

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



先日、3年生が卒業し、166名が長野中学校を巣立っていきました。

3年生のいない学校は少し寂しい感じがしますね。小学校でも今日、卒業式が行われ、6年生のみんなは卒業し、4月には長野中学校へ入学してきます。また、それぞれ学年が1つ上がります。残りの1週間、今の学年での取り組みをやり切って修了式を迎え、4月に備えてほしいと思います。

花粉症に負けず、3学期もあと少し頑張りましょう！

## ☆アンガーマネジメントについて☆

みなさんには喜怒哀楽という感情がありますね。今回は感情の中の“怒り”にスポットを当てたいと思います。イライラしたりすることは人間の1つの自然な感情です。怒りが無いという人はいないし、怒る気持ちをなくすことも難しいです。そして、怒らないというのは自然に反してしまうのでおかしなことになります。

なので、怒りをなくすのではなく、「正しく怒りを伝える」ことが大切になってきます。誤った怒り方、怒りの伝え方として、①一度怒るととまらない（ちょっとしたことで強く怒りすぎる）、②根に持つ、③常に怒る、④人を傷つけるが挙げられます。こういう怒り方をしないためにどうすればいいのか考えてみましょう。

アンガーマネジメントという言葉を知ったことがあるかもしれません。怒りをコントロールするというイメージです。怒る必要があるのか判断し、うまく怒ることが大切になってきます。一番簡単なアンガーマネジメントは衝動をコントロールすることです。人間の衝動性は「6秒」とされています。6秒経つと理性がはたらき収まることもあります。なので、怒ることがあったとしても反射的な行動をせず、6秒は深呼吸して落ち着いてみる。6秒経ってもイライラが収まらないときは、何に対して怒っているのか正しく伝える必要があります。おやみやたらに怒り暴言を吐いたとしても何も解決には結びつきません。自分の言葉で正しく相手に怒りを伝えコントロールできるようになってほしいです。

