

彦系中学校 便い やればできる!

学校教育目標

磨き合う

学ぶ系中 心の系中 鍛える系中

生徒数 236名

1年 69名

2年 82名

3年 85名

三郷市立彦系中学校だより

令和6年5月号

三郷市彦成3-14-4

TEL.048(957)1215

生活目標

- ・ 気候に合わせた服装や、水分補給を心掛けよう。
- ・ すきま時間を活用し、効率的な勉強をしよう。

怒りの感情と上手に付き合う

校長 滝沢 慎

妻から聞いた話。スーパーでの買い物後、清算をしようとレジの列に並んでいると、前方の男性が、突然怒鳴り出しました。漏れ聞こえてきた原因は、どうやら現金での機械清算がうまく出来なかったよう。「俺に断りも入れずに、こんな物いれやがって」との言葉も聞こえてきました。店員の方は困っていました。妻は、こんなことで、何で怒るのよ、とやはり怒っていました。

社会問題となっている「あおり運転」。あおり行為をした理由は、相手の運転が気に入らない、頭に来たからやっただとの報道もありました。

SNSでは、本当にその人なのか発信した人が不明なのに（中学生でも「なりすまし」の事例があります）、送られてきた文面だけを見て、また、「こんなことがあったようだ」という伝聞を事実だと思い込み、怒ってしまい、その怒りをSNSで発信して、トラブルになるということがあります。

私自身も、時に怒りを感じるがあります。世の中、怒っている人だらけのようにも見えます。

「怒り」に関連する研修を受けたことがあります。その内容を紹介します。

「怒り」の根本にあるものは、「不安、つらい、苦しい、痛い、嫌だ、疲れた、悲しいなど」誰もが持っている感情。ストレスがたまると、これらの感情は積み重なってしまいます。ストレスは、小出しに解消するとよいようです。気分転換で音楽を聴く、本を読む、弱音や愚痴を言葉で出してみる、継続できる運動をする、睡眠時間を削らないことが、解消につながります。

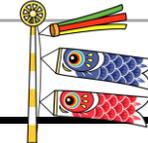
その感情に、「べき」が加わる。「べき」とは、「そうすべき」、「こうあるべき」という、自分の「べき」と相手の「べき」の二つ。この「べき」の「ものさし」と「さじかげん」がうまくいかないことが、私たちが怒らせるものの正体とのことです。

具体的には、服装はこうあるべき、夫、妻はこうあるべき、ルールは守るべき等、それぞれが持っている「べき」と、自分の前で起きている現実・事実のギャップがあるときに、「怒り」が起こってしまう。

「怒り」を回避するには、人それぞれの価値観の違いを受け容れることが大切。また、「怒り」の感情のピークは長くても6秒と言われているので、反動行動（反射的に何かを言う・言い返す・何かする・売り言葉に買い言葉）を起こさずに、やり過ごせば、ベターな選択肢、意思決定ができるということでした。

これに加えて、私は、「コミュニケーション」能力が大切ではないかと考えています。挨拶ができる、返事ができるという基本的な行動、相手を思いやった言動、話を傾聴しようとする姿勢等、コミュニケーション力が高まれば、「怒り」を感じ、自分の利益を損なう行為をしてしまうというリスクを軽減できるのではないのでしょうか。上手に「怒り」と付き合いながら、生活できるといいですね。

5月



日	曜	行事予定	我が家の予定
1	水	開校記念日 県学力・学習状況調査(3年) 生徒評議員 専門委員会	
2	木	45×6 部活動保護者会	
3	金	憲法記念日	
4	土	みどりの日	
5	日	こどもの日	
6	月	振休	
7	火	読み語り(3年) 学級討議 月曜日課	
8	水		
9	木	県学力・学習状況調査(2年)	
10	金	県学力・学習状況調査(1年)	
11	土		
12	日	修学旅行	
13	月	修学旅行	
14	火	修学旅行 読み語り(2年)	
15	水	3年振休(修学旅行)	
16	木	通信陸上市内予選 45×6	
17	金		
18	土		
19	日		
20	月	尿検査1次	
21	火	尿検査1次予備日 読み語り(1年) 内科検診(2年) ふれあいデー	
22	水		
23	木	学校運営協議会 ハイパーカゴスタ	
24	金	歯科検診(2年) 体育祭係別会議	
25	土		
26	日		
27	月	P T A 費集金	
28	火	尿検査2次 読み語り(3年) 歯科検診(3年)	
29	水	尿検査2次予備日 体育祭予行	
30	木	生徒評議員委員会 専門委員会	
31	金	45×6 体育祭準備	

スクールカウンセラー 李舜哲(リ・スンヂョ)

今年度もよろしくお願ひします。2週間に一度、木曜10時~16時に相談室でお待ちしています。

入学・進級から一か月が経ちました。新生活に馴染んだ人も、逆に疲れを感じる人もいるのではないのでしょうか。「いつもと違う」「クラスや先生とうまく行かない」などが気になる、元気が出ないなどの場合には早めのカウンセリングをお勧めします。カウンセリングをすることで、疲れている原因がわかる、気持ちの整理ができて安心する、対処法や解決のヒントが見つかることが多いからです。中学生であれば、誰もが心や体のこと、勉強や進路のこと、そして人間関係等で壁にぶつかり、時に大きく悩むことがあります。問題なのは、それを自分一人の胸に抱えて、誰にも言えずに苦しんでしまうことです。困り事はため込まないで誰かに聞いてもらうだけで心がスッキリします。カウンセリングはこのように人に話したり聴いたりしてもらうことです。

大人にも同じことが言えます。中学では勉強のレベルが上がるとともに、自我の成長もあり子育てが難しくなります。保護者の方も利用できますので、困難感が大きくなる前に、相談室にお出でください。とにかくじっくり聴きます。一緒に考えます。秘密は守られるので安心してお話しください。

彦系中さわやか相談室の利用について

子育てのいろいろな悩み 気軽にお電話下さい

5月のスクールカウンセラー勤務日は、

2日、16日、30日の木曜日です。

◎さわやか相談室直通電話

048-958-1213

◎SC・李舜哲/相談員・高橋 真由美

4月のお昼の放送でおすすめした図書館の本

- 新・偉人伝『手塚治虫』
- 『すこしずるいパズル』
- 『くちびるに歌を』
- 『わたしの幸せな結婚』
- 『カラフル』
- 『変な家』



ゴールデンウィークの過ごし方について

5月のゴールデンウィークは事件や交通事故等に巻き込まれないように十分注意して生活してください。また、友達と遊んだりする際は、家族に友達の名前や行先、帰宅時間をしっかりと伝えるようにしてください。困ったり悩んだりしてどうしても解決できないことなどがあたら保護者、友達、先生へ。公共の相談機関(糸中HPに紹介)もありますので活用してください。