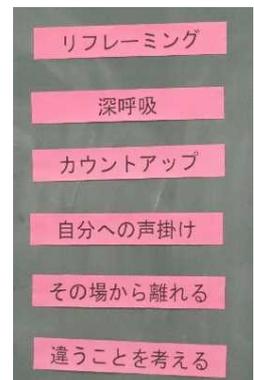
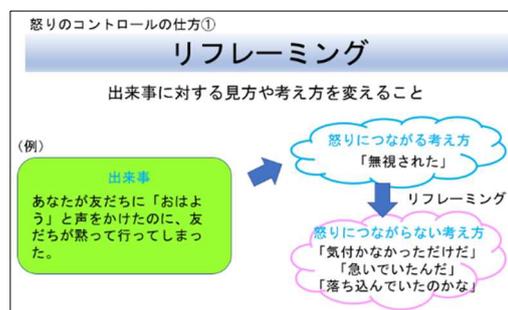
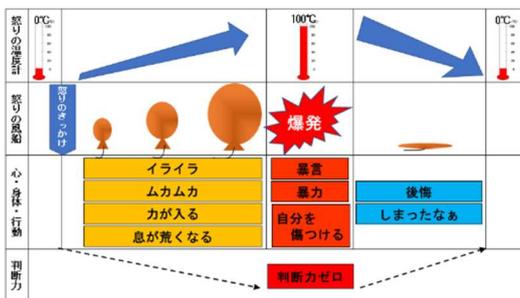


アンガーマネジメント ～怒りの仕組みを知り、気持ちをコントロールしよう～

先日はお忙しい中、授業参観日にご参加いただき誠にありがとうございました。

さて、9月11日～19日にかけて、1年生でスクールカウンセラー（SC）、養護教諭による「アンガーマネジメント」の授業を行いました。「怒りの仕組みを知り、気持ちをコントロールしよう」というテーマです。思春期を迎え、イライラ・ムカムカする機会が多くなっています。そこで、「怒り」の温度は、人によって違うことに気付き、「怒り」の仕組みについて学びました。さらに、このような時、どのように気持ちをコントロールしたらよいか、その方法についても学びました。生徒達の様子を観ていると、人によって怒りの温度が違うことへの驚きや気持ちを抑える方法を知り、これからの生活に生かしていきたいという思いが感じられました。



【振り返り：今までの自分を振り返り、今後どのようにしていきたいか】

- 自分がイライラしているとき、どうしてイライラしてしまうのか分からなかったけど、今日の授業を通して、どういう仕組みで怒りを感じてしまうのかよく分かった。これから怒りを感じてしまうことがあったら、その場から離れてみたり、他の事をして気をまぎらわせたりして工夫したいと思った。
- 今まで何も考えずに怒ったり、イライラ、ムカムカしていたかなと考えた。だからこれからは今日習ったことを試してみたりして、怒りを抑えていきたいと思った。班で意見交換をしたとき、自分と怒るポイントが少し違うことに気付いた。
- 今までの自分は、怒りの仕組みなど知らずに怒っていて、落ち着くにも時間が長かったけど、今回の授業で怒りの仕組みについて詳しく知れたし、コントロールの仕方も生活の中で生かせそうなことだったので、怒りそうな時には今日学んだことを使いたい。
- 今までは、怒りを一人でため込んで、何もせずがまんをしていたけど、自分で何とかできると分かったので、うまくつき合っていきたい。また、他の方法も調べてみたい。
- 自分は、他の人より怒りがたまりにくいと思った。たまった時は、その場から離れたり、自分へ声かけをしていきたい。自分だけでなく、他の人も怒りはたまることを忘れずに行動していきたいと感じた。これを生活に生かしたい。
- 今までは、ストレスをためこんだりするばかりだったけど、これからは時には自分の好きなことをしたりして、リフレッシュをしたいと思いました。また、怒りやストレスがたまったときには、考え方や見方を変えたいと思った。
- 今までの自分は「〇〇さんは、わざとしてきたな」などと、怒りがたまってしまいう考え方をしていたので、そこを直すためにリフレーミングも使っていきたい。



- ・今までの自分は、けっこうためこみタイプだったので、これからはためこみつつ、少しずつ発散したりできたらいいなと思いました。カウントアップや深呼吸などをして、少しずつ怒りへの耐性をつけたいなと思いました。
- ・今まですぐに怒ったりしていたけれど色々な方法を学んだので、次から活かしたいです。リフレーミングで考え方を变えるのは少し難しいかもしれないけれど、できたらいいなと思いました。
- ・すぐに暴言をはいてしまいがちな自分なので、少し考えたりして怒りを沈めることが大事だと思った。それに、深呼吸をしてみるとすごく落ち着いたので、これからも怒りがおきたとき、してみようと思った。
- ・嫌なことがあった次の日は気分が乗らなかつたり、気持ちがあがらなかつたりしてしまったから、今日学んだことをいざというときに思いだしてよりよい自分を見つけていきたい。

****日常の1枚：レクレーション****



【10月の予定】 ※ 最終下校…17時30分

| 日 | 曜日 | 予定 | 日 | 曜日 | 予定 |
|----|----|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----|----------------------------------|
| 1 | 火 | | 17 | 木 | 全校朝礼(オンライン) PTA 施設研修委員会(19:00~) |
| 2 | 水 | | 18 | 金 | 観中人権の日 |
| 3 | 木 | ②英語教育における外部検定試験 PTA 職員合唱練習(18:00~18:20) | 19 | 土 | |
| 4 | 金 | 英語検定 | 20 | 日 | |
| 5 | 土 | 地区新人(野球、剣道、新体操) | 21 | 月 | 振替休業日(9/21 参観日、人権講演会) |
| 6 | 日 | 地区新人(野球) | 22 | 火 | 放) 役員改選リハーサル(体育館) |
| 7 | 月 | 5限授業 ノー部活 放) 合唱練習 15:10まで可 | 23 | 水 | ⑤ ⑥ 生徒会役員改選、 下校・部活動 15:10 |
| 8 | 火 | | 24 | 木 | 6限授業 月曜日時間割 ⑥学級役員 改選 生徒会役員会 |
| 9 | 水 | ⑥薬物乱用防止教室 | 25 | 金 | 全校評議会 |
| 10 | 木 | 観中道徳の日 | 26 | 土 | |
| 11 | 金 | PTA 職員合唱練習(18:00~18:20) | 27 | 日 | 地区駅伝 |
| 12 | 土 | 地区新人(ソフトテニス) | 28 | 月 | 5限授業 第3回1年生武道授業 下校 14:15 ノー部活 |
| 13 | 日 | 地区新人(ソフトテニス) | 29 | 火 | |
| 14 | 月 | スポーツの日 | 30 | 水 | ⑤⑥銭形砂ざらえ(雨天:⑤⑥授業) |
| 15 | 火 | 放) 合唱リハーサル(体育館) | 31 | 木 | |
| 16 | 水 | 合唱コンクール(ハイスタッフホール) ノー部活 | ※11月1日(金)は弁当をお願いいたします。 1年生がふるさと学習のため、校外で活動します。 | | |

【11月の主な予定】

1日: 弁当持参(1年生) ふるさと学習①~⑥、 常任委員会 5日: ふるさと学習まとめ④~⑥
 6日: 13歳の自律教室 8日: 観中道徳の日、 期末テスト範囲発表 11日: 4限授業 13日: 期末テスト発表
 19日: 避難訓練 20日: 観中人権の日、 期末テストⅠ 21日: 期末テストⅡ 22日: 期末テストⅢ
 24日: リサイクルボランティアⅡ 25日: 新入生説明会 26日: 生徒会役員会 27日: 全校評議会
 28日: 常任委員会