



くすのき



令和4年(2022年) 9月26日

文責:校長

城リンピック 来たる!

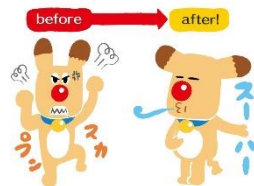
今年も城リンピック(運動会)の季節になりました。依然、予断を許さないコロナ禍の中、先生方が本校で行える形を何度も協議し、昨年度に引き続き学年別での競技、演技とすることにしました。すでに各学年とも当日に向けて一生懸命練習に取り組んでいます。友だちと協力して頑張る姿は練習時でさえ感動を覚えます。本番で最高のパフォーマンスが見られるよう楽しみにしています。



保護者の皆さまにおかれましても、お子さまの学年のみの参加となり、たいへん心苦しいのですが、子どもたちのために何卒ご協力いただきますようよろしくお願いいたします。

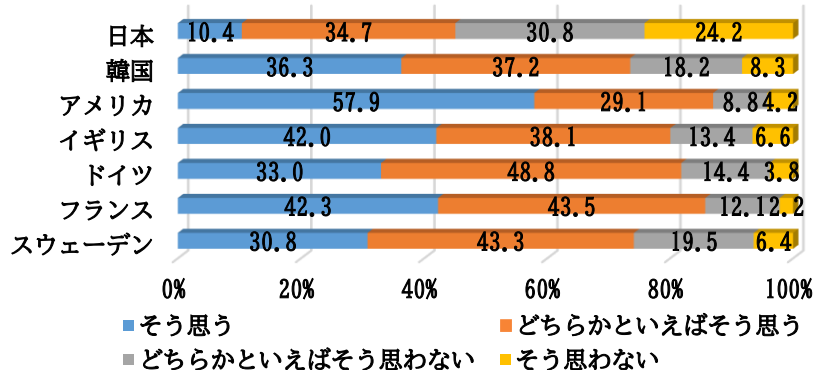
子どものストレス ~アンガーマネジメント~

毎日、子どもたちと接し、いろいろなお話を聞く中で少し気になることがあります。「ムカつく」「最悪」etc.といった言葉をよく聞きます。イライラ、プンプンしている子どもが多いのです。集団生活をすれば多少のストレスを感じるのには私たち大人も同様です。しかし、願わくば学校生活でのストレスは少しでも減らすことができると、痛感します。最近よく聞く言葉で「アンガー(怒り)マネジメント」というのがあります。「怒りなどの強い気持ちが生じて、それを適切にコントロールし、問題解決を図るというスキル」のことです。この方法の



一つに「自己肯定感を高める」があります。「自分はダメな人間だ、何の役にも立たない」といった自己肯定感が低い状態だと、他人に怒りをぶつけることで自己肯定感を満たそうとするそうです。確かに子どもに限らず日本人は自己肯定感の低い国民性があるようです。(左図参照)

自分自身に満足している



子どもたちが自分自身で出来るトレーニングがあります。

①気持ちが落ち着く言葉をつぶやく

「大丈夫」「ドンマイ」「気にしない」等をつぶやく 相手を挑発する言葉はNG

②頭の中を真っ白(空っぽ)にしてみる

目をつむって深く深呼吸してみましょう

③動きを止める

「氷のように」「石のように」なって、話さず、動かす

④数を数える

1から順に、英語でワン・ツー・スリー、九九を逆から、何でもありです

⑤前向きな言葉を口にする

相手のことばかりを口にせず、自分は何ができるのか、どうしたらいいのかを自身に問いかける

深呼吸



一度試してみてください。子どもたちにとっても、私たち大人にとっても無用な怒りは不要です。お互いに心がけましょう。