



杉二だより



令和 4 年度 9 月号
 杉並区立杉並第二小学校
 〒166-0016 杉並区成田西 3-4-1
 TEL 03-3313-0564
<http://www.suginami-school.ed.jp/sugi2show/>



怒りを味方に付けるには ~やさしく生き、しあわせを感じる~

夏休みを終えて、子供たちが学校に戻ってきました。子供たちは夏休みに、新しい知識や技能を身に付けたり、よく考えたり、新しい出会いから他者を理解したり、様々な経験から自分自身を育ててきたことと思います。その経験こそが、**教育目標「やさしくなる しあわせになる」**の具現化の原動力です。2 学期には、その経験が、どのような「気づき、考え、実行する」姿として表れるか、とても楽しみです。

さて、夏の校内研修会で、スポーツジャーナリストから、アンガーマネージメントについて学びました。教員にとって怒り（アンガー）は、体罰や不適切な指導に直結する感情です。いざという時こそ、その感情をコントロールする必要があります。瀬戸口氏は、スポーツジャーナリストとして日本人メジャーリーガー等を取材していた経験から、様々なスポーツで怒りから発生したエピソードをおり交ぜながら、分かりやすくアンガーマネージメントについて教えてくださいました。興味深かったことは、**「怒りはなくすことはできないが、小さくすることはできる」「怒りをやり過ぎしたり、コントロールしたりすることで、必ずよいことが起きる」**ということです。つまり、怒りを味方にして、「やさしくなる しあわせになる」ことができるのです。

また、「**最悪なことは 6 秒以内に起こる**」とのことでした。そこで、6 秒をやり過ごす 5 つテクニック（①カウントバック②呼吸リラクゼーション③ストップシンキング④グラウンディング⑤タイムアウト）を具体的に教えてくださいました。また、日常からメンタルを強くし、怒りを収める 4 つの方法（①アンガールグ②スケールテクニック③ブレイクパターン④24 時間アクトカーム）を教えてくださいました。

一番のお勧めは、「**ブレイクパターン**」（いつも無意識にやっていることを意識的に変える）とのことです。ブレイクパターンを実践していると、突発的な変化や出来事に対する適応力が付き、小さなことでイライラしなくなるとのことでした。早速、自転車通勤の経路を少し変えてみたり、掃除機やアイロンがけを左手でやってみたりしました。すると、自分の中に新しい発見がいくつもありました。もしかして、これがよいことなのかもしれませんし、本当によいことが起こるののかもしれません。誰もがもっている怒りの感情と上手に付き合い、味方に付けることによって、やさしく生きたり、しあわせを感じたりすることができると感じました。

さて、夏休みに『**人の幅を広げるには、人に会うこと、本を読むこと、旅をすること**』という言葉を見付けました。そこで、今年の夏休みは、「人」「本」「旅」をテーマに、意識的に行動してみました。「夏休みの経験をこれからの生活にどう生かすか」は、教員も子供も同じであると感じています。

8・9月のあいさつ標語

- **あいさつで 今日も一日 しあわせだ**
4年生 児童作品
- **おはようが 心をつなぐ 第一歩**
5年生 児童作品

8・9月の生活目標

「杉二小のきまりをまもろう」

2 学期の学校生活の始まりです。「杉二小スタイル&ガイド」を開いて、「学年共通のきまり」「持ち物のきまり」「安全・安心のためのきまり」を親子で一緒に確認してみてください。各学級でも、丁寧に指導していきます。