

日々前進

令和6年12月2日（月）
倉敷市立郷内中学校
第2学年 学年通信 第8号

12月になり、2024年もあと少しになりました。朝夕は、寒くなっていますが、風邪などひいていないでしょうか？テスト勉強で大変だと思いますが、「きちんと寝る」「栄養のバランスを考えて食事をする」「思う存分勉強をする」「ストレッチなど体を動かす」など、風邪に負けない強い体をつくっていきましょう！

校外班別活動

倉敷翠松高等学校



倉敷高等学校



倉敷中央高等学校



☆生徒の感想☆

- ・授業中、高校生が静かすぎてびっくりした。自分の授業態度を改め、勉強量を増やそうと思った。
- ・茶道は、正座がしんどかった。高校生は大変そうだけど、楽しそうだと思った。
- ・まじめにする授業は静かに、被服や美術などの授業は楽しく受けていた。行きたい高校に行けるよう、今から勉強を頑張りたいと思った。
- ・設備が整っていてすごかった。授業中も必要な声が多く、中学校とは違うと思った。しっかり勉強して、入学したいと思う。



- ・食事の時など、周りの人の迷惑にならないように意識できた。
- ・高校では、高校の先生の話聞いて、落ち着いて授業を見学できた。昼食時は、時間を守って行動することができた。
- ・バスの運賃など事前に用意して、スムーズにバスに乗ることができた。あいさつができなかったのが、次の機会はあいさつができるようにしたい。
- ・バスで、高齢者に席を譲ることができた。
- ・時間を守ったり、昼食を1,000円以内にしたり、ルール範囲内で、しっかり楽しむことができた。



◎グループのメンバーで良かったところ◎

- ・しっかりあいさつができていた。(K. T)
- ・時計係で、時間の管理をしてくれた。おかげで、時間を守れた。(N. H)
- ・リーダーらしく、みんなを仕切ってくれた。(S. Y)
- ・体調が悪い時に心配してくれた。気配りをしてくれた。(M. R)
- ・自転車で先頭を走って、みんなの道案内をしてくれた。(K. Y)



班で協力して、充実した校外学習になりました。これからの学校生活に活かしていきましょう！

アンガーマネジメント

スクールカウンセラーの新山先生が、怒りの仕組みや怒りのコントロールの仕方について、教えてくださいました。

アンガーマネジメント診断	
質問項目	回答
1. 怒りを感じたとき、どのような感情が湧いてくるか？	怒り、悲しみ、悔しさ、無力感
2. 怒りを感じたとき、どのような行動をとるか？	大声で叫ぶ、物を壊す、人を殴る
3. 怒りを感じたとき、どのような言葉を言うか？	「どうしてこんなことをするの？」「早くしろよ」
4. 怒りを感じたとき、どのような表情になるか？	顔が赤くなる、目つきが悪くなる
5. 怒りを感じたとき、どのような思考が浮かぶか？	「彼/彼女は本当に悪くないか？」「もっと冷静に考えよう」
6. 怒りを感じたとき、どのような身体反応があるか？	心臓がドキドキする、手が震える
7. 怒りを感じたとき、どのような言葉が頭に浮かぶか？	「早くしろよ」「どうしてこんなことをするの？」
8. 怒りを感じたとき、どのような行動をとるか？	大声で叫ぶ、物を壊す、人を殴る
9. 怒りを感じたとき、どのような表情になるか？	顔が赤くなる、目つきが悪くなる
10. 怒りを感じたとき、どのような思考が浮かぶか？	「彼/彼女は本当に悪くないか？」「もっと冷静に考えよう」
11. 怒りを感じたとき、どのような身体反応があるか？	心臓がドキドキする、手が震える
12. 怒りを感じたとき、どのような言葉が頭に浮かぶか？	「早くしろよ」「どうしてこんなことをするの？」



☆生徒の感想☆

- ・自分がどんなタイプで、どうすれば怒りを対処できるかが分かった。
- ・イライラしたときは、深呼吸したり、自分の心と向き合ったりして、怒りのコントロールをできるようにしたいと思った。ありのままの自分を否定せずに受け入れることも大切だと分かった。
- ・怒りたくなったら、すぐに行動に移すのではなく、少し考えて行動する方が、自分にも相手にも良い方法だと分かった。自分も相手も責めず、winwin の関係を築けるようにしたい。

保護者懇談お世話になります

12月16日(月)、17日(火)に保護者懇談があります。お忙しいとは思いますが、学校に足を運んでみてください。よろしくお願いします。