

生徒指導通心



2020.6 第8号
生徒指導主任

本日から全校生徒の一斉登校となります!! やっと本格的に学校が再開されますね!! 先生たちは、みんなの登校している姿を見て安心した気持ちの反面、人数が集まると、密になる機会が増えるため、不安も感じています!! それは皆さんも同じのはず。マスク着用や手洗い・うがいの徹底、密を避ける行動を取り、**安心安全**を確保することができる学校生活としましょう!!

学校の再開に伴い、ストレスや不安も多少出てくると思います、自分のモヤモヤを感じた際は遠慮なく、担任の先生や、他の先生に気軽に相談してください。今回は自分でもできる怒りのコントロール方法について考えましょう!!

【怒りをコントロールする習慣～怒りは最小限に抑えよう!!～】

近年ストレス社会の為か、怒りをコントロールできない大人が増えているそうです。思春期を迎える皆さんはもちろん、人間にとって怒りの感情が出ることは特別なものではなく、自然な反応であり、脳が発するひとつのサインです。怒りはコントロールできます。その方法を覚えていきましょう。また怒りは**ストレス反応**ですから、放置して蓄積すると、心と身体のいろいろな病気を引き起こす原因となりますので気をつけて下さい。怒りをコントロールすることを**アンガーマネジメント**や**ストレスケア**と言い、自分で行うセルフケアで効果が出ると言われています。



6秒ルール

怒りのピークは**6秒**

扁桃腺で怒りの感情が生まれ、ノルアドレナリンというホルモンが分泌され防御態勢へ。もっとも多くなるのが 4～6 秒後!! なんとか 6 秒間やり過ごすことで怒りの感情を抑えることができます。最もシンプルな方法が、「**タイムアウト**」です。つまり、その場を離れる事!! トイレに行くなどと**差し障り**のない言葉を伝えて離れましょう。



6秒をやり過ごす方法

自分に合う方法を見つけて!!

- ①「**ストップシンキング**」自分で脳の思考を止める!!
- ②数字で怒りの管理
「**カウントバック**」100～1 まで 3 つずつ減らして数える、
「**スケールテクニック**」今の怒りに点数をつける!!
- ③「**呼吸リラックス**」
フーっと口から息を吐き切り 4 秒、鼻からお腹に息を吸い込んだら 4 秒間その後 2 秒静止。これを 10 回程度。
- ④「**コーピングマントラ**」
一種のおまじない!! 「まあいいか」「大丈夫」「それがどうした」というように、自分を**慰め**たり許したりする言葉を何度か心の中で自分に言い聞かせます。
- ⑤「**マインドフルネス**」
目を閉じて深呼吸を繰り返し、呼吸に意識を集中します。

イライラは伝染!?

相手がイライラしていると、自分もイライラしませんか!? 逆に、あなたが怒りをコントロールできたら、周囲の人たちもイライラしなくなるということです。誰かを傷つけることなく怒りを発散するガス抜き方法を、身につけたいですね!!

聖徳太子（または厩戸皇子）

飛鳥時代の皇族で政治家として活躍。国際的緊張のなかで遣隋使を派遣するなど進んでいる中国の文化・制度を学び冠位十二階や十七条憲法を制定。その十七条憲法の中に…

“心の怒りを絶ち、おもての怒りを棄て、人のたがふを怒らざれ。”

という言葉があります!! 「心の中の怒りをなくし、表情に怒りを見せず、他人が自分と違うことをしても怒らないように」という意味です。「**短気は損気**」といわれるように、衝動的な怒りというのは、あまり良い結果を残しません。普段から自制心を鍛えましょう。

【紀伊中学校教育目標～教育目標通りに毎日の生活が送れていますか!?～】

心豊かで、思いやりがあり、自主性のあるたくましい紀中生の育成
ー自主、創造性と正しい判断力ー



紀伊

紀伊中学校の地区は、かつて奈良時代から東西に主要道路が敷かれ、税を運ぶための重要な中継地でした。大和朝廷時代、道中の府中に紀伊国府がおかれ、農業を中心に発展。近年開発が進む中、現在も北には葛城（和泉）山脈が広がることで自然が豊かで、のびのびとした雰囲気が残っています。また過去に山口小学校敷地内で徳川氏が別邸を建築したことや、和歌山市の文化財・遺跡に認定されている場所等が多数あり、身近にも歴史的な勉強材料が眠っています。そんな雰囲気です学習する皆さんは**心が豊か**になるしかありません。そして校区内には県立盲学校や紀伊コスモス支援学校があり、生徒会を中心に交流し、紀伊地区全体で相手に対して**思いやり**を持ち成長したいと思います。最後に、**自主性**ですが、全校生徒を見ても、ここが成長する最大のポイントかと思います。成人を迎えるまでは、皆さんの行動の責任者は保護者の方々です。毎日ご飯を作ってくれたり、洗濯ものをしてくれたり、起こしてくれたりすることが当たり前と思っておりませんか!? 皆さんが良い大人になるために声をかけてくれているのです!! しっかり聞く耳を持ち、自主的に取り組みましょう。以上の教育目標に基づいて毎日学校で、家庭で学習して下さい!!

【生徒指導からの連絡】 6月に入ってから毎日登校が続き、約2週間が経過しようとしています。本日と明日

は午前中ですが、今年度初の全校生徒登校となりました。15日より給食も始まり、午後からも授業が開始されます。しかし、コロナウイルスとは毎日が闘いです。給食が始まっても、友達と一緒に食べる事ができない事や、社会と同様に「**新しい生活様式**」のルールに基づいて学校生活を送っていく必要があります。その点を十分に注意し、皆さんの安全と安心を守っていきたいと思いますので、皆さんもご協力ください。また梅雨が始まりそうな気配がします。登下校時、雨天の中での自転車の運転も想定して、時間にゆとりのある行動を心掛けてください!!

【今後の予定】

頭髪指導 : **一年生** 16日(火)1限 **二年生** 17日(水)5限 **三年生** 15日(月)6限

※臨時休業中での頭髪等の乱れは少しずつ整えていきましょう!!

※6月11日(木)より**体操服登校も可能**となっています!! 学校の規則をよく見直し、心も服装も整えましょう。

また気温も上昇し、登校時間によっては暑い時間帯もあります!! **コロナウイルス感染拡大防止と熱中症予防**双方セットで行いましょう!!

※季節が陽気になり、**不審者**も続出します!! 全校生徒が登校し、混雑します。**交通安全マナー**も合わせて注意するように!!

