

学校保健委員会「心の健康～アンガーマネジメントについて知ろう～」

12月15日に学校保健委員会が開催され、保健委員会が牧中生の実態について発表しました。また、スクールカウンセラー久湊尚子先生の講話「心の健康～アンガーマネジメントについて知ろう～」を聞き、アンガーマネジメントの演習も行いました。

保健委員会の発表「牧中生の実態～とやまゲンキッズ作戦結果から～」



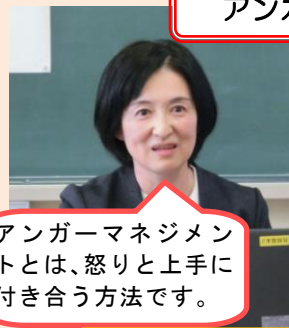
「できている」「だいたい」が80%未満だったのは「就寝時刻」「メディア時間」「授業中眠くならない」「イライラすることはない」の4項目でした。



イライラは生活習慣よりも、人間関係との関連が大きいことが分かりました。

スクールカウンセラー久湊尚子先生・養護教諭の演習「アンガーマネジメントについて知ろう」

アンガーマネジメントとは？



アンガーマネジメントとは、怒りと上手に付き合う方法です。



中学生は人間関係が不安定な時期です。だからこそ必要です！

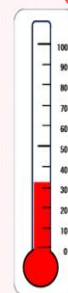
アンガーマネジメント

- ①カッときた瞬間の怒りを抑える
- ②怒っていることを相手に上手に伝える
- ③ムダに怒らない考え方を身に付ける

- ・6秒カウントダウン
- ・10秒呼吸法
- ・イメージトレーニング等

実践：怒りの温度計

怒りを感じた時は、自分の怒りの温度をチェックすることで、怒りの爆発を防ぎます。



自分の怒りの温度をチェック

今、怒りの温度計では80度
言葉で表現し伝える
or
頭の中で考える

怒りの爆発を防ぐ

家や教室に1枚貼っておくのもオススメです！

生徒の感想

これからの学校生活で全員が怒りの温度を低くしながら過ごせるようになっていきたいと思います。そして、それぞれが相手の怒りの原因を理解し合い、よりよい学校づくりに協力していきたいと思っています。

最近、小さなことでも怒ってしまうことが多いけれど、今日書いた怒りの温度計を参考に、どう対処するかを考えて怒りと付き合っていければよいなと思いました。

自分がされてすごくイライラすることも、別の人には全くイライラしないこともあり、それを知ることができてよかったです。

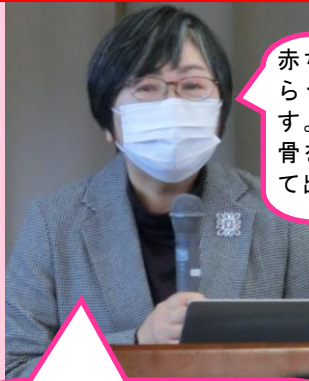
保健委員会の発表から、自分が思っている以上に、牧中生は寝る時間が遅く、メディアの使用時間が多くて驚きました。怒りという感情と向き合うということは、とても難しいことだけれど、今日学んだ怒りの温度計を自分なりに生かして、相手との関係を大切にしていけるようにしたいと思います。

最近悩むことも多くなりイライラすることも増えたので、今日先生方が教えてくださった怒りの温度計をこれからの生活に生かし、イライラを上手くコントロールすることができるようにしたいと思います。

いのちの教室

12月6日に2年生がいのちの教室に参加しました。助産師の佐藤久子先生の講話を聞いたり赤ちゃん人形の抱っこや妊婦体験等の体験活動を行ったりと、実りある時間となりました。

出産は親も子も命がけ



赤ちゃんはただ産んでもらうだけではないのです。産道の形に合わせて骨を重ねて頭を小さくして出てくるのです。

妊婦ジャケット体験



妊婦体験をしてみようですか？

姿勢をキープするのが難しいです。

結構重くて、妊婦さんは大変だと思いました。

赤ちゃん人形抱っこ



結構重くてびっくり！

胎児モデル



こんなに小さかったんだな。

たばこや思春期のダイエット等、今の生活が将来に影響を及ぼすかもしれません。自分の将来設計も考えていきましょう。

授業後の生徒の感想

一人が生まれてくるために、多くの人が命を燃やしているのだと分かりました。さらに、自分が生まれてくるのに多くの時間と苦労が積み重なっていることも分かりました。せっかくもらった命は、無駄にはしたくないと思います。

親が私にいろいろな世話をしてくれるのは、当たり前のことだと思っていたけど、それはとてもありがたいことだということが分かりました。感謝の気持ちを忘れずにこれからは生きていきたいです。

僕は今何気なく過ごしているけれど、生まれてくるまでには親が頑張ってくれたんだなと分かり、なんだか嬉しくなりました。これからは自分の命も人の命も大切にして生きていきたいと考えさせられました。

授業の最後には、保護者に書いてもらった自分宛の「いのちのメッセージカード」を読み、返事を書きました。愛情や感謝の気持ちが詰まった温かいメッセージカードになりました。ご協力ありがとうございました。

アサーショントレーニング④「自分と対話して表現力アップ！」

☆アサーションとは、「自分も相手も大切にする表現方法」のことです。

自分の心に聞いてみよう



自分に対しては自分を飾る必要はありません。素直に率直に自分と対話することがポイントです。

次は少しレベルアップ！



自分なりに考えて出した結果を実際に表現してみよう。

誰にでも「どうしてあんな言い方をしたのだろう？」という経験はあるのではないのでしょうか。大切な事は、「まずかったかも」ということを、そのまま放っておくのではなく、どうすればもっとよいかを考え、次に生かすことです。自分の行動について反省し、自分自身との対話を積み上げていく中で、人はずっと成長し続けていくことができるのです。