「人間の尊厳」を大切にする思想です。

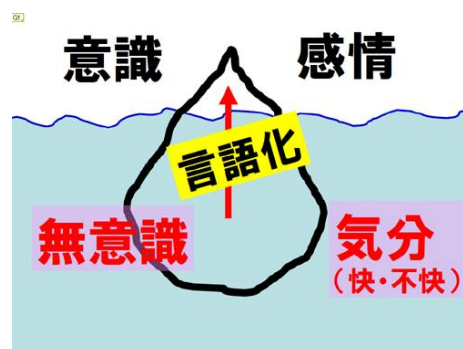
「姿見にしろ、感情的な鏡にしろ、それらを通して
自分の姿がはっきりわかれば、それをどう整えれば
いいかは自分で考えられるようになる」

「子どもが悩んだり、恐れたり、悲しんだりすると、
私たちは自然に、急いで判断を下し、忠告する。それには、たとえ意図しなくても「あなたは頭が悪いからどうすべきかわからない」という明確なメッセージがこめられている」

そして最終的なところは以下のような信念です。

「穏やかな気持ちでいれば、あなたは自分自身の力で最良の解決策を見つけられる」

幼児の段階（特にことばの発達がまだ十分でない段階）では、子どもの気分を言語化することが大切だと、私たちは考えています。よく倫

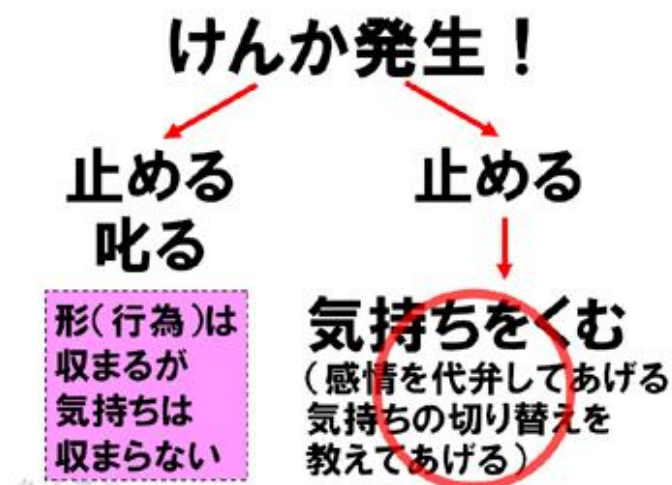


理学で引用される左の図をご覧ください。
氷山にたとえると、「感情」と「気分」の違いは

図のようになります。私たちが目指すものは、
子どもが自分の心・感情を自らコントロールできるように育むことです。そのために、

「なんだかむしゃくしゃする」
「なんかイヤ！」

という子どもの「気分」を言語化するお手伝いをしたいと思っています。



けんかなど、子どもの感情が爆発したとき、
形（その行為）のみに着目せず、子どもの気持ちを先生が代弁することで心を育んでいきたいと思うのです。これは時間のかかることです。即効性はありません。

しかしコロナ以降、若者の心の在り方が問題となっています。うつ病も増えています。自分の感情をうまくコントロールできることの重要性を、ぜひ、このニュースレターをお読みのみなさまにはご理解いただきたいと思います。