

光一中だより

教育目標

- 自主的に学び、考え、実行する人
- 心豊かで、ともに助け合う人
- 健康で、勤労を愛する人



練馬区立光が丘第一中学校
校長 山谷 安雄
令和3年度第8号
令和3年12月14日

感情をコントロールするには

校長 山谷 安雄

学期末、年末のあわただしい毎日かと思えます。新型コロナウイルス感染症の東京都の感染者数も一段落しているところです。3年生は、進路決定の時期です。

さて、以前聞いた講演のレジメを見て心の成長に関する内容で大変興味深いものがありましたので紹介します。「東京学芸大学 大河原 美以先生」の講演です。

まず、人間の脳を、『情動脳』（脳幹と辺縁系の部分）恐怖・不安・痛みなどにより危機にあることを伝える領域と、『評価脳』（皮質、大脳と呼ばれ人間らしく考える部分）恐怖・不安・痛みの程度が妥当であるかどうかの判断をしている領域の2つに分けて考えます。感情は、この2つの脳が、バランスをとることであらわれてきます。

○感情表現が上手くできない子どもの原因

身体からあふれるエネルギーとしての情動（きゃあきゃあ・ぐずぐず・ぴーぴー等の気持ち）を、自分の感情を表現することから始めないといけません。「こわい、怒っている、不安」（これらは大事な気持ちです。）のネガティブな感情を、親がまず受け止めることが大事です。すると、子どもは受け止めてもらうと心が安定します。そして、感情を表す言葉を覚えていきます。（→心の状態を言葉で表すことが肝要です。）

暴言をはく子どもへの対応を例に考えてみます。場面は、小4の算数の時間です。

教師が「できた人から持ってきてください」と指示をしました。A君は、一番に提出したいと思い、がんばりました。しかし、B君が先に提出してしまいました。

A君が普通の子の場合：「あー、くやしい！一番に出したかったのに・・・」

A君が暴言をはく子の場合：「死ね」「殺すぞ」

自分の身体からわいてきた情動と「くやしい」という言葉がつながる体験をしてきていない子で、「死ね、殺す」というまちがった言葉がつながっている状態です。

この場合は、身体にふれてやり、ここにある気持ちは、「くやしい」なんだよということを教える関わりが必要になります。

○感情コントロール力を育てるプロセス

不快感情を安全にかかえる力は、「感情コントロール」の力であり、それは、大人とのコミュニケーションの中で育つものです。例をもとに、説明していきます。

大人が「子どもの不快感情」をどのように評価するかで、大きな影響を及ぼします。

「自律」の力を獲得するプロセス（しつけ）です。

大人：①守るべき「枠組み」を示す（発達年齢に即した妥当なもの） → 現実の原則

子：②枠組みにぶつかって不快感情を表出する（子どもには泣く権利がある）

大人：③不快感情を承認するが、枠組みは変えない → 安全の保障

子：④きちんと葛藤する（情動脳と評価脳の葛藤） → 待つてやる

泣いたりぐずったりをそのままにしておける余裕が必要です。

子：⑤自己の欲求の制御 → 自律とつながります。

自分の気持ちを適切な言葉で表すことを身に付けさせることが大事です。自分のいきどころのない感情を言葉で表現することが心（感情）の成長につながります。



数学 特別な平行四辺形

学校紹介

四季の香小学校との小中一貫行事では、例年、光一中の学校紹介と部活動体験を実施しています。今年度は、緊急事態宣言の解除を待ち、11月19日（金）に実施しました。

学校紹介では、生徒会役員が行事や専門委員会などを中心にスライドを使用して説明しました。

小学生の部活動体験は、中止しました。部長が中心となり、部員と共に活動内容などを説明しました。



歯科巡回指導

2年に1回1学年で実施している歯科巡回指導は、保健委員会もクイズによる出題などで活躍しました。

生徒は、歯科医の講話を真剣に聞く傍ら、クイズにも楽しく参加しました。この講話を受けて、就寝前の歯磨きへの意識も変わったことと思います。



練馬大根の収穫

2学年技術科の生物育成では、9月から屋上で練馬大根を栽培しました。今年度は、週に1回の水やりと肥料、害虫駆除を行った結果、順調に成長しました。晴天の日が多かったことも影響しています。生徒が培養土の袋で育成したものと、JAで購入した練馬大根との違いを学習しました。



生徒の活躍

練馬東間税会 税の標語 東京小売酒販組合 練馬支所連合会長賞 3年
バレーボール部 第74回練馬区民体育大会 第4位

保護者の皆様

- ・学校評価アンケートにご協力いただきありがとうございました。3学期に結果を掲載します。
- ・PTA主催の制服リサイクルにご協力いただきありがとうございます。在校生対象のリサイクルは随時実施しています。担任または副校長までご連絡ください。数やサイズに限りがあります。

行事予定表

※予定は変更になることがあります。

12月

1月

15日（水）PTA運営委員会 19:00	7日（金）冬季休業日終
16日（木）専門・中央委員会	8日（土）始業式 土曜授業
20日（月）生徒朝礼	スキー移動教室保護者会(2)
21日（火）避難訓練	11日（月）時間割Ⅲ期始
23日（木）美化活動	校内書初展始（21日まで）
24日（金）終業式	14日（金）専門・中央委員会
26日（日）冬季休業日始	17日（月）生徒朝礼
【学校休業日】 12月29日（水）～1月4日（火）	19日（水）研修会
【日直の先生在室】 12月27日（月）～28日（火）	21日（金）校外学習(1)
1月 5日（水）～ 7日（金）	24日（月）全校朝礼
8:20～16:50	25日（火）避難訓練 連合ダンス発表会
	31日（月）学年朝礼

- ・文化発表会・校内作品展は、3学期の予定です。
- ・1月予定の練馬区作品展・連合書写展は、中止となりました。