



【教育目標】

共に生きる子ども

・やさしく

・かしこく

・たくましく

怒りのマネジメント術

副校長 山崎 高志

この頃、暑いと思っていたところ、突然の雷雨になるなど天候が不順で体調を崩している方も多いのではないのでしょうか。天候が不順だと子供の心も不安定になりがちで、けがをしたり、友達とトラブルを起こしたりなどして問題がでてくることが多く、天候と心の間に関係があるのではないかとも思います。それを知っていてなのか、東京都では、6月をふれあい月間とし、特にいじめの予防に力を入れ、7月を服務事故防止月間として、特に体罰防止に全力を注いでいます。

いじめ問題や体罰の問題の原因で共通するところは、怒りを自分でコントロールできないというところです。

ある新聞記事に日本アンガーマネジメント協会代表理事の安藤俊介氏が講演会で話した内容が掲載されていたので以下に紹介します。

怒りの感情は伝染します。特に力の強いところから弱いところへ流れていってしまいます。どういうことかという、私たち大人というのは世の中でいろんな怒りを受けます。怒りを受けると、それを家庭に持ち帰ります。家庭に持ち帰ってパートナーに当たり、親は子供に当たります。当たられた子供は学校に行って弱い子をいじめます。いじめられた子は家庭に持ち帰って親に当たります。当たられた親は会社に行き同僚や部下に当たり、あるいはお店に行き店員に当たります。当たられた人はまた家庭に持ち帰ります。こうやって延々とつながっていきます。誰かに怒りをぶつけられるとその人は、はげ口になりそうな誰かを探してしまうのです。

いじめ問題は子供に起きている問題だけを片付けてもどうにもならないのです。怒りは連鎖してくるので、子供たちのイライラは親から流れてくるし、その周りにあるコミュニティからも流れてきます。その怒りの根源を解決

しないと、いじめはなくならないのです。でも、社会全体で一緒に取り組んでいけば、いじめはなくなります。

その取組方法の1つとして、アンガーマネジメントがあります。怒りたいこと、怒らなければいけないことに対してはきちんと怒れるようになり、怒らなくていいことに対して怒らずに済ませるようになる。その線引きをしっかりとすることが、怒りをマネジメントするということです。

怒りのマネジメントで安藤氏が薦めているのは、①カッとなったとき、イラッとしたときに6秒間待つこと。感情のピークは最大で6秒と言われています。腹が立った瞬間から6秒以内に言う言葉は、ほぼ100パーセントろくでもない言葉なので、6秒待つ。②6秒後に「許せる範囲内のこと」か「怒って当然のこと」のどちらであるかを考える。③「怒って当然のこと」であれば、「対応策は何かあるか」と考える。以上の3つをやれば、アンガーマネジメントがうまくなり、その上で、余計なことは怒らない。これをトレーニングとして行うことだそうです。

ぜひ御家庭でも、アンガーマネジメントを実践して、怒りの連鎖を断ち切っていただきたいと思います。

《ハッピー エンジョイ集会》

6月26日(木)に全校でハッピーエンジョイ集会を行いました。代表委員会の話し合いで決めた「広げよう夢と笑顔の希望の輪」のスローガンのもと、2年生から6年生と五組の各クラスが様々な工夫を凝らしたお店を出しました。

☆☆ 引き取り訓練 ☆☆

7月1日(月)に練馬区一斉防災訓練が行われます。詳細は、先日記布したプリントを御参照ください。また、この機会に帰宅後に大地震が発生した際に、どのようにするのかを御家庭で話し合うことをお願いいたします。

【7月の行事予定】

○数字は、学年を表します。

- | | | |
|----------------------------------|---------------------------|---------------------------|
| 1日(火)一斉防災訓練 (兼引取訓練) | 9日(水)整美委員会発表集会 出発前健診⑤ | 18日(金)1学期前半終了 全校朝会、給食終 |
| 3日(木)都学力調査⑤ 個人面談始 (~11日まで) | 10日(木)下田宿泊学習⑤ (~12日まで) | 21日(月)海の日、夏季休業日始 |
| 4日(金)児童集会 町博士地域巡り③ | 12日(土)土曜授業 | 23日(木)夏季水泳指導始 学力補充教室始 |
| 7日(月)全校朝会、星の学習④ | 14日(月)全校朝会、安全指導 | 24日(木)保護者会⑤ 荷物調べ⑤ |
| 8日(火)荷物調べ⑤ | 15日(火)なかよし学級 | 30日(水)出発前健診⑤ |
| | 17日(木)音楽朝会、クラブ活動 | 31日(木)秩父キャンプ⑤(8/2まで) |

○「水泳指導」について

今年度の水泳指導を6月16日(月)～9月8日(月)の間、実施します。(夏季休業中の水泳指導は前期7月23日(水)～8月5日(火)、後期8月22日(金)～8月28日(木)までの土・日曜日を除く15日間です。)

本校では、低・中・高学年それぞれ『ねらい』をもって指導を行っています。低学年は「水に十分親しみ、水遊びの楽しさを知る」、中学年は「水に浮く感覚を覚え、呼吸法を知る」、高学年は「クロールや平泳ぎなどの泳法を知り、長く泳いだり速く泳いだりすることを楽しむ」です。泳ぐ距離のめやすとしては、4年生までに10m(プール横)、6年生までに25m(プール縦)を泳げることを目標に指導してまいります。

お子さんと、何を目標にするかを話し合うことで、今期の水泳指導もより実りのあるものになると思います。安全第一を考えて指導にあたりますので、健康観察等ご協力をよろしくお願いいたします。

○7月の「土曜授業日」について

6月4日(水)に今年度最初の学校公開を行いました。多数の方にご参観をいただき、ありがとうございました。また、1組・五組の保護者の皆様には受付のご協力をいただき、ありがとうございました。

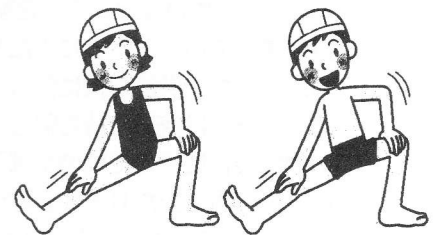
さて、1回目の学校公開の反省として、事前にお知らせとして「自転車での来校はご遠慮ください」とお願いしたのですが、自転車で来校する方が多く、中休みに中庭で遊ぶ低学年の子供たちに支障がでたことがあげられます。

7月12日(土)にも土曜授業日がありますが、できるだけ自転車での来校はご遠慮くださるようお願いいたします。

- ・1階の渡り廊下に受付は設けていません。各学級の前に置いてある児童名簿にご記入願います。
- ・名札の着用をお願いします。・室内履きと外履きを入れる袋をご用意ください(外履きを持っての参観となります)。
- ・写真やビデオ撮影はご遠慮ください。

○「個人面談」について

7月3日(木)～7月11日(金)まで個人面談を実施します。一学期前半のお子さんの様子や家庭での様子、夏季休業中のお願い等、短い時間ですが有意義な時間になりたいと思いますのでよろしくご協力をお願いいたします。(自転車での来校可)



○夏季休業中の「校庭開放、図書館開放、ラジオ体操」について

- ・校庭開放 7月19日(土)～8月3日(日)、8月16日(土)～8月31日(日)まで
平日 午後3時～午後5時まで、土・日曜日 午前9時～午後5時まで
- ・図書館開放 7月23日(水)～8月5日(火)、8月22日(金)～8月28日(木)の15日間
平日のみ 午前9時～午前12時30分まで
- ・ラジオ体操 8月26日(火)～8月30日(土)まで5日間

○9月の主な行事予定

- 1日(月) 1学期後半 給食始 1年月曜5時間始
- 4日(木) 連合水泳記録会(6年生)
- 9日(火) 五組遠足
- 13日(土) 土曜授業・避難訓練
- 27日(土) 運動会

○五組の「下田宿泊学習」について

五組の「下田宿泊学習」を、7月10日(木)～7月12日(土)2泊3日で実施します。宿泊先は「ベルデ下田」になります。安全に気をつけて元気に行ってきたいと思います。