

学校だより



ひがし

令和4年7月1日発行
第4号
伊豆市立修善寺東小学校
TEL0558-72-0420

- ◆学校教育目標「よく学ぶ たくましく心やさしい 東っ子」
- ◆重点目標「自分の考えをもち、表現しよう」「人を大切にしよう」「目標に向かって、挑戦しよう」

イライラとアンガーマネジメント

伊豆市立修善寺東小学校校長 堀江 健司

今年の梅雨は、入りが遅く、明けが早く、梅雨の期間としては短くなりました。とはいえ、6月初旬の
リレー会が再三延期されたり、小さな虫(キノコバエ)が大量発生したりと、梅雨の影響はでています。じめじめ
した感覚やうっとうしい陽気は、不快な気持ちになります。つい、イライラしてしまうことは、大人でもあります。休
み時間、外で思いっきり遊べない子供たちは、なおさらストレスがたまっていることでしょう。社会生活を営む限
り、時期にかかわらず、ストレスをなくすことは難しいことです。軽減、昇華、転化等、様々な方法でマネジメント
していくことが大切になってきます。

ストレスを過度に蓄積すると、「怒り」として、爆発してしまう場合があります。時に、危害を加えたり今後の
人間関係に大きく影響したりと、よくない結果をもたらします。やってしまった、あのとき止めておけばよかつた
等、後悔することが多いものです。人生を左右するほどの、取り返しがつかないことにもなりかねません。そう
ならないために、怒りの感情をコントロールするアンガーマネジメントという手法があります。

<① 6つ数える>

怒りを爆発させる直前に、6つ数える(6秒待つ)と怒りはおさまるそうです。これは、怒りのもととなるアドレナ
リンが6秒で体内を巡るからだそうです。6秒間は少し長く感じるかもしれませんが、感情が高まっているときに6
秒も待てるかという声が聞こえそうですが、視線をそらし、体のどこかに力を入れてぐっと我慢してみてください
い。不思議と怒りのピークが過ぎていくようです。

<② 怒りにスコアをつける>

同じく爆発の直前に、スコア(怒りの段階)をつけるとおさまるそうです。今の怒りは、10段階だとどのぐら
いか、前の怒りと比べてどうか等、考えているうちにおさまるようです。これは、爆発寸前の自分を客観的に見た
り、それほどまででもないかと寛容したりするからだそうです。

それ以外にも手法はありますが、主なものを2つあげました。もちろん、これですべての怒りがおさまるほど、
人間の感情は単純ではありません。怒りにもいろいろな種類があります。怒りの感情がわき上がることも自然な
ことかもしれません。ただ、怒りにまかせて行動し、後から悔いることは避けたいものです。そのため、少しでも怒
りをマネジメントできたらと思います。また、1回でもアンガーマネジメントができれば、次に怒



りが高ぶってきたときにも対応できるかもしれないという自信につながります。既に知
っている方やマネジメントできている方も多いでしょうが、意識して昨今の事件や身
近なトラブルをみると、見方も変わるかと思えます。

地域の皆様お世話になりました ありがとうございました

<城山クラブ&東っ子サポーター 草刈りボランティア>



[東っ子サポーターの皆さん]



[城山クラブの皆さん]

6月11日(土)、城山クラブの皆さんが校庭の草刈・剪定をしてくださいました。コロナの影響が少なくなり、東っ子サポーターの皆さんも参加して、総勢36名での作業となりました。

大人数で、しかも、手際よく進めていくので、校庭があっという間にきれいになりました。

ありがとうございました。

主な行事予定

7月

- 1日(金) フッ素洗口
交通安全を語る会6年
- 4日(月) 読み聞かせ(5)
5年校外学習(ジオリア)
- 5日(火) 4年校外学習(清掃センター)
- 6日(水) 会議日課 こ小合同引渡訓練
- 7日(木) 3年校外学習(食肉加工センター)
生活習慣病予防教室4年
- 8日(金) フッ素洗口
東っ子サポーター草刈・剪定
- 11日(月) 読み聞かせ(6)
PTA 救急法講座
- 13日(水) 会議日課 静東事務所指導訪問
地区児童会・集団下校
- 14日(木) スクールソーシャルワーカー来校日
- 15日(金) フッ素洗口
3年校外学習(農業研究センター)
民生委員と語る会
- 18日(月) 休日(海の日)
- 19日(火) ノーメディアデー
クラブ活動4~6年 6時間目
1年早下校 2・3年下校 14:45
- 20日(水) 会議日課 1年早下校
- 21日(木) 給食最終日 1年早下校
- 22日(金) 特日課3時間
1学期終業式
- 23日(土) 夏季休業開始 ~8/24
- 25日(月) 保護者面談
- 26日(火) 保護者面談
スクールカウンセラー来校日
- 28日(木) 保護者面談



近所に住む児童(3名)も手伝いに来てくれました。



<前>



<後>



学校近くの通学路に掛かっていた枝も剪定してくださいました。すっきりと歩きやすくなりました。