

教育目標：『つながりを大切に 心豊かに学び合い たくましく生き抜く力の育成』

# 生徒指導だより



いよいよ金曜日に修了式しゅうりょうしきを残すのみとなりました。学年レクなど学年の締めくくりをみんなで楽しみ今のクラス、学年の有終の美を飾ってほしいと思います。担任の先生と過ごす時間もあと少しです。この1年間で成長した姿を見せ、感謝を伝えることができるといいですね！

## ☆アンガーマネジメントについて②☆

怒りの感情についてスクールカウンセラーの三浦先生に話をしてもらいました。自分の感情をうまくコントロールして友達との付き合い方などに活かしてほしいと思います。そもそも人はなぜ怒るのでしょうか。怒りのメカニズムについて考えてみてください。何も無いのに急に怒り出す人はいませんよね。怒りの感情は何か原因（辛さ、苦しさ、痛さ、寂しさ、悲しさなど）があって起きています。なので、正しく怒りを伝えることも大事ですが、原因となるものをどのようにケアしていくか、減らしていく

かということも大切になってきます。ストレスをうまくコントロールしなければいけませんね。あなたのストレス発散方法はどんなものがありますか。自分なりの発散方法があれば、より上手に怒りをコントロールできるかもしれませんね。ただし、誤ったストレス発散方法（人を傷つけたり、人に嫌がらせをしたり、人を困らせたりする）はやめましょう。それはうまく自分をコントロールできていないということになってしまいますよ。そして、動画にもあったように怒りを相手に伝えるときの言葉も大事に

なってきます。あまり使わない方が良い言葉として、

- ①相手を全否定する言葉 ②「どうせ私は～やし」（自分を悪く言う）
- ③「あなたに何を言っても無理やけど」（最初から可能性を否定）
- ④「他でもどうせそんなことしてるんでしょ」（勝手な推測）
- ⑤「〇〇さんはこんなことしない」（他人との比較）
- ⑥「あの時も…この時も…」（いくつも責める）
- ⑦「あなたの考えそんなことやな」（きめつける）
- ⑧「いつも～するやん」 など

怒りを伝える時に使わないよう意識してみましょう。