

やまちゅうスクエア

吹田市立山田中学校 学校だより 平成26年5月 第2号

『対処法』について

校長 三代 周治

天候が周期的に変化する時期を迎えています。昼夜の温度差が大きく変化していますので、体調管理には十分注意をしてほしいと思います。

新学期が始まり1ヶ月半余り過ぎました。この間、前期生徒総会もあり「学校をきれいに落ち着ける場にする」「みんなの声を聞き取るイルカのご感覚器のような役割を果たす」「校外にも目を向け社会に貢献する」を活動方針として、様々な活動に取り組んでいくことを計画してくれています。生徒会を中心として、生徒一人ひとりが、素晴らしい山田中学校を築いてくれることを期待します。

さて、ストレスの多い社会になり、学校や家庭、仕事場などでイライラして、誰かに対してつい「怒り」をぶつけたとか、「怒り」をいつまでも引きずってしまった経験があるのではないのでしょうか。筑波大学の湯川進太郎先生（臨床心理学）によると、「怒り」は「相手を見返そう」とプラスの方向に働くと、新たな行動を起こす原動力となることもあるが、多くの場合、マイナスの方向に働くと。「怒り」は、ストレートに相手にぶつけると人間関係を壊したり、逆に相手を傷つけたりする。また、無理にため込むと心の健康によくない。そこで、上手にコントロールすることが重要になってきます。短期の『対処法（コーピング）』として、「怒り」から注意をそらして冷静になること。例えば、①心の中で10数える②長くゆっくり吐息を吐く。また、1～2週間たっても「怒り」を忘れられない時には、中長期の『対処法』として、客観的に「怒り」と向き合い、心の中を整理する。例えば、「自分は本当はどうしたかったのか？」「相手の気持ちや事情は？」「自分にプラスになったことはないのか？」などの視点を加えて、紙に書き出してみる。感情をストレートに表出するのではなく、「怒り」と向き合い、健康的な『対処法』がとれるようになることが、将来にわたって獲得してほしい行動の一つになってきます。

5月は、3年生の修学旅行、1・2年生の校外学習と、学年や学級づくりに向けた取組があります。この取組をとおして、自主的・主体的な体験を積み重ねて成長してくれることを期待します。

山田中 SCHOOL LIFE



5/12（月） 生徒総会が行われました。

目標

『生徒の生徒による生徒のための過ごしやすい学校
～君がいないと学校は完璧じゃない～』

執行部を中心に生徒会を盛り上げよう！！

6月行事予定

日	曜	行 事	日	曜	行 事
1	日		16	月	避難訓練
2	月	5,6限 視聴覚行事	17	火	
3	火		18	水	3年歯科検診 補填金4
4	水	2年歯科検診 補填金2	19	木	3年進路説明会
5	木		20	金	
6	金	諸費引き落とし日	21	土	
7	土		22	日	
8	日		23	月	全校集会
9	月		24	火	
10	火		25	水	期末テスト 1,3年…英理音 2年…英理技
11	水	1年歯科検診 補填金3	26	木	期末テスト 1,2年…数国 3年…数国美
12	木	脊柱側弯(2次)	27	金	期末テスト 1,2年…社体 3年…社体家
13	金	検尿(最終日) PTA運営委員会	28	土	
14	土		29	日	
15	日		30	月	6限 犯罪防止教室
備考		個人懇談(午前中授業) 7/11(金)～7/17(木) 終業式 7/18(金) 球技大会			