



### いらいら ばいばい

横浜市立東小学校

校長 保科桂子

暖かい日が多い11月でしたが、早いもので今年もあと1か月。実りの秋という通り、お子さん一人ひとりの成長がうれしく、学級や学年としての活動が高まっていることを実感しています。

10月18日の朝会では、「暴力をしない」という話をしました。子どもたちの様子を見てみると、友達にすぐにさわってしまったり、子どもたち同士くっついていたりすることがあります。ほほえましく感じる反面、けったり、ぶったりしてしまうこともあるのではないかと心配でした。

悲しいことや嫌なこと、いらいらすることがあっても、そんなときに、ぐっとがまんして、言葉でお話をしてほしい、絶対にけったりぶったりしない、「やられたからやり返していい」わけではない、誰も傷ついてもほしくないし誰も傷つける人にならないでほしいことを話しました。誰もが安心して過ごせる学校にするために、指導を続けていく必要があると思っています。

絵本「いらいらばいばい」（すずき出版）も読みました。いらいらしたときに、どのように気持ちを落ち着けたらいいかという内容も書かれています。

朝会の後、教室でお子さんたちに感想カードを書いてもらいました。その中からご紹介します。しっかりと受け止めてくれている言葉に励まされます。



保健室の前に渡部先生が掲示してくれました。

- ・少しのことでいらいらしてしまいます。明るいところにいる時や高い音響く音を聞く、寝不足だといらいらしてしまいます。
- ・怒る時のルールが3つあることがわかりました。
- ・怒るということは「誰かを守ること」という大切なことを知りました。
- ・おこりんぼうのきもちには、バイバイと手をふって小さくする。
- ・おこる時はだれかにやつあたりしたり、やられたからやり返したりすることをしないように気を付けよう。
- ・正直に言うと自分もやってしまいます。少しずつでもなるべく気をつける。
- ・いらいらしたときは、人や物にぶつけないで、つめたい水で顔をあらったらいらいらがなくなると思う。
- ・心がもやもやしていたのでいらいらしない方法をやってみたら、本当にいやなことをわすれられました。
- ・人をきずつけるので、ぼう力だけではなく、言葉も気をつけないといけないと思います。
- ・自分があそびでやっていることが、相手はいやかかもしれないので、相手の気持ちを考えたい。
- ・校長先生の言うとおりに、けったりたたいたりしない方が友達をきずつけなくて、ずっとなかよしいです。
- ・いままで家できょうだいとけんかしたけど、「止まって考えてから言う」を大切に、「止まって心をおちつかせてから」やりたいです。
- ・友達や家族をはじめ、怒りをぶつけて構わない人間関係はありません。大人でも怒りの気持ちをコントロールすること(アンガーマネジメント)は簡単なことではありません。よりよい人間関係を築くことができるように、お子さんに知ってほしいと思っています。