



平成29年度

教育研究所だより

No.21

平成30年2月1日発信
〒987-0511 登米市迫町佐沼字袋向150-1

「人おこし」

Tel 0220-22-8029(相談専用22-8125) FAX 22-9114

HPアドレス <http://www.tomei-avc.jp/rese/>



サケの採卵体験(米谷小)

現在、登米地域事務所管内のPR動画を作成しています。登米市の教育について紹介するものです。各校から提供された写真や動画を見て驚くことが多々ありました。米谷にある北上川漁業協同組合では、サケの採卵などを行っていることを初めて知りました。編集委員の方々の創意と工夫ですばらしいPR動画ができることと思います。今年度中の完成を目指しています。

心の教室相談員及び教育相談担当者等合同研修会②



1月22日(月)第2回
心の教室相談員及び
教育相談担当者等合
同研修会が行われま
した。講師は、教育研
究所専門カウンセラー
の佐藤成美先生です。

<講師の佐藤成美先生>

はじめに登米市教育委員会指導主事の鈴木 司先生から登米市の児童生徒の状況などについて説明がありました。続いて佐藤成美先生から「怒りと上手に向き合うために～アンガーマネジメント～」と題しての講話をいただきました。講話の概要は以下の通りです。

<怒りとは？>

○感情表現

・人間にとって自然な感情の一つ。怒りのない人はいないし、なくすことも不可能。

○伝達手段

・怒ることで伝わることもある。怒ることで伝わりにくくなることもある。

○機能と役割

・身を守るための感情。

<アンガーマネジメントとは>

○アンガー→怒り マネジメント→後悔しないこと

・怒る必要のあるときは上手に怒れ、必要がないことへは怒らないようになること

・怒りは感じてもいい！怒ってもいい！

<怒りは第二次感情>

○怒りの裏側にある感情を知る。

・不安、つらい、嫌だ、苦しい、虚しい、悲しい

○問題となる4つの怒り

・強度が強い～小さなことでも激昂する、強く怒りすぎる

・持続性がある～根に持つ、思い出して怒る

・頻度が高い～しょっちゅうイライラ、カチン

・攻撃性がある～傷つける、物を壊す

○4つの怒りの傾向が高いと本人の心身の健康を損なうばかりでなく、周りの人との人間関係も損なう。

<アンガーマネジメントの3つの暗号>

①衝動のコントロール②思考のコントロール

③行動のコントロール

○衝動のコントロール

・怒りは長くとも6秒でおさまる。

・6秒待つためにできること(数を数える、深呼吸するなど)

・イライラ・怒りの温度(点数)をはかる。

・怒りのボキャブラリーを増やす(熟語、言動を表す言葉)

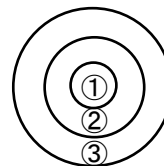
○思考のコントロール

・私たちが怒らせる物の正体～「べき」(自分の願望、希望、欲求を象徴する言葉)

・怒る理由～(教師、親、子ども、上司、部下、男性、女性)はこうある「べき」

・理想と現実とのギャップ

・三重丸



① 自分と同じ

② 自分とは違う(許容範囲)

③ 自分とは違う(許容できない)

○行動のコントロール

・コントロール可能、コントロール不可能(分かれ道)

○怒りの性質

・高いところから低いところへ流れる。

・身近な対象ほど強くなる。

・伝染しやすい。

・モチベーションになる。

○怒りの連鎖を断ち切ろう

・全ての人が自分の感情に責任をもつ。

参加者の感想から(抜粋)

★怒りは第二次感情だから、怒りの裏側にある感情を知ることが、自分にとっても、相手にとっても大事だと思った。

★今の自分には「べき」を少しでも減らせるようにすると怒りも減らせるようになるのかと思った。

★普段の生活の中で、怒りを覚えることが多々あるので「6秒」待つことを心がけて、自分をコントロールしたいと思う。

★明日から実践できる具体的な例を示して、アンガーマネジメントについてお話をいただき、とても参考になった。大人としての心の持ち方を意識していきたい。

★切れやすい子どもや親と対応することの多い現場の教員にとって、すぐに実践できるような気づきやヒントが多く含まれる講話であった。

★怒りの裏側にある感情を考えることで、怒りをコントロールできそうだ。試してみたい。