



学校だより

<http://www.sumida.ed.jp/ryogokusho/>

令和6年9月30日

墨田区立両国小学校

墨田区両国4-26-6

TEL 3634-7876



アンガーマネジメント～学校保健委員会講演会より

校長 渡邊 圭三

先週末の学校公開には、多くの方にご来校いただきまして、ありがとうございました。

さて、今月中旬には「学校保健委員会」が開催されました。この委員会は、子供たちが生涯を通じて、健康で安全な生活を送ることが出来る力を身に付けるため、学校における健康の問題を研究協議し、健康づくりを推進する組織です。今回は、前半は学校医の先生方や本校養護教諭から春に実施された定期健康診断の報告、後半は外部講師の方による講演会でした。

講演会は、第一部は5年生児童対象、第二部は保護者や教職員対象の二部構成。ともに「アンガーマネジメント」に関わる内容で、対象の違いこそあれ、感情の一つである「怒り」について正しく理解し、どのように付き合っていくのか、表現していくのかを実践的に学べるものでした。ここでは、二部併せて私の印象に残った以下のキーワードについて紹介します。

○上手に怒る…表情からだけでは感情を想像することは難しく、怒りも含め自分の気持ちも相手の気持ちも大切です。そのために、怒る必要のある時は、上手にルールを守って相手に伝えられるようにします。

○I (アイ) メッセージ…怒りの前には別の気持ちが隠れています。それを自分のメッセージとして相手に伝えると、トラブルになりにくく、自分自身の気持ちにも目を向けられるようになります。

○感情のコントロールは訓練…イラッとしたときに反射的に言動に移してしまわないようにします。衝動を抑え、理性を働かせるために、6秒間感情をコントロールできると良いです。深呼吸する、自分の身体の一部を軽く叩く、自分だけの魔法の言葉を決めておく、などの方法があります。

○イライラ・怒りの点数化…10段階(0が穏やかな状態、10が人生最大の怒り)を想定して、現在抱いている怒りを目に見えるように数値化します。何点かと判断している間は衝動的になることなく、また点数にすることで自分の感情を客観視出来ます。さらに、記録しておくことと対処の仕方を分類することにもつながります。※著作権上、詳細な説明についてはご容赦ください。

子供向け、大人向け、ともに参加されていた皆さんが、講師の方の話す内容に頷く場面を多く目にしました。日々の暮らしの中で、イラッとすることは珍しいことではありません。どのように対処していけば良いのか、そのヒントをたくさんいただき、子供たち同士、親子関係等、豊かな人間関係を築いていく上で有意義な会になりました。次回も内容を熟考して計画しますので、多くの方のご参加をお待ちしています。