



怒りをコントロールする アンガーマネジメント

12月14日、今年、最も怒りをコントロールできた人は……。そんな一風変わったランキングが発表されました。心理トレーニング「アンガーマネジメント」の普及を行う一般社団法人日本アンガーマネジメント協会が、専門家による投票によって選出しました。見事大賞に選ばれたのは、歌舞伎役者 中村橋之助氏の妻、三田寛子氏でした。

一票差で次に投票が多かった人物は、体操競技オリンピック日本代表内村航平氏です。リオ五輪個人総合連覇を果たした際、記者からの「あなたは(内村)審判に好かれているんじゃないですか」との質問に怒りを見せることなく、冷静に対応したことが評価されました。その後2位のベルニャエフ選手と共に、「素晴らしいスポーツマンシップ」と世間から称賛されました。



グで、日本ではまだ認知度は高くありませんが、アメリカでは広く定着し、ビジネスパーソンをはじめ、政治家や医師、スポーツ選手など様々な職業に従事する人が、よりよい生活や仕事、人間関係を手に入れるために習得しています。

アンガーマネジメントのテクニックは大きく分けて2種類あります。一つはイラッときて態度に表す反射行動をしないためのテクニックとそもそも怒りをわきにくくするような体質改善をしていくこと、です。紙面の都合上前者の対処術の一部を紹介します。

イラッときたときに、6秒の間に試してみよう

まずは有名な「6秒ルール」。怒りのピークは6秒と言われています。ある事象を解釈して感情がわき上がると、顔が赤くなったり、鼓動が早くなったりするなど体にも変化が表れます。興奮状態のアドレナリンが出て体内に行き渡って落ち着くのが約6秒。ピーク時の感情のまま行動するとろくなことになりません。後悔先に立たずという事態を避けるのが6秒ルールです。



ングマントラ(「気にしない」「よくあること」「まあいいや」自分の怒りに対処する呪文を唱える)、タイムアウト(その場を離れる)、グラウンディング(自分の目の前の物や身の回りの物にぐっと集中してしっかり観察する)。同時に行ってほしいのが「スケールテクニック」。怒ったとき、その怒りの度合いに点数を付けます。点数を付けることで自分の怒りを客観視できるというわけです。

この6秒ルール。皆さんも試してみてくださいはいかがでしょう。

教師や親が、学校や家庭において、少しでもアンガー(怒り)をマネジメント(配分・コントロール)することができるようになれば、私たち自身にとっても、子どもたちにとっても、より望ましい生活環境を創り出すことにつながるのではないのでしょうか。

ちなみに、「今年一番怒りを感じたニュース・出来事の1位」は、全世界で大ヒットし社会現象になったスマホゲーム「ポケモンGO」を運転中に使用したことが原因で起きた交通死亡事故でした。納得!

西一小國井伸行先生が牡丹の絵画を寄贈！

12月13日 西袋第一小学校の國井伸行先生より、本校へ「牡丹」の絵画を寄贈していただきました。國井先生の絵画の腕前は大変すばらしく（昨年度県総合美術展覧会で準大賞を獲得）、「是非、新校舎完成記念に須賀川市の花「牡丹」を描いて欲しい」とお願いしたところ、快く引き受けていただいたのです。

絵画は、縦130センチ、横160センチの大きさのアクリル画で、タイトルは「光さすところ」です。

國井先生によると「光は希望を表し、学校が希望であふれる場所であってほしいとの願いを込めて、ピンクの牡丹の温かな雰囲気を描き『光さすところ』と名付けたそうです。

新校舎にあった素晴らしい絵で、須二小の宝として大切に展示していきたいと考えています。

現在正面玄関に設置してあります。ご来校の際にはぜひご覧ください。



二小の子どもたちの活躍 栄光をたたえて！

- 須賀川地区交通安全ポスターコンクール
最優秀賞 1年 岩本真奈 6年 柳沼花音 優秀賞 6年 薄井桂汰
佳作 5年 高橋心優 6年 寺澤璃咲 山本香澄 萩原未南
- 第5回「家族のきずな」エッセイ モラロジー研究所賞 5年 遠山弥生 入選 5年 須田菜月
- 第29回明るい社会づくり福島県作文コンクール 福島県連絡協議会会長賞 1年 深谷颯汰
福島民友新聞社賞 4年 安齋勇之介 福島民報社賞 5年 矢内凜一
- 第60回J A共済福島県小・中学校書道コンクール 奨励賞 6年 柳沼花音
- 平成28年度福島県「家庭の日」絵画コンクール
優秀賞 4年 藤田りり 1年 加古陽向 平原孝祐 2年 鈴木杏梨
- 平成28年度須賀川市文化祭文芸大会俳句の部 佳作 6年 中島直也 1年 伊藤 豪
- 阿武隈川上流児童図画コンクール ポスター部門 福島河川国道事務所賞 3年 田中ちひろ
- 第2学期校内読書賞
1年 芳賀玲香 2年 鈴木拓磨 3年 鈴木亜月
4年 大和田はみ 5年 野口泰生 6年 澤井亜美花



終業式でみんなの前で堂々と発表した岩井翔太君

4年 岩井翔太 ※2学期終業式「2学期にがんばったこと」からの最後の部分です。

4月に4年生になり、上学年の仲間入りをしたいと思ったら、もう2学期が終わります。これからむかえる3学期は、5年生へむけてのじゅんぴ期間です。ぼくにとっての高学年は、元気な返事やあいさつができて、自分のことばかりではなく、学校全体のことや下級生のことを考えて行動する思いやりのある、カッコいい存在です。来年の4月からのぼくが、そんなカッコいい高学年として、しっかりスタートできるよう、3学期もいろいろなことに積極的に挑戦し、友達と協力しながら生活していきたいです。

平成28年も残すところわずかとなりました。4月からこれまでの間、子どもたちには様々な節目がありました。進級・入学、新校舎での生活、学校行事や学年での大きな取組みを終えたとき、そして年越し、節目とは次の成長を支える土台となります。このような節目節目で次の目標を立て、次の節目までの取組みをスタートさせることが大切です。一步前へ。年の節目で新たな目標を持った子どもたちと新年に会えることを楽しみにしています。

この2学期も本校の教育活動に対し、保護者や地域の皆様方にご理解とご協力をいただき感謝申し上げます。新年もよろしくお祈りいたします。