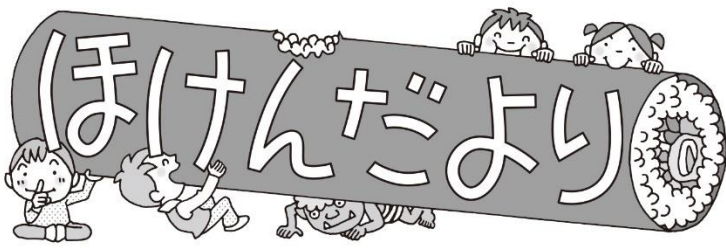


「自分のため、人のために考動する笑顔いっぱいさしきつ子」



令和6年2月
佐敷小学校
保健室 岩田

春の始まりとされる「立春」。今年は2月4日(日)だそうです。とはいえ、まだまだ寒い日があり、インフルエンザなどの感染症にも気がぬけませんね。持久走大会や学習発表会などイベントも続き、ほっとする時間もないのではないのでしょうか？少し窓の外を眺めてみてください。春の訪れが感じられるかもしれませんよ。

「怒り」と上手に付き合おう 「アンガーマネジメント」

学校や家で反だちとうまくいかなかったとき、自分がしていないことで叱られたとき、周りがうるさいとき・・・あなたはどんなときにイライラや怒りの感情を持ちますか？

怒りはうれしい、楽しいと同じように、大切な感情です。自分の体や心に危険がせまったときに感じる自然な感情です。

しかし、怒りが爆発すると、周りの人や自分を傷つけてしまうかもしれません。上手に怒りの感情をコントロールし、よい人間関係を築いていくことを『アンガーマネジメント』と言います。



ここでは、怒りを感じたとき、気持ちを落ち着ける方法をご紹介します。

の温度計

～こころのおんどけい～

- 5 ばくはつ！
ゆるさない!!
- 4 そわそわ いらいら
きになる
- 3 いいかんじ♪
おちついている
- 2 へとへと もやもや
やだなあ...
- 1 ぐったり つらい
どうでもいい...

①6秒ルール

怒りのピークは6秒とされています。カッと怒りがわいたときは、6秒間、少しだけ我慢してみましょう。

②思考ストップ

言葉のとおり、考えることをやめてみましょう。怒りがわいたときは、心の中で「ストップ!」と言い、何も無い真っ白な世界を想像します。

③まほうの言葉

「だいじょうぶ」、「たいしたことはない」、「明日にはきっと忘れていさ」など、怒りがおさまる言葉を心の中となえます。



ほかにも、いろいろな方法があるかもしれません。ためしてみたいものがあったら、教えてくださいね。

☆うらにつづきます

おうちの人と見てみよう！

アンガーマネジメントについて、わかりやすく説明されている動画を紹介します！
ぜひ、親子で一緒に見てみてくださいね！



「心のセルフケア動画③ アンガーマネジメントについて」⇒

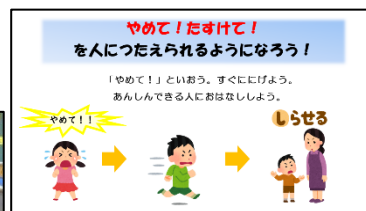
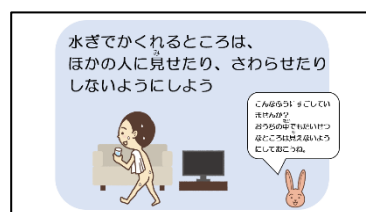
Youtube 徳島県チャンネル より

3学期の健康教室の様子を紹介します！

〈1～3年生〉心のサポート授業 「いのちを大切にしよう！」

たった一つのかげがえのない、自分のいのちについて考えました。

- 体や心の健康を守ることはいのちを守ることにもつながる
- 自分だけの大切な場所はさわらせたり、さわったりしてはいけない
- 心のモヤモヤがたまったら、自分や周りの人を傷つけてしまうことがあるかもしれない
- 心のモヤモヤを発散するためにいろいろな方法がある



子どもたちが持ち帰ったワークシートに、「困ったときに相談できる人」を書きました。ぜひおうちの方でも見てもらってください。

〈4～6年生〉「心と体の距離感について知ろう」

自分と相手との関係によって、守りたい心と体の距離があることを実験を通して学習しました。

- 自分の安全と安心を守るための合言葉は、「うで1本分」
- 自分の体は自分のもの。自分と相手との距離は自分で決めてよい
- 自分の気持ち、考え方は自分だけのもの。どんな気持ち、考え方を持つかは自分で決めてよい

