

東中だより

令和8年10月23日発行

<http://www.hgj.edu.city.iwakuni.yamaguchi.jp/>
岩国市立東中学校 〒740-0016 岩国市三笠町 2-1-9

校長のつぶやき

セルフコントロール
「自己抑制ノススメ」
～怒りとの付き合い方が
人生を左右する～

校長 倉本 敦



先日、7年前の記事を読み返す機会がありました。2019年の「アンガーマネジメント大賞」において、櫻井翔さんが「怒りの感情を上手にコントロールした有名人」の1位に選ばれたという記事です。元大人気アイドルグループ「嵐」の活動休止会見で厳しい質問を受けた際も、感情的になることなく、自分たちの思いを誠実に語った姿が高く評価されたそうです。

そして、それから7年後の2026年。「嵐」は最後のコンサートツアーを開催し、多くのファンへの感謝を伝えながらグループとしての活動に一区切りをつけました。活動休止発表の際に語った思いを、最後まで行動で示したように感じます。

この記事を読みながら、私は改めて考えました。それは、「怒りとの付き合い方が人生を左右する」ということです。日本アンガーマネジメント協会は、怒りを適切にコントロールできれば信頼や評価につながる一方で、不適切な形で表せば、それまで築いてきた信頼や立場を失うことさえあると指摘しています。

確かに世の中を見渡すと、一瞬の感情的な言動によって人間関係が壊れたり、信用を失ったりする出来事は少なくありません。たった数秒の怒りが、その後の人生を大きく変えてしまうこともあります。

さて、思春期真っただ中の中学生はどうでしょう。この時期は、自分の気持ちが大きく揺れ動く時期です。悔しい、納得できない、認めてほしい、腹が立つ。そうした感情があふれ出ることもあります。そして、その感情をうまく整理できずに言葉や態度として表してしまうこともあります。

実は、こんなことを書いている私自身も偉そうなことはできません。20代から40代半ば頃までの私は、感情を前面に出した指導をしてしまうことがありました。「子どもたちの成長のため」という思いに偽り

はありませんでしたが、今振り返れば、自分の感情を十分にコントロールできていたとは言えません。当時の教え子たちには、申し訳ない気持ちでいっぱいです。その頃の教え子たちと再会すると、当時のエピソードを笑いながら話題にされることがあります。

人は失敗します。子どもも、教師も、保護者も失敗します。しかし、それで終わりではありません。失敗を振り返り、学び、変わることができます。

だからこそ私は、東っ子たちにも伝えたいのです。怒ることは悪いことではありません。悲しむことも、悔しがることも、腹が立つことも自然な感情です。大切なのは、その感情に支配されることなく、自分自身をより良くするための力へと変えていくことです。

学校では、相手の話を聞くこと、自分の思いを言葉で伝えること、意見の違いを認めること、失敗や悔しさを受け止めることなどを通して、その力を育てていきます。ご家庭でも、お子様の話に耳を傾け、感情そのものを否定するのではなく、受け止めながら成長を支えていただければ幸いです。子どもたちは、大人の背中を見ています。だからこそ、私たち大人も学び続けなければなりません。

東っ子たちが、将来さまざまな人と出会い、さまざまな困難に直面したとき、自分の感情に振り回されるのではなく、自分の感情と向き合い、それを成長の力へと変えられる人になってほしい。それが私の願いです。

明日はいよいよ文化祭です。校内では、最後の仕上げに励む生徒たちの姿が見られます。特に9年生にとっては、中学校生活最後の大きな学校行事となります。仲間と創り上げる時間、成功も失敗も含めた経験は、きっとこれからの人生の財産になることでしょう。

そして文化祭が終われば、9年生はいよいよそれぞれの進路実現に向けて歩みを進めていきます。不安や焦り、迷いや葛藤など、これまで以上にさまざまな感情と向き合う日々が始まります。しかし、その一つ一つの感情から逃げることなく、自らを成長させる糧(かて)にしてほしいと心から願っています。



ベストを尽くした体育祭！（９月２６日）

開催自体が危ぶまれる中で迎えた体育祭でしたが、応援合戦や学年種目、直線のみの徒競走など、内容を工夫して実施することができました。当日は雨天にもかかわらず、多くの保護者・地域の皆様にご来場いただき、温かいご声援をいただきました。ありがとうございました。「勝利の三冠！」をスローガンに掲げた隊もあり、東っ子たちは最後まで全力で競技や応援に取り組みました。しかし、何より大切だと感じたのは、当日までの「準備の過程」です。前日に行われた各隊の決起集会では、隊長をはじめとするリーダーたちが熱い思いを語り、一人ひとりが仲間への思いを伝える姿が見られました。その姿は、まさに青春そのものでした。次はいよいよ文化祭です。体育祭で培った協力する力や仲間を思う気持ちを継続させ、一人ひとりが輝く文化祭となることを期待しています。



団員からの熱い、
メッセージ！



GOOD
HIGASHI !



人絹町商工連盟の皆様との道徳授業（１０月１日）

昨年度に引き続き、本年度も人絹町商工連盟の皆様を講師としてお招きし、道徳の授業を行いました。授業では、人絹町商工連盟の成り立ちや土曜夜市の歴史について学んだ後、「土曜夜市をさらに盛り上げるためには」というテーマで作戦会議を行いました。地域の発展を願う皆様の熱い思いは、生徒たちにしっかりと伝わったようです。話し合いの中では、生徒の提案に対して「それは面白いね」と商工連盟の方から声を掛けていただく場面もありました。自分たちの考えが地域づくりにつながるかもしれないという実感は、生徒たちの郷土愛を育み、未来の地域の担い手としての意識を高める貴重な機会となりました。人絹町商工連盟の皆様、ありがとうございました。



県下一斉綱紀保持研修（１０月１日）

県内一斉綱紀保持研修を実施しました。私たち教職員は、子どもたちの健全な成長を支える大人として、高い倫理観と責任感をもって教育活動にあたることが求められています。本校では、4月の学校だよりでお示した学校グラウンドデザインにおいて、綱紀保持を学校公約の一つとして掲げています。本年度は「その行い、きちんと説明できますか」を合言葉に、児童生徒や

保護者の皆様との信頼関係を大切にしながら、ひがし学園3校で継続的に取り組んでいます。これからも教職員一同、東っ子たちの未来のために誠実に教育活動を進めてまいります。引き続き、本校教育へのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

大人も学ぼうの会（道徳）（10月8日）

地域の皆様をお招きし、誰もが生活しやすい社会をテーマにした道徳授業を実施しました。この授業は、「子どもも大人も共に学ぶ」という趣旨のもと、授業参観にとどまらず、地域の方々にも学習活動へ参加していただく取組です。

平日の午前中にもかかわらず、多くの地域の皆様にご参加いただきました。授業では、生徒たちが地域の方々との対話を通して考えを深め、他者を思いやる心や社会の一員としての自覚を高めることができました。

また、参加された方より「教室に座って授業を聴くのも新鮮な思いでした。このような機会はどんどん増えてもよいと思います」という、ご感想もいただきました。世代を超えて学び合う、温かな時間となりました。ご参加いただいた皆様に心より感謝申し上げます。



10月24日（土）の文化祭に向けて

生徒会執行部、そして各委員を中心に準備を進めながら、全校生徒一人ひとりが今年の文化祭に込められた思いを共有し、それぞれの活動に真剣に取り組んできました。当日は、学級や学年の仲間と力を合わせ、心を一つにして最高のステージや展示を創り上げてくれることと思います。また、ステージ発表だけでなく、美術部の作品をはじめ、美術科・理科・国語科（書写）などの授業で制作した作品も展示し、生徒たちの日頃の学習の成果をご覧ください。保護者や地域の皆様におかれましては、ご多用のこととは存じますが、ぜひご来校いただき、生徒たちの生き生きとした活動の様子や成長した姿をご覧ください。幸いです。



【文化祭実行委員】			
7年1組 有海 柚那		7年2組 樋口明香里	
8年1組 米原 翔太		8年2組 小原 快	
9年1組 寺本璃音奈		9年2組 細井 陽介	

※太字は実行委員長

【合唱曲・指揮者・伴奏者】		※出演順ではありません	
クラス	合唱曲	指揮者	伴奏者
7年1組	あさがお	伊藤 颯太	三原あさひ
7年2組	My Own Road ～僕が創る明日～	村本 啓太	荒川日世莉
8年1組	ほらね、	磯本 瑛晨	武富 優聖
8年2組	ヒカリ	大畑 暖生	原村 康誠
9年1組	友～旅立ちの時～	石田 蒼翔	野村 優帆
9年2組	あなたへ ～旅立ちに寄せるメッセージ～	末光 莉乃	中川 日鞠
全校合唱	Tomorrow	村重 優奈	野村 優帆



11月の行事予定 ※10/13現在のものです。			
日	曜	行事など	給食
1	日	えびす祭	
2	月	地域一斉あいさつ運動 校納金口座振替日 9年習熟度テスト	○
3	火	※文化の日	
4	水	第3回小中合同専門委員会・専門委員会 運営委員会 ※部活動中止	○
5	木	岩国市・和木町合唱祭（午後）	○
6	金	道徳授業セミナー ★テスト発表	○
7	土		
8	日		
9	月	※部活動中止（～18）	○
10	火	進路説明会（9年）	○
11	水	職員会議 SC来校（終日） 教育相談週間（～17）	○
12	木	ひがし学園合同フェス（3校時～掃除時）	○
13	金		○
14	土		
15	日		
16	月	期末テスト①（2教科） SC来校	○
17	火	期末テスト②（2教科）	○
18	水	期末テスト③（3教科）午前日程 一人1授業研修会 *ノー残業デイ	○
19	木	期末テスト④（2教科） SC来校（終日）	○
20	金	9年薬物乱用防止教室（5校時）	○
21	土		
22	日		
23	月	※勤労感謝の日	
24	火	縦割り清掃	○
25	水	専門委員会 ※部活動中止	○
26	木	ひがし学園交流学習会（6、7年交流授業）5校時	○
27	金	生徒集会	○
28	土		
29	日		
30	月		○