

先生方からのメッセージ

5月12日(火)

担当	先生からのメッセージ
1 学年 副担任	<p>こんにちは、みなさん元気に過ごしているでしょうか。</p> <p>新型コロナウイルスによるストレスや不安からイライラしてしまうことが増えていませんか？</p> <p>さて、今回は「アンガーマネジメント」という「怒り」の感情を落ち着かせる方法を紹介します。</p> <p>そもそも「怒り」とは、「苛立ち」「恐怖」「不安」「恐れ」「寂しさ」といった感情が存在し、それが基になって「怒り」という表現に出てしまうようです。</p> <p>アンガーマネジメントの3つの実践</p> <p>1つ目は「6秒我慢する」: 怒りにまかせて行動すると人を傷つけたり、関係を壊してしまう発言をしてしまいます。怒りのピークは6秒間だといわれ、イライラした瞬間から6秒間怒りを抑えることで、感情に任せた行動を抑えることができます。</p> <p>2つ目は「いらない〜べきをなくす」: 怒りは、自分の「こうあるべき」という考えが思い通りにいかなかった時に生まれます。なので、「いらない〜べき」をなくして、大きな心で物事を考えてみると怒りやイライラは軽減します。</p> <p>3つ目は「しょうがないことは割り切る」: 自分の怒りの原因は変えられることと、変えられないことがあることを理解するのも大切です。例えば、「せっかくの休みなのになんで今日に限って雨なの」とイライラしても、天気は変えることができません。どうにもならないことに対してイライラしたり、思い悩んだりすることは、ストレスを抱え込むだけです。自分にコントロール不可能なことは「まあしょうがない」と割り切って、自分ができることに集中しましょう。</p> <p>みなさんもこの期間に不安や寂しさ恐怖から気持ちが安定しなくて、イライラしてしまうこともあるかもしれません。そのときに「怒り」に振り回されず、「怒り」を上手にコントロールして快適でより良い生活を送りましょう。</p>

次のページに続く>>>

養護教諭

船迫中学校のみなさん、昨日11日の時差登校はいかがでしたか？どんな感情がわきましたか？ぜひ自分が感じたことを「Fノート」に書いておいてください。どんな感情でもOKですよ。（マイナスの感情もプラスの感情も、思春期は言葉で書いて表すことがとても大切です。）

昨日の6回分の時差登校の様子をお知らせします。全員マスクを着用し、玄関で手指のアルコール消毒をしっかりとっていました。手の甲や指の間も消毒をしていました。体温が書いてある「健康観察カード」をみなさんが提出していました。（休業中も毎日検温し記録していた生徒さんがたくさんいました。もし登校した際、カードを忘れた場合は、学校で測定しますから安心してくださいね。）

【保護者の方へ：様子に書いたように、お子様方は、一連の感染予防を的確に行っていました。どうぞご安心ください。登校した生徒の様子を見てみると、ご家庭での保護者の方の見守りや支援が分かりました。船迫中学校では、感染拡大防止を徹底しております。引き続きご理解とご協力をお願いいたします。】

アルコール消毒液を玄関、各教室、廊下、体育館など校舎の中にたくさん設置してあります。学校は、集団生活になりますので、こまめに消毒をしてください。

来週の18日月曜日も時差登校です。学校が再開してスムーズに生活できるように、今から自分のペースをしっかりとつくっていきましょう。今回は、「運動取組カード」を3週間分配布しました。日常的に体を動かし、心身の健康を保ちましょう。運動例も示しましたので参考にしてください。

11日はみなさんのすてきな笑顔がたくさん見られてうれしかったです。（どの先生方も喜んでいましたよ。）18日もみなさんに会えることを楽しみにしています。やっぱり生徒がいる船迫中学校はいいですね♪♪



次のページに続く>>>

読書のすすめ

担当	メッセージ（読書の良さ・お勧めの本など）
1 学年主任	<p>みなさん、臨時休業中読書はしていますか？Fノートに毎日読んだ本とページ数を記入することになっていますが、大丈夫ですか？この休みをきっかけに家でも読書をするようになった人もいます。でも・・・実は読書ができていない・・・なんていう人もいるのではありませんか。読書が大切なことはわかっているけれど、なかなか読む気になれない・・・実は私がそうです。学生の頃から夏休みの読書感想文の課題が苦手でした。最後の頃になって、まずいと思って本を読み、慌てて感想文を書いていました。読書が苦手な生徒のみなさん、はじめから小説を読むのはハードルが高いなあと思う人は、小さい頃に読んだ本や小学校の教科書を読んでみるのもいいのでは？昔読んだときには気付かなかったことに出あったり、今だから感じたり考えたりすることがあったりするかもしれませんよ。その当時のことを思い出して懐かしくなるかも！</p>