



スクールライフ

令和6年5月17日
内灘中学校長 小村 隆典
生徒指導部



「感情のコントロール」

校長 小村 隆典

4月の下旬から部活動の河北都市春季大会が行われています。どの競技でも内灘中の生徒たちは楽しくプレーしており、応援する方も楽しい気持ちになります。また、バスケットボールやサッカーで、接触プレーにより選手が倒れたときには、**敵味方関係なく手を差し伸べる姿が見られました。**生徒たちが互いを尊重している姿を見て、とても爽やかな気持ちになりました。



さて、学校では生徒同士のトラブルが起こることはよくあります。トラブルから互いに学び、成長の機会にしてほしいと思っています。そのような思いから、5月の全校集会では、感情、特に怒りのコントロールについて話をしました。感情のコントロールはとても難しいことですが、

自律 した大人になるため、良好な人間関係を築くために必要なスキルであり、大人になっても学び続けることが大切だと思っています。生徒たちにも少しずつ身につけてほしい、考えてほしいと思っています。

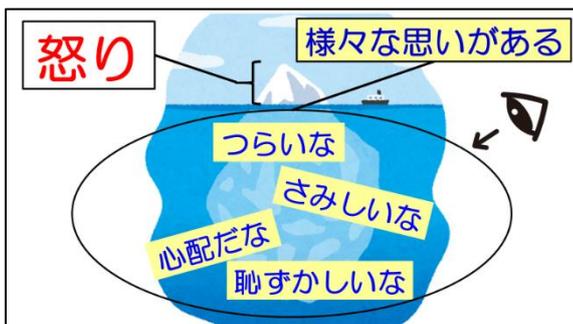
怒りの感情をいただくことは誰にでもあります。その表現の仕方に気をつけることが大切です。生徒たちには「NGな怒りの表し方」として右の3つを伝えました。

自律的に考え、行動する
感情をコントロールする

NGな「怒り」の表し方

- ① 相手を傷つける
- ② 自分を傷つける
- ③ ものにあたる

本校では、『**自他共栄 自分も相手も大切に行動をする**』を最上位の目標としています。怒りの感情をもつこと人として自然なことであり、悪いことではありません。大切なことは自分の感情をコントロールすることであると伝えました。



怒りは氷山のようなとも言われます。目に見える「怒りの感情」の下には、「つらいな」や「心配だな」などの様々な思いがあり、それらの思いが大きくなったときに怒りの感情が出てくるそうです。自分が怒りを感じたときや、他の人が怒っている様子の中には、その下にある「思い」に目を向けることが大切です。

怒りのコントロールの方法として、生徒たちには右の2つのことを伝えました。

① 6秒待つ……反射的に相手を責めるような言動をすることを防ぐためです。

② 自分の思いをきちんと伝える 相手を責めない…自分も相手も大切にするため、相手を責めず、でも我慢をしすぎることなく、怒りの下にある「自分の思いをきちんと伝える」ことです。

大人も子どもも、人は失敗しながら学んでいきます。生徒と職員が力を合わせて、自他共栄の学校を目指して頑張ります。

自律的に考え、行動する
感情をコントロールする

「怒り」のコントロール

- ① 6秒待つ
- ② 自分の思いを伝える
(相手を責めない)

【3年：修学旅行、2年：金沢班別自主プラン、1年：学年レクリエーション】

3年生は関西方面、2年生は金沢市内に行ってきました。1年生は悪天候のため中学校でレクリエーションとを行いました。3年生はメリハリある行動で京都の班別自主プランや様々な施設に訪問し、楽しい思い出を作ることができました。2年生は体験活動で仲間と協力して助け合いながら作品を完成させ、お世話になった人に自分からあいさつすることができました。1年生は代議員を中心に。ここでの学びを今後の学校生活に活かしていきましょう。



1年 レクリエーション「大縄跳び」



2年 金沢駅で



3年カップヌードルミュージアム



1年 レクリエーション「リレー」



2年 21世紀美術館



3年 大阪城

【「悩み相談」について】

5月は、新しい人間関係で悩みなどが芽生えてくる時期です。学校は、その悩みに寄り添い、人間関係を上手く構築できるようにしたいと思っています。お子様の様子を見て、少しでも不安を感じた場合は学校へご連絡ください。ご家庭と連携して問題を解決し、お子様が安心して学校生活を送ることができるようになっていきたいと思います。生活ノート「はまなす」や「学校生活アンケート」等を書いたり、学級担任や話しやすい先生に相談したりするよう、ご家庭でも声かけをお願いします。