２年生学年通信１１月号

MONTHLY LIFE

『怒り』とは？

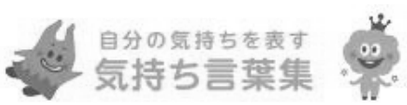
今月は、『怒り』についてのお話です。あなたはどんなとき怒りますか？

友達の言葉にカチンときたとき、嫌なことをされたとき、自分の思い通りにならないときと色々でしょうね。そんなとき、言葉や態度に出す出さないに関わらず、心の中は荒れ狂っているのではないでしょうか。



『怒り』の感情の底には、氷山のように他の感情がたくさんあることが分かっています。そして、感情を表現する言葉が少ない人ほど、感情を『怒り』で表してしまいます。**今の自分の感情を脳で言葉にできないから、『怒り』として表現してしまう**のです。

一度、２分間で感情を表す言葉を何個書き出せるか挑戦してみてください。２０個以上書ければ、『怒り』が少ない人だそうです。感情を表す日本語を探してみました。参考にしてください。



自分のいかりのサインに気づいて、いかりをばくはつさせずに、おちついて自分の気持ちを相手に伝えるためには、自分の気持ちをわかることが大切です。その気持ちを上手に表現するために、自分の気持ちを表す「気持ち言葉」をたくさん知っておくとよいでしょう。なお、ここで紹介したもの以外の「気持ち」や「気持ち言葉」もたくさんあります。

いかり

頭にくる	くやしい
頭に血がのぼる	げきどする
いかりがこみあげる	はらが立つ
いかりがばくはつする	はらだたしい
いきどおる	はらわたが煮えくりかえる
イライラする	プチギレる
うざい	不満がある
おこる	マジギレ
カチンとくる	むかつく
カッとなる	ムカムカする
カンカンになる	目くじらを立てる
かんしゃくをおこす	むしゃくしゃする
気むずかしい	ムッとする
ぎゃくじょうする	モヤモヤする
キレる	立腹する

悲しみ

おちこむ	泣きたくなる
がっかりする	なげく
傷つく	ふしあわせ
苦しい	ブルーになる
さみしい	へこむ
ショック	みじめ
しょんぼり	むなしい
せつない	むねがいたい
つらい	やるせない

おどろき

あぜんとする	たまげる
頭が真っ白になる	ドキッとする
あっけにとられる	びっくりする
あわてる	
息が止まる	
かたまる	
ぎょっとする	
こしをぬかす	
ショック	



よろこび

ウキウキ	まい上がる
うれしい	満足
面白い	夢中になる
かんげき	胸がいっぱい
最高	胸がおどる
しあわせ	ゆかい
だいすき	よかった
楽しい	ラッキー
ドキドキ	ワクワク

ふあん

おそれ	こわい
おちつかない	ドキドキ
オロオロ	自信がない
気がかり	心配
気が重い	なやむ
気になる	ハラハラ
きんちょうする	ビクビク
心もとない	ヒヤヒヤ
心細い	ものおじする

１１月の予定

日	曜日	主な行事	１限	２限	３限	４限	５限	６限	給食
1	日								
2	月	諸費納入、教育相談③	月１	月２	月３	月４	月５	月６	○
3	火	文化の日							
4	水	諸費納入、５限 避難訓練、生徒会専門委員会（後期スタート）	水１	水２	水３	水４	総合	＊	○
5	木	教育相談④	木１	木２	木３	木４	木５	木６	○
6	金	５限 木⑥、６限 総合、教育相談⑤	金１	金２	金３	金４	**木６**	総合	○
7	土								
8	日								
9	月	３年実力テスト（本館では静かに）	月１	月２	月３	月４	月５	月６	○
10	火		道徳	火２	火３	火４	火５	火６	○
11	水		水１	水２	水３	水４	＊	＊	○
12	木	５限 文化祭準備・リハーサル	木１	木２	木３	木４	学活		○
13	金	**文化祭**	**文　化　祭**						○
14	土								
15	日								
16	月	６限 持久走大会諸注意、期末テスト範囲発表	月１	月２	月３	月４	月５	総合	○
17	火	持久走大会、**雨天時は18日(水)の時間割（要弁当）**	**持　久　走　大　会**						×
18	水	水①～④・月⑥**（要弁当）**、持久走大会予備日	水１	水２	水３	水４	**月６**	＊	×
19	木		木１	木２	木３	木４	木５	木６	○
20	金	６限 大掃除、河北っ子ＥＸ	金１	金２	金３	金４	総合	総合	○
21	土	土曜授業 火②～⑤・特別授業	火２	火３	火４	火５	特別	＊	×
22	日								
23	月	勤労感謝の日							
24	火	振替休校							
25	水	期末テスト①、下校指導	テ	テ	テ	＊	＊	＊	×
26	木	期末テスト②	テ	テ	テ	＊	＊	＊	×
27	金	期末テスト③	テ	テ	テ	＊	＊	＊	○
28	土								
29	日								
30	月	諸費納入	月１	月２	月３	月４	月５	月６	○

１２月の予定

１　生徒会専門委員会　17～23 個人懇談会　23 大掃除　24 終業式（制服登校）