令和３年度　６月１日　　No. ５３６

教育目標：つよい子・考える子・助け合う子　　杉並区立大宮小学校

# 大宮黌

HP URL：http://www.suginami-school.ed.jp/oomiyashou/　　題字『大宮黌』（おおみやこう）　勝 海舟

## 心と向き合う

校長　本川　里美

雲間から差し込む日差しに初夏の陽気が感じられるようになりました。梅雨入り間近になりました。

新型コロナウイルスの勢いは、未だ衰えず、感染予防をしながら日々の学校生活を送っています。熱中症の心配もでてきました。外での活動や体育の時間は身体的距離をとってマスクをはずすなどの話を子供たちにもしていきます。

コロナウイルスと向き合い、新しい学校様式になり１年以上が経とうとしています。学校では、予定された行事の変更があったり、家庭では、外出や外食なども制限されたりしていることでしょう。子供も大人も知らぬ間に、心にストレスがたまり、いらいらすることもあると思います。そこで、朝会で子供にも大人にも効果があるアンガーマネジメントについてのお話をしました。

「（前略）・・・怒っている自分をコントロールする３つの方法をお話します。

① 突然強い怒りの感情がやってきたとき。
怒りは６秒おくと、ほとんど落ち着くと言われています。まずは、心の中で６秒数えてみましょう。また、一度その場を離れることもいいですね。

② 「～すべき」自分の考えは絶対正しいと思い、いらいらするとき。
自分の考えの他に友達や家族の考えもあるはずです。「～した方がいいのに。」「～しなきゃいけないのに。」と思いながらも人の考えを聞いてみることが大切です。そんな考えもあるのだと思うことで、自分が許せる範囲が広がっていきます。

③ どうにもならないことでもいらいらするとき。
自分の怒りによって変えられることと変えられないことがあることを知ることが大切です。自分の言葉もコントロールできると楽になります。例えば、「せっかくお休みなのに、今日に限ってなんで雨が降っているの。」といらいらしても天気を変えることはできません。どうにもならないことに怒ったり、思い悩んでも仕方なかったりすることがあります。自分が怒っても変えられないことは、「ま、しょうがないよね。」「雨の日だからこれをしよう。」など割り切って自分ができることをした方がいいでしょう。

６秒のルール、人はこんな考えなのかな、「ま、しょうがない。じゃあ、～しよう」の３つの方法をぜひ試してみてください。とはいえ、やっぱり落ち込んだり、いらいらしたりすることもあるでしょう。困ったことがあったら、学校の先生やスクールカウンセラーの先生、誰にでも相談してください。校長室もいつでも開いています。」

自分の心と向き合い、対処する方法を増やすことで、人を傷つけず、自分も傷つけず過ごせる時間が少しずつ増えていくことと思います。これからも全教職員で子供たちに寄り添い、心と身体を育んで参ります。

生活目標　**友達を大切にして、お互いのよいところに気付こう**

大宮小の子供たちは、優しく思いやりがあり、友達を大切にできる子が多いです。子供たちは、一人ひとり違った良さをもっています。お互いの良さを知り合う中で、心を育てたいと思います。そこで、大宮小では、各学級で話し合い、「増やしたい言葉」を決めて教室掲示をしてあります。学校生活の中で１つでも多くの「増やしたい言葉」を使っていくことで、友達の新たな面に気付いたり、相手の気持ちを考えてコミュニケーションをとったりして欲しいです。