



# 江南中だより

令和4年7月4日  
足立区立江南中学校  
校長 半村 拓哉

## ♥ 感情のコントロール ♥

人の感情は諸説ありますが、大きく分けると5つに分類されます。それは「楽しみ」「嫌気」「悲しみ」「恐れ」そして『怒り』です。「怒りのコントロール」は沢山の人と関わりながら社会生活を営む中で最も重要なスキルとなります。ではその怒りのコントロールはどの様にすればよいのでしょうか。

### Step 1 まず自分の気持ちに気づく

「ムカムカする」「頭にくる」「心配でしょうがない」その自分の気持ちに気づく。

その様な気持ちになることは特別なことでなく、誰にでもある自然なことです。

### Step 2 気持ちを落ち着かせる方法

- ①深呼吸 ゆっくり鼻から吸い込み、少し息を止め、さらにゆっくり口から息を吐き出します。
- ②その場から離れる 怒りの言葉を相手に言う、あるいは相手から浴びることを避ける。
- ③自分に言葉をかける 自分を落ち着かせる言葉を自分にかける。怒りの言葉は逆効果です。
- ④気分転換 音楽を聴くなどの自分なりの気分転換の方法をいくつか見付けておく。
- ⑤好きなものを近くに置く 好きな写真などを近くに置いておくと、すぐに眺める事が出来る。
- ⑥その他 水を飲む 顔を洗う 体を動かす。

### Step 3 自分の気持ちを聞いてもらう

こんな時は信頼できる大人をたより、自分の気持ちを聞いてもらうと「怒り」が静まります。

人は誰かに相談すると9割の方がその悩みが解消すると言われています。

自分の気持ちに気づき、その感情をコントロールし、それらを上手に相手に伝えられるようになると、感情が暴走したり、反対に感情を抑え込んだりすることも防ぐ事ができます。このスキルは学校生活だけでなく、家庭でも、大人になり社会に出てからでもずっと使うことが出来ます。今回は感情の中の「怒り」について取り上げましたが、他の感情のコントロールにも応用出来るところが沢山あります。ご家庭でも気分転換の方法をお互いに話し共有したり、今お子様が大好きなものを聞いてみたりしていただくと助かります。

【一般社団法人 アンガーマネジメントジャパン資料参照】

## 🚶 修学旅行を終えて 🏠

6月8日（水）より10日（金）にかけて、3年生と修学旅行に行って参りました。コロナ禍でありながら、感染者を一人も出さず無事に修学旅行に出発し、帰ってくる事が出来ました。保護者の皆様、ご協力

ありがとうございました。梅雨の時期にあたり、雨の心配もありましたが、天候に恵まれ、傘を一度も開くことなく全行程を終えることが出来ました。2泊3日の中で見学や体験活動が盛り沢山に計画されていたのですが、誰一人として途中でリタイアすることなく、実施することが出来ました。当たり前的事ではないかと思われる方もいると思いますが、誰かしら体調が悪くなるなどの諸事情で、リタイアしてしまうことがよくあるのです。普段より家庭で規則正しい生活習慣が生徒に身に付いていて健康が維持され、優れた順応性や問題解決力を兼ね備え、そして、教職員による綿密な修学旅行計画と指導、どれが欠けてもなしえなかったのではないかと考えています。



### 🖋️ 生徒総会 🗳️

生徒会及び各種委員会の長より今年度の活動方針や年間活動計画の説明があり、質疑応答も行いました。意見を述べる側、それに答える側、双方ともによりよい学校生活を目指し、理路整然と議論しました。快適で公平な学校生活を皆さんで築いていきましょう。



### 👤 小中連携教育 宮城小とともに 📁

6月15日に小中連携教育事業として宮城小学校の先生方に江南中学校ご来校いただき、合同で研修会を行いました。Googleの関係会社の方をお招きし、教科ごとの分科会に分かれ、授業においてICTを有効に使用する方法の模索、授業プラン作り、意見交換を行い、最後に講師より講評をいただきました。今後も研修を重ね、「主体的・対話的で深い学び」の実現に向けた、系統性ある指導の工夫をしていきます。