



旭 雑木林

日野市立旭が丘小学校
学校だより
令和7年6月30日
校長 半田大樹
www.e-asahigaoka.hino-tyky.ed.jp

みんなの笑顔が輝く学校 地域の風が行き交う学校

本当にそうかな？もしかしたら・・・

副校長 須藤 利伸

梅雨入り直後に猛暑日など、梅雨とは思えぬ暑さが襲っています。そんな中でも、子供たちは元気に学習や友達とのかかわりを見せてくれています。学校では、気温や暑さ指数に注意しながら活動を進めております。

6月7日（土）の学校公開日には、多くの方にご来校いただきありがとうございました。子供たちの成長した姿や学校での様子を見ていただけたのではないのでしょうか。他の子と比べるのではなく、できるようになったところや成長しているところに目を向け、子供たちを励ましていただけると幸いです。

さて、先日研修会に参加し、「アンガーマネジメント」について学ぶ機会がありました。「アンガーマネジメント」とは、簡単に言うと『怒りのコントロール』のことです。怒ったときに、言い過ぎて後悔をしたり、あのときやっぱり言えば良かったと後悔したりすることはありませんか？怒りの感情をコントロールすることで、他者と適切なコミュニケーションをとり、よりよい人間関係を築くことができるようになります。

アンガーマネジメントは、怒りを抑える方法ではありません。「怒りの感情に気づき、その感情を弱め、怒りを引き起こす自分の認知傾向（考え方）を知り、それを変えていくことで、感情のコントロールや行動変容を目指し、適切なコミュニケーションをとりながら、より良い人間関係を築く方法である。」と学びました。

とはいえ、イライラしてしまうことはあります。そんなときの対処法も学びました。

- ①セルフトーク…落ち着く言葉を自分に言い聞かせる。（「きっと大丈夫。」「これも無駄じゃない。」など）
- ②10秒呼吸法…鼻から4秒息を吸い、残り6秒で口から息を吐き出す。
- ③タイムアウト…イライラする場面（刺激）から離れて落ち着く
- ④イライラしたことを書いて捨てる…イライラしたことを紙に書いて、丸めてごみ箱にすてると怒りが弱まるという実験結果がある。

他にも、気分転換やリラクゼーションなどを生活の中に取り入れることも効果があるようです。

また、自分の考え方のくせ（認知傾向）を知ることで、イライラなどの感情に影響を与え、その後の行動につながることも教わりました。イライラしやすい考え方のくせは以下の通りだそうです。

- ◆白黒思考・・・物事を良いか悪いか、0か100かのように自分の価値観に従って極に2つに分けて考える傾向
- ◆完璧主義・・・自分に対しても他者に対しても要求水準が高い。経過や結果が思い通りに行かないと、自分を責めたり相手を責めたりする傾向
- ◆すべき思考・・・自分の考えは絶対だと決めつけ、自分にも相手にもその考えを押し付ける。自分の失敗や相手の失敗を許せない傾向
- ◆過度な一般化・・・わずかな事実をもとに「いつもこうなる」と全てのことに当てはめる。常に自分に不快なことが起こっているように感じる傾向
- ◆他罰思考・・・自分に何か都合の悪いことが起こると相手のせいにし、相手を責めることで自分の責任を回避する傾向
- ◆被害的思考・・・根拠もない出来事を被害的に捉えてしまう。よくない結論を先読みしたり、相手の表情を見て、相手の考えを勝手に想像してしまう傾向
- ◆執着思考・・・出来事や人に対してネガティブな考えが頭に浮かび、その出来事や人に関係する過去に起こった出来事と結び付ける傾向

自分の考え方のくせを知り、「本当にそうかな、もしかしたら・・・。」と考えることで、同じ出来事に対してもイライラしないで済むことがあり、その後の行動にもつながっていきます。

私たち教師も「一人一人それぞれみんな違う」ことを前提に、傾聴を大切に、子供たちと関わっていきます。ご家庭でも、子供たちと「感情」や「認知傾向」について、話題にいただければと思います。

ご家庭や地域の方々にもご協力をいただきながら、子供たちのよりよい成長に尽力していきます。ご協力、よろしくお願いたします。

