



考える子
やさしい子
たくましい子

角尾山

〈発行〉西脇市立芳田小学校

兵庫県西脇市落方町 236-3

<https://www.city.nishiwaki.lg.jp/houtaelementaryschool/tayori/index.html>

アンガーマネジメント

新型コロナウイルス感染拡大がなかなか収束しない日々が続いています。日々のストレスやイライラにより、対人トラブルもしばしば起きているのが現状のようです。そこで、今回は「アンガーマネジメント」についてお話しします。

アンガー（怒り）のマネジメント（管理）と聞くと、「怒ってはいけないのか？」や「怒らないための方法？」と思われがちですが、決して怒りという感情を否定するものではありません。むしろ、自分の怒りと向き合い、傾向やポイントを客観的に見ることで、上手に分散させ、問題解決を図ろうとする、「怒りをコントロール」するための方法なのです。

すぐに使えるアンガーマネジメント実践をいくつかご紹介します。

（1）6秒間数える

別名6秒ルールと言うそうです。人間の怒りのピークが長くても6秒であることからきており、怒りが爆発しそうなときは、まず6秒間数えることからアンガーマネジメントをはじめてみましょう。

（2）怒りがわきそうな場面から離れる

トイレに行ったり、外に空気を吸いに行ったりと、その場から離れることが効果的だとされています。怒りの焦点から気をそらすことで、冷静になることができます。

（3）怒りがわいたときに言うセリフを決めておく

怒りがわいたときに必ず言う言葉を決めておくのもよい方法です。「どんなセリフだったか」というプロセスをはさむことで、冷静になることができます。アニメのキャラクターのセリフなどでもよいですね。

今回紹介した以外にも、様々な実践があるのですが、「冷静になる状況をいかにして作り出すか」が一つのポイントなのではないでしょうか。新型コロナ感染予防の生活も、自分の怒りも上手にマネジメントして、楽しい日々を送りたいものですね。
(生活指導部)

12月の行事予定

- | | |
|--|--|
| 1日（火）サンサンウィーク（11月30日～3日）
おむすび試食会（1～3年）
色覚検査（1・4年希望者） | 11日（金）お楽しみ集会 |
| 3日（木）こども貯金 学年費集金日
絵本読み聞かせ（1年）
チャレンジタイム（1～3年） | 14日（月）個別懇談①（一斉下校 14：15）
15日（火）個別懇談②（一斉下校 14：15）
エコキャップ回収 |
| 4日（金）マラソン大会
絵本読み聞かせ（2年） | 16日（水）個別懇談③（一斉下校 14：15）
里山まつり（1～3年） |
| 7日（月）マラソン大会予備日
朝会 | 17日（木）絵本読み聞かせ（1年）
18日（金）通学区児童会
絵本読み聞かせ（2年） |
| 8日（火）市内学力調査（5・6年） | 22日（火）里山まつり予備日（1～3年） |
| 9日（水）里山体験（3年）
委員会活動 | 23日（水）給食最終日 大掃除
24日（木）終業式 2学期をふりかえる会
（一斉下校 10：30） |
| 10日（木）チャレンジタイム（1～3年） | 25日（金）冬季休業日<～1/7（木）まで> |

〈4年生学級紹介〉

いっぽ前へ

体を動かすことが大好きで休み時間には、元気に運動場に飛び出していきます。そんな4年生ですが、今年から高学年の仲間入りをし、委員会活動が始まりました。委員会の仕事の時には、遊ぶことより委員会の仕事を優先してがんばっています。

総合的な学習の時間には、「優しさを見つけよう」をテーマに福祉体験をしています。点字・車いす・手話・アイマスクと初めての体験に戸惑ったり驚いたりしながら学習を進めています。「いっぽ前へ」を学年目標に、いろいろな体験を通して成長しています。



令和2年度共同募金運動にご協力いただきありがとうございました

「助け合い 広がる つながる 赤い羽根」をスローガンとした共同募金運動が、全国一斉に展開されました。芳田小学校でも多くのご家庭に募金運動にご協力いただきました。ありがとうございました。

教育相談のお知らせ

芳田小学校では、月に2回火曜日13:00~17:00、スクールカウンセラーによる教育相談を行っています。学校でのお子さんの様子について、ご家庭でのかかわり方などについて、お悩みや疑問の解決に向けたお手伝いをさせていただいています。「こんなことで相談してもいいの・・・?」というような、小さなことでも結構です。どうぞお気軽にお越しください。 12月の相談日は8日(火)です。

芳田小学校スクールカウンセラー 永浦 拓



* * オフスクール ≪ 10月23日・24日 ≫ の様子 * *

本年度の校内音楽会は、演奏する学年の保護者のみの鑑賞でした。例年とは違った形式での開催でしたが、保護者の方から温かい拍手をいただき、子どもたちは満足して音楽会を終えることができました。ありがとうございました。



花の苗をありがとうございました

ガーデンボランティア夢うさぎ様より、ビオラ・金魚草・ストックの花の苗をいただきました。おかげさまで、本校の庭も華やかになります。ありがとうございました。



芋ほり体験

1・2・3年生で、芋ほりを体験させていただきました。6月に植えたさつまいもが大きく育ち、子どもたちは大喜びでした。大きくなるまで育ててくださった地域の皆様、本当にありがとうございました。

