

心穏やかに過ごすために アンガーマネジメントのすすめ

玖珂中学校 教頭 青木千恵

2021年が終盤に入っていますが、今年の大きな出来事を挙げてみますと、やはりコロナ禍で行われた東京オリンピックが上位にくるのではないのでしょうか。私は、このオリンピックでテニスのスイス代表選手、ロジャー・フェデラーを見るのを楽しみにしていました。残念ながら膝のケガで欠場だったのですが、皆さんは、ロジャー・フェデラーというテニス選手をご存じでしょうか。テニスの4大会を次々と制覇し、「世界最高のテニスプレイヤー」と呼ばれる選手です。このフェデラー選手は、テニスの技術はもちろんですが、日常生活でも非常に紳士的で人格が素晴らしいと言われています。実は私は、テニスにはさほど興味は無いのですが、この人の生い立ちのエピソードには、大変関心を寄せています。



フェデラー選手は中学生や高校生の頃は「切れやすい」生徒だったそうです。何かにつけてイライラすることが多く、イライラしてしまうと感情的に怒りを爆発させたり、物に当たったりすることがあり周囲の人を困らせていたそうです。また、テニスはとても上手だったのですが、試合中のイライラや怒りが原因で負けることも多かったそうです。

そこで、彼はアンガーマネジメントをトレーニングとして取り入れ、怒りを上手にコントロールする方法を身に付け、その結果世界一のプレイヤーとなることができたと言われています。ちょっと真似してみたいですね。

アンガーマネジメントってどうやるの？

アンガーマネジメントとは、「怒らなくなること」ではなく、怒りの感情と「上手に付き合う」ことです。そして、アンガーマネジメントの方法は、とても簡単です。例えば①カッとなった時には、とりあえずその場から立ち去る。②ゆっくり「1, 2, 3, 4, 5, 6」と数える。③目の前の無機質な物（ペンやコップなど）をひたすら観察する。等の方法があります。とにかく、その時の怒りのピークをやりすごせば、なぜカッなったのかの原因を穏やかに落ち着いて考えることができ、回避する力も身につきます。

大人も子どもも多忙な毎日だから…

大人は仕事に家事に子育てに介護に・・・と忙しい毎日。そして中学生も学校の授業、部活、テストや進路、友達関係やゲームのことなど忙しい毎日。様々なことが絡み合い、大人も子どもも心の余裕がない



ことが多い日々を送っている中で、イライラして暴言を吐いたり、物に当たったりしてしまうことがあるかもしれません。しかし、やってしまった後の「言わなければよかった。」「壊さなければよかった。」という後悔の気持ちや喪失感がまたストレスを生んでいると言われていています。怒りのエネルギーを上手にコントロールすれば、無用なトラブルを避けることができ、心にゆとりが生まれてきます。カッとなりやすい人は、ぜひ自分に向けているアンガーマネジメントを何か1つ取り入れ、心穏やかに新しい年を迎えてみてはどうでしょうか。

保護者・地域の皆様へ

今年一年、保護者・地域の皆様には、本校の教育活動に格別のご支援、ご協力を頂き、誠にありがとうございました。コロナウイルス感染拡大の世界的な流行からはや2年がたち、最近では進化系のオミクロン株による感染爆発の空気が漂っております。しかしながら、毎年のことではありますが、新しく迎える令和4年は、コロナ禍の一日も早い終息と新たな夢や希望に胸ふくらませる年になることを願いたいものです。皆様におかれましては、幸多き希望の「とら年」になりますことをご祈念し、これからも子どもたちの健やかな育ちが変わらぬお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

今年一年、保護者・地域の皆様には、本校の教育活動に格別のご支援、ご協力を頂き、誠に



〔玖珂中学校 教職員一同〕

12/14(火) レゾファ山口 MF

県教委「心に響く講演会」協賛事業

1年生、川井 歩選手から夢・感動・元気を学ぶ

川下中時代は文武両道の川井選手



川井選手は、お話の中で「頑張れば、必ず今自分が抱いている夢や目標を実現できると信じている。ただし、それには絶対諦めないという強い心と懸命な努力が必要だ」と述べられました。

最後には1年生へのエールとともに自身の来季の活躍を誓うメッセージをいただきました。1年生にとって心に響きわたる講演会になりました。



川井選手を囲んでみんなと記念撮影

12/3(金) 次期生徒会役員選挙で、新執行部役員決まる



映像で各候補者の所信を聞く

投票の結果、以下のとおり生徒会執行部役員として選出されました。

- 生徒会長 藤本みづき（2年）
- 生徒会執行部役員 岡上咲貴（1年） 山根夕奈（1年）
 （順不同） 追田陽輪（2年） 井下まりん（2年）
 藤重現大（2年） 三坂圭叶（2年）

全校生徒からの期待を受け、3学期からの活躍を期待します！

12/7(火)

さあ、これからが本番だ！

初めて味わう緊張感

今年も3年生の入試に向けた面接練習が始まりました。毎年懇切丁寧に、また客観的な視点でご指導いただいている県退職校長会玖支部から9名の元校長先生方にご来校いただき、本番さながらの模擬面接を行いました。



本番さながらの面接練習

緊張感張り詰めた各会場では、質問に懸命に答える姿、頭が真っ白になって困っている姿など様々でしたが、これからが本番です。万全の準備して余裕をもって臨んでくれることを期待しています。

1月の行事予定

日	曜	行 事
1	土	元旦
2	日	週休日
3	月	
4	火	(12月28日【火】～1月4日【火】) 学校閉庁
5	水	公務始め
6	木	
7	金	3年到達度テスト(5校時、弁当要)
8	土	週休日
9	日	週休日
10	月	成人の日
11	火	始業式 生徒会任命式 3年学年末テスト発表 給食開始 【総下校17:15】
12	水	1・2年冬休み明けテスト 専門委員会 【放課15:05】
13	木	職員会議 部活中止 【放課15:05】
14	金	2年立志について考える会
15	土	週休日 吹奏楽部ソロアンサンブルコンテスト
16	日	週休日
17	月	3年学年末テスト 2年1組保育実習(玖珂幼稚園)
18	火	
19	水	【放課15:05】
20	木	玖小へ出前授業 2年2組保育実習 小中合同研修会 部活中止【放課14:35】
21	金	英検(放課後) 2年3組保育実習(玖珂幼稚園)
22	土	週休日
23	日	週休日
24	月	
25	火	1年職業講話
26	水	
27	木	専門委員会 【放課15:05】
28	金	
29	土	週休日
30	日	週休日
31	月	

12/9(木)

納税の義務って、何？

3年生の社会科では、「税」の学習を行います。そこで、岩国税務署から講師をお招きして「出前講座」を開催しました。この講座では、税の目的や使い道を知り、国民の果たすべき三大義務のひとつ「納税の義務」の理解を進めました。3年後には選挙権を得て、政治に参加していくことなど、健全な主権者(公民)としての学習を進めていきます。



活発に意見交換をする様子

