



アンガーマネジメントについて

校長 和田 大二

「すぐキレル」「自分の感情をコントロールできない」人が増えています。後で冷静になって考えれば、何でそんな行動をしてしまったのかと思うことが多いようです。そこで今、教育現場ではアンガーマネジメントが注目されています。アンガーマネジメントとは、大きく分けて二つに分類されています。一つは、怒っている人に対してどのように対処するのかを学ぶものと、もう一つは、自分の中にある「怒り」の感情を理解し管理する手法を学ぶものです。どちらも大切なのですが、今回は学校で生徒に対して行われている、自分中にある「怒り」の感情への対処法について述べたいと思います。

「怒り」と言っても、様々な要因から起こりその感情も異なります。自分自身のことで思いどおりにいかない場合に抱く感情と、他者の気に入らない行為に対するものとはずいぶん感情は異なります。ところが子どもたちは「むかつく」とか「うざい」とか、単純な言葉で感情を表現します。これでは、正しく「怒り」の感情を理解することができません。「怒り」への対処方法は、まず感情を正しく理解し、さらに怒りを理解することから始めます。そして具体的なコントロール方法を学ぶことになります。

(1) 感情を理解すること・・・自分にわいた感情は、何(だれ)に対する、どんな感情か、また、相手がどの程度感情を抱いているのかを理解すること。

(2) 怒りを理解すること・・・怒りはどんな状況で感じやすいか。どんな感情か。怒るとどうなるかを理解すること。

(3) 怒りに対処すること・・・どうやって怒りをコントロールするか。どうすれば自分も相手も傷つからないようにできるかを知る。

ここでは、怒りの感情をコントロールする方法をいくつか紹介します。

○10カウント法・・・怒りがわいてきそうなとき、深く深呼吸して、心の中でゆっくり10数える。

○言い聞かせ法・・・怒らないように自分で自分に言い聞かせる。

○リフレーム法・・・目の前の状況に対する見方を変える。そのための質問を自分で自分にする。

などの対処方法があります。行動面の対処と言うよりは、知識として理解し自己分析できる力をつけることを目的としています。そして、重要なことは、「怒り」とは自然な感情で決して悪いことではないことを理解させます。しかし、怒りかたによってトラブルになり、不愉快な思い抱くことを、しっかり理解することが大切です。

～行事を振り返って～

文化祭（10/28）

本年度は、『文化祭だよ！全員集合！！』をスローガンに、合唱コンクール・作品展示・生徒会企画（ステージパフォーマンス）で生徒の頑張りが発表されました。また、PTAによる文化講演会やバザーでは、役員の皆様のご協力により、大変充実した活動になりました。

参加された、多くの皆様から「生徒が一生懸命取り組んでおり、気持ちのいい文化祭だった」とお褒めのお言葉やお手紙をいただきました。

後日、全校朝会で全校生徒に紹介され、「これを励みに、一つ一つの活動を充実させ、活気のある学校を目指そう」と全校で確認いたしました。

☆PTAバザーの収益金（ご協力、大変ありがとうございました）

<収入> 410,780円 - <支出> 296,293円 = <収益> 114,087円

凸☆凹 ～ 生徒会企画～ ♪ (*^o^*) ♪



講師；森下英矢さん(NAMARA)

PTAバザー

作品展



～ ♪ 合唱コンクール ♪ ～

最優秀賞 3年B組～「証」～

☆最優秀伴奏者賞
3B



☆最優秀指揮者賞
2A；



3年生地域貢献活動（11/7・8）

総合的な学習の一環として、学区を中心に島内の高齢者を対象とした施設に体験に行ってきました。今回の体験では、「地域の一員として貢献する活動を通して、人の役に立つことの大切さやよろこびを実感し、自己肯定感を高める」ことをねらいとして取り組みました。体験後には、「お年寄りの方とかかわらせていただき、優しい気持ちになれた」等の感想を述べる生徒がたくさんいました。ご協力いただきました関係施設の方々には感謝の気持ちでいっぱいです。



お年寄りの方との『ふれあい』



市社会教育課の方のご指導による
「高齢者疑似体験」(11/1)

思春期教室（11/7）講師；滝澤ミチ子 先生

毎年、全校生徒を対象に「思春期教室」を行っています。

思春期の身体の変化や、それを取り巻く「性」の現状を知り、責任ある行動選択やこれからの生き方について考える。また、生命の尊さを理解し、かけがえのない自他の生命を尊重する態度を育てる。ことを目的学年別にテーマを決めて行いました。

生徒たちは、身体の成長に加え、性被害や性感染症についての現状や課題そして考え方を学ぶことができ、人としての生き方を学ぶ良い機会となりました。



佐渡市音楽発表会（11/9）

音楽部が、アミューズメント佐渡で堂々と演奏してきました。当日は、部員8名が参加し、山本美保子先生の指揮の下、「TAKUMI/匠」・「小品集I」より、の2曲を演奏してきました。大きなステージでの演奏でしたが、日頃の練習の成果が発揮できたと笑顔の報告がありました。



平成30年度の生徒会役員決定（12/5・6）

本年度は、全ての役職で対立候補がなく信任投票となりました。12月6日の投開票の結果候補者全員が信任されました。今年までの良き伝統を引き継ぎ、来年度、さらに発展させるための中心メンバーです。みんなで協力し応援していきましょう。



＜次年度役員＞

会長 … 氏名省略
副会長 …
書記 …
応援団長…

オープンスクール（11／23）

勤労感謝の日にオープンスクールを実施いたしました。午前中が授業参観、午後からは、「親子学級」・「保護者会」が行われました。

午後の、「親子学級」では、佐渡市消費生活センターから講師（横山清子様・塩見康弘様）をお招きし、「SNSを取り巻く問題の実態と対策」について、資料やスライド等を使って分かりやすく教えていただきました。島内でも架空請求の被害にあった事例等があり、身近な問題として考える機会となりました。



保護者会では、校長から、生徒の頑張りにより体育祭や文化祭が不成功に終わり、多くの保護者や地域の皆様から良い評価をいただいていること、また半面、粗暴な言動により、いじめや暴力に発展するケースもあり、教育委員会や警察等とも連携し、生徒の健全育成に努めていること等、現状について説明を行いました。

現状を打開し、「笑顔と生徒のやる気を引き出す学校」を目指して、学校が取り組んでいくこととして、以下の3点について宣言をいたしました。

- ① 個に応じた指導を通し、生徒一人一人が成長を実感できる学校
- ② 学級づくりを通して、人を思いやり笑顔を活気に満ちた生徒を育てる学校
- ③ 困難に打ち勝ち、自分の夢に向かって、あきらめずに進む生徒を育てる学校



その後の各学年・学級単位の懇談会では、保護者の皆様から想いや意見をたくさん頂くことが出来ました。たいへん実りのある時間となりました。ありがとうございました。

今後の主な予定

< 12月 >

12日（木） ・いじめ見逃しゼロ全員集会 13：30～

※ 学区の小学6年生を招き、一緒に活動します。参観可能ですので、ぜひお越し頂き生徒たちの取り組みを応援してください。

・PTA次年度役員選考会（理事） 19：00～

13日（水） 期末保護者会（1日目） 14：00～

14日（木） 期末保護者会（2日目） 14：00～

15日（金） 期末保護者会（3日目） 14：00～

※3年B組は、別日程でご案内されています。

21日（木） 生徒会イベント「両津杯」（午後；参観自由）

22日（金） 2学期終業式

※ 午前日程で「給食なし」下校です。

