



立志の丘

第37号

R6.1.30

西目中学校

文責：菊地

スクールカウンセラー講話

アンガーマネジメント について学びました

18日(木)の5・6校時に、2年生を対象にスクールカウンセラーの菅***先生から「アンガーマネジメント」について講話をいただきました。

アンガーマネジメントは、怒りの感情と上手に付き合うための心理教育または心理トレーニングとして、1970年代にアメリカで生まれました。怒りに対する適切な態度を取ることを目標とし、近年の日本でも、この考え方が注目され、研修などにアンガーマネジメントを取り入れる企業が増加しています。



講話では、次のようなお話がありました。

- 怒りは気持ちの高揚や興奮の状態であると同時に、行動力や突破力を生み出す力にもなる。
- 怒りは二次的な感情であり、一次的な感情（自分の本当の気持ちを分かってほしい等）に気付くことが大切。どうしてそれが起きたかを考える。
- 相手や状況への期待が大きすぎたり、「普通はこうあるべき」と思う気持ちが強くなると怒りが生じる。

また、「怒りとどう上手に付き合うか」についてお話しいただき、次のような怒りをコントロールする方法を教えてくださいました。

- ★6秒間ルールを実践しよう
 - ・感情のピークは長くて6秒
- ★深呼吸する(呼吸のリズムをコントロールする)
 - ・鼻から3秒で息を吸って、口から6秒で息を吐く
- ★その場を離れて他のことをする
- ★落ち着かせる言葉を心の中で唱える

人は完璧主義だったり、白黒をはっきりさせたがったり、考え方に癖があり、それが怒りの原因になります。それぞれ考え方が違うことを理解し、相手のことも考えるようにしていきましょう。

授業後の感想を紹介します。

2年A組 石*** さん

普段あまり怒らないが、怒るのは悪いことではないことを知ることができた。怒るとき、自分は何を考えているのかが分からない。だが、ショックだということが分かる。他人には他人なりの考えや思想があるから、ちょっとイラッとしたときは、他人という視点で物事を考え、怒るのを抑えることが大事だと思った。

2年B組 佐***** さん

私は、怒りの感情が二次的な感情であるということを初めて知りました。怒らないというのは、難しくてできる人は少ないと思うけれど、その感情と素直に向き合っていくことが人としての成長につながるんだなと思いました。6秒間ルールや深呼吸などは、緊張している時にも使えそうなので、実践してみたいです。

2年B組 高*** さん

イライラするのは、相手への理想が高すぎたり、自分の中の「普通・・・」「～べきである」というのがあるから、ということがすごく納得しました。考えてみると、自分の中の普通のことは、相手にとっての普通のことではないかもしれないなと思いました。そして怒りをコントロールすることもできるということも知れたので実践したいです。

栄養講話

栄養教諭の畠***先生が来校

19日(金)と23日(火)の1年生家庭科の時間に、「1食分の献立を立てよう」という学習課題で、各自がテーマに沿って献立を立てる授業を行いました。西目小学校栄養教諭の畠***先生においでいただき、献立を立てる際のポイントを教えてくださいました。

畠*先生からは、給食の献立を立てる際には、「見た目」「安全」「調理可能か」「調理方法や味付けの偏り」「栄養基準」「目的」「予算」「季節感」を考えているとのお話がありました。

また、実際に私たちが食べた11月の献立表をもとに、「3色食品群」について分類した材料について資料を提示し、6つの基礎食品群についても説明していただきました。



生徒たちは、自分のテーマに沿って、畠*先生からアドバイスをいただきながら、バランスを考えた献立を立てることができました。

青少年育成市民会議西目支部様より助成金 タブレットスタンドを 購入しました

青少年育成由利本荘市民会議西目支部様より、「生徒の健全育成に役立ててほしい」ということで助成金をいただきました。学校で検討した結果、タブレットスタンドを各学年に2台ずつ購入させていただきました。授業や部活動などで動画を撮影する際に使用しています。



ありがとうございました。

インフルエンザに注意!

先週末からインフルエンザの罹患者が増加傾向にあります。マスクの着用や換気、手洗い、うがいなどの感染症対策を徹底するとともに、ご家庭での健康観察をお願いいたします。

2月の行事予定

日	曜	主な行事
1	木	公立高校一次選拔出願(～5正午)
2	金	
3	土	
4	日	
5	月	P T A総務委員会 前期生徒会役員選挙立候補締切
6	火	
7	水	発表集会 ※部休
8	木	3年後期期末テスト
9	金	新入生体験入学
10	土	
11	日	建国記念の日
12	月	振替休日
13	火	
14	水	P T A授業参観 学年総会 P T A役員会 ※部休
15	木	スクールカウンセラー来校日
16	金	第3回学校運営協議会 生徒会専門委員会・全校委員会
17	土	テスト部休(～21)
18	日	
19	月	
20	火	前期生徒会役員選挙・立会演説会
21	水	↓
22	木	1・2年後期期末テスト
23	金	天皇誕生日
24	土	
25	日	
26	月	同窓会入会式
27	火	
28	水	※部休
29	木	スクールカウンセラー来校日

【3月の主な行事】

- 5日(火)公立高校一次選抜学力検査等実施日
- 7日(木)3年生を送る会
- 8日(金)卒業式予行・卒業式準備
- 9日(土)卒業式
- 13日(水)公立高校一次選抜合格者発表日
- 20日(水)春分の日
- 21日(木)修了式
- 22日(金)春季休業(～4/4) P T A会計監査
- 27日(水)離任式 新学級発表
- 28日(木)新入生オリエンテーション