



学校だより

玉 小 っ 子

倉敷市立玉島小学校

令和7年9月12日

No.9



2学期が始まって約3週間。まだまだ厳しい暑さが続いています。子どもたちは、学習や運動、清掃活動などに一生懸命取り組んでいます。あいさつもよく頑張っています。前向きな気持ちが伝わってきて、大変うれしく感じています。

これからの時期は、季節の変わり目であるとともに、感染症等の心配もあります。子どもたちが元気いっぱい学校生活を送り、充実した秋の実りが得られるよう、体調管理をよろしくお願いします。

あなたの「べき」は、本当に当たり前？

子どもが「イライラして落ち着かない」「すぐに怒りだして暴力をふるう」などといったとき、どう考え、どのように対応したらよいのでしょうか。夏休みの間、アンガーマネジメントについて校内研修を行いました。その内容について一部を紹介します。

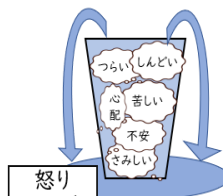
怒りとは？

感情表現の一つで、自分の身を守る防衛感情でもある。
「イライラしないの！」と怒られても、怒りはなくならないし、なくすこともできない。



怒りの性質とは？

「こころのコップ」にネガティブな感情がたまり、怒りという感情に変わってあふれだしてくる。



怒りの中にある本当の気持ちに気付いて、寄り添うことができたら、怒りを爆発させずに済むことが多い。

怒りとうまく付き合うために

① 気持ちや自分の状態への気づき

- ・感情を表す言葉を知る。
- ・感情に強さのレベルがあることを知る。
- ・怒りを感じたときの、行動の変化や体の変化を知る。
- ・自分がどんな時に怒りを感じるか知る。



② 衝動的に怒らないためのスキル

- 怒りのピークは6秒
- 6秒をやり過ごそう。
- ・数を数える。
- ・手をグーパー
- ・深呼吸 など
- イライラを落ち着かせよう。
- ・その場を離れる。
- ・何かを観察する。
- ・怒りの数値化 など



③ コップをあふれにくくするための工夫

- コップを大きくするために考え方を広げよう。
- 自分の「〇〇するべき」「〇〇するべきじゃないが裏切られる。」
- ⇒ 怒りが発生

その「べき」は、絶対に正しいのかな？
自分の「べき」と違っても、「まあ許せる」の範囲を広げよう。

叱り方のスキル

- ① 端的に伝える。(ポイントを決めて短く)
- ② 肯定文で伝える。「なんで△△するの」→「今度は〇〇しようね」
- ③ ストレートな言い方をする。(裏を読ませる言い方を避ける。)
- ④ とるべき行動を明確に示す。「しっかりして」→「何を」「どのように」「どこまで」
- ⑤ 適切な行動に置き換える。(罰によるコントロールに依存しない)
- ⑥ 叱り方に一貫性をもたせる。



あなたの「べき」は、本当に当たり前？

「こころのストライクゾーン」を広げて、前向きに、肯定的に子どもを見よう。

↓
その子の可能性を引き出すことにつながる。



秋の交通安全市民運動



9月21日(日)から30日(火)までの10日間、「秋の交通安全市民運動」が行われます。

これから日暮れも早くなってきます。帰宅時刻を確認するとともに、家に帰ってからの自転車の乗り方やヘルメットの着用、飛び出しの危険などについて、ご家庭でもしっかり声掛けをしていただきますようよろしくお願いします。

令和7年9月21日(日)～9月30日(火) 秋の交通安全市民運動

