

エリノア・グリーンウッド（著）平木典子（訳） 保育社

## 『いろんなきもち』

自分の心をたいせつにして幸せになる方法

<https://www.hoikusha.co.jp/book/9784586086207-2/>

評者：飯田俊穂（安曇野内科ストレスケアクリニック）



著者のエリノア・グリーンウッド氏は、英国に住むDK社のベストセラー作家です。今回、米国の児童心理学者のモーリーン・ヒーリー氏と協力して子どもたちのために楽しくわかりやすく学べて、健やかならだと心を育てるきっかけになることを願い執筆している。

訳者の平木典子氏は、津田塾大学英文学科を卒業後、ミネソタ大学大学院カウンセリング心理学修士課程を修了され、日本女子大学、跡見学園女子大学などで教授を歴任し、臨床心理士養成指定大学院において20年余、臨床心理士の養成・訓練に携わる傍ら、IPI統合的心理療法研究所を設立し、心理療法の理論・技法の統合を研究してきている。

本書の特徴は全体を通して感情について、さらにメカニズムなど生物学・脳科学的な観点から図や絵や写真などを豊富なイラストでわかりやすく紹介している。内容構成としては、「はじめに」の項では保護者の方へのメッセージ、感情について触れ感情の世界を解説、続いて「よろこびのきもち」の項では、よろこびのメカニズムを脳科学的に解説、感謝とよろこびの結びつきの話やリラックスする方法、そしてマインドフルネスにも触れている。「いかりのきもち」の項では、いかりのステージ、メカニズムに触れ、さらに不公平とねたみをとりあげそのコントロール法を解説している。「おそれのきもち」の項では、おそれと心配の違いについてや心配をどうすればいいか？に触れ、はじめてのときの恐れとそれをのりきるためのコツを解説し脳と腸のつながりによる脳腸相関について触れている。さらに家庭の問題を取り上げ、はなれること、わかることから様々な感情があることに触れている。「悲しみのきもち」の項では、悲しみとなみだについて触れ、悲しみをしずめる方法やゆううつを打ち負かす方法を解説している。さらにいじめの問題リストからその対処法と友達づくりについて触れている。そしてペットの死についての話から悲しみの5段階について解説している。最後に「きみのふしぎ」の項では“今の自分が最高！”、“きみならできる！”に触れ成長する考え方について解説している。

感情の豊かな子どもの時に「いろんなきもち」を大切に受け止め、理解し表現できることは、成長発達に大変重要で将来にわたって影響する。核家族化、少子化が急速にすすむ状況やコロナ禍の影響で現代の子どもたちは子どものころからメンタルヘルスを意識して取り組むことが必要になってきている。本書は、子どもたちさらにその家族（保護者）が一緒になって自分自身と向き合いながら読み進め「自分のきもち」について学びながら、生きることについて考え、「自分のきもち」を尊重し自己肯定感・有用感を高め世の中を渡っていくための助けとなる。また、カウンセリングに携わるすべての人に向けてぜひ一読してほしい一冊である。