



こころ えがお せかい
心つながり 笑顔ひろがり 世界へはばたく
がっこう

よこはましりついいだきた しょうがっこう
横浜市立飯田北いちよう小学校
れいわ ねんど がっこう
令和4年度 1月号
れいわ ねん がつとおか はっこう
令和5年1月10日発行

学校だより

アンガーマネジメント【怒りのコントロール】

情緒管理 控制愤怒情绪 Kiềm Chế Cơn Giận

こうちょう せき のぶや
校長 関 宣也

れいわ ねん 5ねん (2023年) の新しい年を迎えました。

昨年(さくねん)も、通常(つうじょう)の学校生活(がっこうせいかつ)に戻る(もど)には、なかなか(きび)厳しい(じょうきよう)状況(じょうきよう)でしたが、ご家庭(かてい)の皆さま(みな)や、地域(ちいき)の皆さま(みな)には多く(おほ)のご協力(きょうりょく)、ご支援(しえん)を賜(たま)りまして、誠に(まこと)感謝(かんしゃ)いたします。

本年(ほんねん)も引き続き(ひ)よろしく(ねが)お願い(ねが)いたします。

今回は(こんかい)、以前(いぜん)受けた(うけた)研修(けんしゅう)の内容(ないよう)を少し(すこ)ご紹介(しょうかい)したいと思います(おも)。

その研修(けんしゅう)は『アンガーマネジメント』について(かんたん)です。アンガーマネジメントとは、簡単に(かんたん)言うと『怒りのコントロール』の(いか)ことです。(しんねんそうそうぶっそう) (新年(しんねん)早々(そうそう)物騒(ぶつそう)なタイトル(タイトル)です(すみ)ません。)

アンガー(いか)は『怒り(いか)』、マネジメント(いか)は『後悔(こうかい)しないよう(い)、怒り(いか)と上手(じょうず)に付き合う(つ)こと』と定義(ていぎ)づけています。怒(いか)ったとき(い)に、言い(い)過ぎて(す)後悔(こうかい)をしたり、あの(あの)とき(とき)やっぱり(やっぱり)言(い)えば良(よ)かったと後悔(こうかい)したりすることは(こと)ありませんか(か)? アンガー(いか)マネジメント(いか)は、怒(いか)らなくなる(な)方法(ほつほう)ではありません(い)か。怒(いか)ってもいい(いい)んです(ん)です。怒(いか)ること(こと)と、怒(いか)らなくて(なくて)よい(よい)こと(こと)の間(ま)にしっかりと(に)線引(せんい)きをし、後悔(こうかい)しない(い)怒(いか)り方(かた)ができる(か)ようになる(よ)のが(が)アンガーマネジメント(いか)です。(にほん) (日本(にほん)アンガーマネジメント(いか)協会(きょうかい))

とは(とは)いっても(も)イライラ(いら)したり(いら)するとき(とき)もあります(あ)ります。そんな(そんな)ときは「呼吸(こきゅう)リラクゼーション(ら)くぜーしょん」。いわゆる(いわゆる)深呼吸(しんこきゅう)です。でき(でき)れば(ば)鼻(はな)で(で)4秒(びょう)吸(す)って(て)口(くち)から(か)ら6秒(びょう)吐(は)きき(き)ると(と)い(い)わ(わ)ら(ら)しい(い)です(す)。これ(これ)を(を)2~3回(かい)繰(くり)返(かえ)すと(と)気持(き)ち(ち)が(が)落(お)ち着(つ)いて(いて)く(く)る(る)とい(い)わ(わ)れて(て)い(い)ま(ま)す(す)。カッ(か)とな(な)って(て)、す(す)ぐ(ぐ)に(に)反(はん)応(おう)し(し)ない(ない)こと(こと)を(を)身(み)につ(つ)ける(け)ことが(が)大(だい)切(せつ)です(す)。もう(もう)一(いっ)つ(つ)は(は)、その(その)場(ば)か(か)ら(ら)離(はな)れる(る) (に) (逃(に)げる(る))。これ(これ)も(も)自(じ)分(ぶん)の(の)イ(い)ラ(ら)イ(い)ラ(ら)を(を)抑(お)える(る)の(の)に(に)効(こう)果(か)が(が)あ(あ)る(る)そ(そ)う(う)で(で)す(す)。『逃(に)げる(る)が(が)勝(か)ち(ち)』とい(い)う(う)言(こと)ば(ば)も(も)あ(あ)り(り)ま(ま)す(す)よ(よ)ね(ね)。

最後(さいご)に(に)、大(だい)切(せつ)な(な)こと(こと)を(を)、この(この)研(けん)修(しゅう)会(かい)で(で)は(は)教(お)えて(て)ま(ま)ら(ら)い(い)ま(ま)し(し)た(た)。

それ(それ)は(は)、怒(いか)るとき(とき)の(の)三(みつ)つ(つ)の(の)ル(る)ー(る)ル(る)と(と)、四(よっ)つ(つ)の(の)タブ(たぶ)ー(ー)で(で)す(す)。

<怒(いか)るとき(とき)の(の)三(みつ)つ(つ)の(の)ル(る)ー(る)ル(る)>

1. 人(ひと)を(を)傷(きず)つ(つ)け(け)ない(ない)
2. 自(じ)分(ぶん)を(を)傷(きず)つ(つ)け(け)ない(ない)
3. 物(もの)を(を)壊(こわ)さない(ない)

<怒(いか)るとき(とき)の(の)四(よっ)つ(つ)の(の)タブ(たぶ)ー(ー)>

1. 機(き)嫌(けん) (気(き)分(ぶん)) で(で)怒(いか)り(り)方(かた)を(を)変(か)える(る)
2. 関(かん)係(けい)ない(ない)こと(こと)を(を)も(も)ち(ち)出(だ)す(す)
3. 原(げん)因(いん)を(を)責(せ)める(る)
4. 一(いっ)方(ぽう)的(てき)に(に)決(き)め(め)つ(つ)ける(る)

だ(だ)そう(そう)で(で)す(す)。今(こと)年(とし)一(いち)年(ねん)、争(あら)いが(が)な(な)く(く)、穏(おだ)やかに(に)生(せい)活(かつ)が(が)でき(き)たら(ら)素(す)晴(は)らしい(い)な(な)と思(おも)い、書(か)か(か)せて(て)ま(ま)ら(ら)い(い)ま(ま)し(し)た(た)。学(が)校(こう)は(は)し(し)め(め)く(く)り(り) (ま(ま)と(と)め)の(の)時(じ)期(き)に(に)入(い)って(て)ま(ま)い(い)り(り)ま(ま)す(す)、忙(いそ)しく(く)なる(る)時(とき)だ(だ)か(か)ら(ら)こ(こ)そ、アン(あん)ガ(ガ)ー(ー)マ(マ)ネ(ネ)ジ(ジ)メ(メ)ン(ン)ト(ト)の(の)精(せい)神(しん)を(を)忘(わす)れ(れ)ず(ず)に(に)生(せい)活(かつ)を(を)し(し)たい(い)も(も)の(の)で(で)す(す)。

ま(ま)だ(だ)ま(ま)だ(だ)、大(だい)変(へん)な(な)日(ひ)が(が)続(つ)くと(と)思(おも)わ(わ)れ(れ)ま(ま)す(す)が(が)、こ(こ)れ(れ)か(か)ら(ら)も(も)、ご(ご)理(り)解(かい)、ご(ご)協(きょう)力(りょく)を(を)賜(たま)り(り)ま(ま)す(す)よ(よ)う(う)、よ(よ)ろ(ろ)しく(く)お(お)願(ねが)い(い)た(た)し(し)ま(ま)す(す)。