平成２８年度　学校通信

松北だより「笑顔」

第４７号　　平成２８年１２月　３日（土）

本年度の松ヶ江北小学校みんなの合言葉
【あいさつ・そうじ・時間のけじめ】
【やる気・本気・根気】

12月　怒らない、怒らない、… カチンと頭に来たら、「1年生・2年生・3年生・4年生・5年生・6年生」と指折り唱えて、いろんな友達の顔を思い浮かべよう

今月のめあて、ちょっと長過ぎて、はみ出しちゃいました。

さあ、12月も元気に！

オリンピック・パラリンピックイヤーだった２０１６（平成２８）年。今年も残りわずかとなりました。皆さん、「今年は〇〇だったな～」とか「今年も〇〇を頑張ったな～」とかいった、手応えのある年末を迎えようとしておられることと思います。

さて、第２学期も残すところ３週間ほどです。寒さに負けず、元気に乗り切ってほしいなぁと、心から願っています。

左の表からも分かるように、１１月は本当に、学校全体での欠席が少なかったと思います。急に冷え込んだり、朝晩と日中との寒暖の差が大きかったりした日が多かったにもかかわらず、これだけ子どもたちが元気に１１月を乗り切れたのも、保護者の皆様や門司ヶ関学園の先生方などのお陰です。１２月も大切な一日一日ですので、どうぞよろしくお願いします。

欠席が極めて少ない。そして、遅刻はほぼ皆無。これは松北が誇れるものの一つだと思います。インフルエンザが流行り始めても、今の調子で元気に乗り切っていきたいですね。

１２月に入って、１日（木）も２日（金）も全校で欠席「０」！そう、その調子、その調子。

学校全体での１日当たり病欠者数

月	１日当たり病欠者数
４月	０．６３人
５月	０．６５人
６月	０．３７人
７月	０．６２人
９月	０．８５人
１０月	０．９５人
１１月	０．４０人

（出席停止は含み、忌引・事故欠などは除きます。）

12月　怒らない、怒らない、… カチンと頭に来たら、「1年生・2年生・3年生・4年生・5年生・6年生」と指折り唱えて、いろんな友達の顔を思い浮かべよう

怒りの感情を自分でコントロールするというのは、我々大人でも難しいものですよね。ついカッとなって口走ってしまった心ない言葉が相手を傷付けてしまい、時間が経って自分の心が落ち着いた頃に、ひどく後悔してしまう・・・そんな経験、皆さんはありませんか？

子どもの場合だと、言葉だけでなく、つい手や足まで出てしまうということも。

そんなとき、“おまじない”だと思ってやってみてほしいのが、今月のめあてに掲げているこの行動です。途中で息を吸ったりしながら「１年生・２年生・３年生・４年生・５年生・６年生」とできるだけゆっくり、必ず指を折りながら、小さくても声に出して唱えるように、そして、友達の顔を思い浮かべるのです。何年生でも、どの友達でも構いません。笑っている友達の顔を思い浮かべることができると、よりいいかもしれませんね。

勉強不足ながらも、一応、アンガーマネジメントという心理学の理論を踏まえて考えてみた１２月のめあてです。すべての子どもにとってうまくいく、という方法ではないかもしれません。また、こんなことを必要としない、常に心穏やかな子どもたちもたくさんいます。

年末を迎えるに当たり、静かに自分の気持ちと向き合う、そんな時間を意図的につくってみてもいいかなと思い、今月のめあてを設定しました。

怒りの管理・・・？

＜あとがき＞

アンガーマネジメントの力は、我々大人にこそ必要なのかもしれませんね。子育てにおいて、職場で、家庭で、・・・怒るべきときに、怒るべきことに対して怒っているか？　これが、最も重要なことではないかと思います。

怒りはコントロールできる？６秒で出来るアンガーマネジメントとは

2016/2/7 2016/4/4 処世術・人たらし

最近、巷では**アンガーマネジメント**という言葉が注目を集めています。
文字通り、怒りをコントロールする技術になるのですが
私のような短気な人間にも効果がある手法なのか？
ずっと疑問に感じていました。
そこで今回、**アンガーマネジメントの必要性、そして瞬間湯沸かし器型の人間にも効果のあるマネジメント方法**について調べてみました。

スポンサードリンク

この記事の目次 [hide]

- 1 アンガーマネジメントはなぜ必要？-私の場合
- 2 アンガーマネジメントとは要は何？簡単に言うと？
  - 2.1 怒りの衝動のコントロールとは？
  - 2.2 怒りの思考のコントロールとは？
  - 2.3 怒りの行動のコントロールとは？
- 3 アンガーマネジメント大賞の事例に見る正しい対応とは？
- 4 瞬間湯沸かし器向け-怒りの衝動をコントロールする
- 5 怒りを抑制する言葉 -名言・格言
- 6 まとめ

アンガーマネジメントはなぜ必要？-私の場合

私は非常に短気です。
エレベーターがなかなか来ない時はずっとボタンを連打したり
まとまりのない話が続いている時は露骨に時計を見たり、
口癖が「早くして」だったり…
ついイライラが言葉や行動にでてしまうのが目下の悩みになります。

なぜ短気であることを悩むようになったのかというと
この年代特有の環境の変化によるところが大きいです。

1つ目は**会社での立場**です。
後輩や下の子が入って、チームリーダーや係長的なポジションに立った時、

常にイライラしていてはチームがまとまりません。
メンバーがびくびくしながら仕事をしなければいけませんし、
下の子が報告しようにも話しかけづらい雰囲気だと躊躇してしまいます。
短気だと会社での仕事がやりづらくなります。

2 つ目は**親としての立場**です。
小さい子供が何とか一人で頑張って着替えようとしている時に
つい「早くして」と言ってしまう時があります。
言ってしまってから、「しまったなぁ…」と思うのですが、
短気過ぎて待てないんです。
子供も常に急かされていたら面白くないですし、
緊張しながら生活をしなければいけません。
子供の教育上にもよろしくありません。

自分の短気を何とかしたいと思いながらも上手なコントロールの仕方が
わからない状態が続いています。
怒りをこらえようと思っているうちについ言葉か行動に出てしまうことが
多々あるのです。
そこでアンガーマネジメントの話になるのですが
そもそもアンガーマネジメントとは何なのか？ポイントを押さえながら
見ていきたいと思います。

アンガーマネジメントとは要は何？簡単に言うと？
アンガーマネジメント協会によるとアンガーマネジメントとは
「怒る必要のある時は上手に怒れ、怒る必要のないことは怒らないようになること」
と定義づけています。
その為に以下の 3 つのことをコントロールすることがカギであるとしています。

- 衝動のコントロール
- 思考のコントロール
- 行動のコントロール

以下に細かく見ていきます。

怒りの衝動のコントロールとは？
「人は怒ったときに最初の 6 秒間でアドレナリンが強く出るので
その 6 秒間をやり過ごせば乗り切ることができる」という理論です。
この 6 秒をやり過ごすために以下のことを推奨しています。

- 頭にきていることを手のひらに書いてみる
- 今のイライラを点数化してみる
- この怒りは言葉で表すと何なのか？考えてみる
  →憤怒、怒髪冠を衝く、憤然とする、烈火のごとく、修羅の如く
  はらわたが煮えくり返る、虫唾が走る、怒り心頭、激高する、猛り狂う
  激オコプンプン丸など。

とはいうものの、私のようにその 6 秒が待てない人はどうしたらいいのか？
これについては後ほど、瞬間湯沸かし器型にアレンジしたコントロール法も紹介します。

怒りの思考のコントロールとは？
自分がこうある「べき」と思うことに対して、相手がそうでない時に

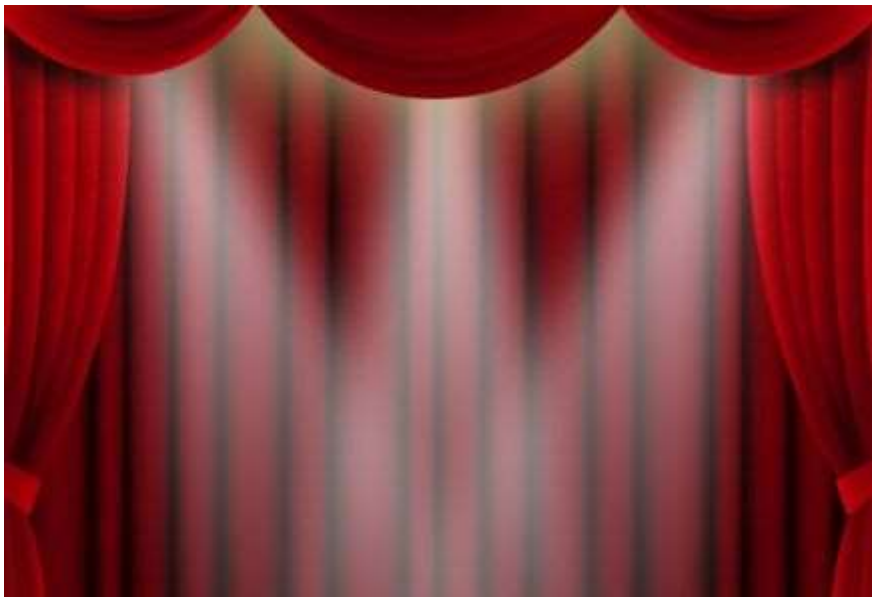
怒りを感じるようです。
なので、**「べき」の境界線を広げてみよう**というのが
この思考のコントロールのポイントです。
これについてはアンガーマネジメント協会がいろいろ書いていますが
要は様々な人の考えに触れるために**常に対話を心掛けること**が一番いいと思います。
見識を広げるために読書をすること、
メールじゃなくてなるべく電話、対話を心掛けること。
これができていれば「ふーん。いろんな考えがあるんだね」と思う位で
自分の思う「こうあるべき」を押し付けるようなことはしないと考えます。

怒りの行動のコントロールとは？
「怒っても変えられないこととコントロールできないことはどうしようもないので怒らないようにしよう」ということです。
例として渋滞のケースを挙げており、渋滞にはまったとしても
自分ではその渋滞をコントロールできないし、どうすることもできないから
音楽でも聞いて気を紛らわそう、とあります。

正直、この「行動のコントロール」の理論はいまいちですね。
怒ってもしょうがないことは怒らないようにしようと当たり前すぎることを
なぜ項目に挙げてまで説明しているのか意味不明です。
「それができてりゃ苦労しないよ！」と怒りさえ感じるのですが
その怒りをコントロールするため？にこの項目を挙げているのか、
単純に語呂のいい 3 つに無理やり揃えたかったからなのかわかりませんが
この項目はスルーでいいと思います。

結局、**怒りの衝動をどうコントロールするのか？**が
「瞬間湯沸かし器」型にとって一番大事なポイントになってくると思います。
スポンサードリンク

アンガーマネジメント大賞の事例に見る正しい対応とは？



アンガーマネジメント協会による2015年の**「アンガーマネジメント大賞」**には
カズこと三浦知良選手が選ばれました。
その事例としては「サンデーモーニング」で野球評論家の張本勲氏が
「引退した方がいい」と発言したことに対し、反論するのではなく
ポジティブに対応した点が高く評価され、選出されたとのことです。

野球評論家の張本勲氏がテレビ番組で、三浦知良選手に
「若い選手に席を譲ってやらないと」「もうおやめなさい」と
引退を促すようなコメントをしました。
その際に三浦選手は
「『もっと活躍しろ』って言われているんだなと思う。
『これなら引退しなくていいって、オレに言わせてみろ』ってことだと思う」
「自分を人として成長させてくれる言葉だと思うし、言われて頑張ろうと思えた」と
穏やかに対応をしました。
一連のやり取りが「誰も傷つけることなく収拾した」
「反論するのではなくポジティブな対応をした」と評価されました。

アンガーマネジメントの素晴らしい例としてあげられていますが
どうなんでしょう、私にはピンときませんでした。
なぜピンとこないかというと、**そもそも三浦知良選手は怒っていない**と
思ったからです。
怒りをコントロールしているようには全く見えないのです。
ただ張本さんが言い過ぎたことに対して、大人な対応をしているだけで
バカにされた怒りを押し殺している風には感じませんでした。
恐らくカズクラスになると、求道者的なところがあって
いちいちどうでもいいような批判や中傷には何も感じない位までの
マインドになっていると思うのです。
なので、この対応をアンガーマネジメントの好例に選出している時点で
「何か違う…」という違和感を感じましたし、
この協会、またこの協会が認定している資格にも興味が消えうせました。

瞬間湯沸かし器向け-怒りの衝動をコントロールする

怒りの衝動をコントロールする手法として
私が行っているやり方を紹介します。

1 つ目はドラえもんのジャイアンがやっていた方法なのですが
なかなか効果があるのでお試しください。
ジャイアンが自分の誕生日を祝ってもらうため、怒らずに過ごすのに
ドラえもんから**「堪忍袋」**という道具を出してもらいました。
*ドラえもん「ハッピバースデージャイアン」より
怒りそうになったら、この堪忍袋を膨らませば怒りが収まるというもので
ジャイアンが必死で膨らませていたのですが、このシーンをイメージするのです。
怒りのトリガーが発生したら、**大きく息をフゥー！**と吐き出すのです。
そうすれば何とか 6 秒は持ちこたえることはできます。

2 つ目は周りの環境が許せばですが、**怒りを紙に書きなぐる**という
やり方になります。
とにかく湧き上がる感情を紙に書きなぐって、その後、紙を破り捨てるのです。
怒りを昇華できますので、荒い方法ですが
こちらも瞬間湯沸かし器型にはおすすめの方法です。

怒りを抑制する言葉 -名言・格言
わかっちゃいるけど…ですが
怒りにまかせた行動からはいい結果は生まれません。
最後に自戒もこめて、私のお気に入りの格言を紹介しておきます。
怒りが沸いたときにこの言葉が頭をよぎれば、
もしかしたら鎮静化するかもしれません。

相手の言葉に傷ついてしまうのは
あなたが相手と同じレベルだからです。
怒ってしまうのはあなたが相手と同じレベルだからです。
-加藤諦三
怒るのは自分の知恵の足りなさを認めるようなものです。
-孫正義
笑顔でいれば好かれるし、怒ってばかりいたら嫌われる
それだけなんだよ。
笑顔で愛のある言葉をしゃべろうよ。
-斎藤一人　実業家・銀座まるかん創業者
怒を敵と思へ。
-徳川家康「遺訓」
腹が立ったら、何か言ったり、したりする前に十まで数えよ。
それでも怒りがおさまらなかったら百まで数えよ。
それでもダメなら千まで数えよ。
-ジェファーソン
怒りは、人から若さを奪う。
いつまでも若さを保ついちばんの美容法は
心をおだやかに保つことだ。
-植西聰

まとめ
いかがでしょうか？
アンガーマネジメントは 30 代にとっては会社での立場、
家庭での立場などを考えても身につけておきたい必須の技法です。
特に瞬間湯沸かし器型の人間にとっては**怒りの衝動**をコントロールすることが
一番大事になってきます。
怒りの衝動をコントロールする方法としては
頭にきていることを手のひらに書いてみたり、イライラを点数化してみたり
怒りの表現を考えてみるというやり方があります。
また堪忍袋に怒りを吹き込むことをイメージしながら
息を吐き出したり、紙に怒りを書きなぐって破り捨てるという方法も
有効な手段として紹介いたしました。
怒りのアドレナリンが分泌されるのは**最初の 6 秒までが MAX** といいますので
何とかこの 6 秒をやり過ごすために自分に合ったマネジメントの手法を身につけましょう。

８８のことば　斎藤一人

1 人の心に灯をともすと自分の心に灯がともる　愛がないと人間て生きられないね
2 天に豊作を祈り手は田を耕すありがとうを言おう　　わくわく冒険しよう
3 人生は弱気になったら負けですよ　勇気をだして知恵だして
4 今日一日だけ一生けん命いきよう　明日のことは考えないで
5 自分にたりないものは人をほめる努力
6 魅力があればすべてがうまくいくから不思議
7 カンペキ主義はつかれるな　不カンペキ主義は楽しいな　楽しいからいつもニコニコ
8 本も読まないで のりこえられる時代じゃないですよ
9 よく考えて行えば成功まちがいないですよ　安心安心
10 笑顔で仕事をしていると　どこに勉強に行くより頭が良くなる
11 やりたい事は今やらないと いつまでも出来ませんよ
12 幸せっていっぱい言うと幸せになる　目があって幸せ　耳があって幸せ　命があって幸せ
13 仲間がいるから楽しい仲間がいるから前進できる
14 足元を見て歩くと道のすみに咲く花に気づけるし人にやさしくできる
15 元気なら一生働ける よかったよかった
16 人生にはいろいろな宝物があるけど そのなかで最高の宝物は今日も元気で働けること
17 困ったことがおきたら面白いことがおきたと言ってみな　奇跡がおきるから
18 あなたの行く所に必ず日がさしますよ だいじょうぶだいじょうぶ
19 秋になるとなべ物がおいしい紅葉がきれい　生まれてきてよかったよかった
20 お金がないと愛する人を助けることができない　だから仕事をしよう
21 何にもないときついている 困ったときはありがとう いいことあったら感謝します これで幸せ
22 困った時についてるって言えないよね だからロぐせにするといいよ
23 あなたにとって今が修行時です　笑顔でのりこえましょう
24 あなたの笑顔は人も自分も助けるよ
25 私は自分を信じています　信じているからどんな問題ものりこえられる

26 みんな元気ですか身体の具合の悪いとき完璧主義になっていませんかありがとうはたりていますか もう一度頭に浮かんだ人にありがとうありがとう
27 やってやれないことはない やらずにできるわけがない
28 人は愛する人のためならガンバレル
29 私は前進します みんなが待っている所まで
30 みんな元気ですかひとりさんも元気です　今日はいいことありますよ
31 今起きている事は私を成功に導くチャンスです
32 闇夜に太陽を待つように　今みんなの笑顔を待っている人がたくさんいます
33 明るく明るく今日も明るく明日も明るく
34 笑顔でいること　愛のある言葉を話すことはみんな自分のため
35 ツイテル人はなにをやってもうまくいくが　ついてない人はなにをやってもうまくいかない
36 命令するより指導する競争するより協力する みんな仲間だから
37 こわくても平気だよ なんにもおきないから
38 うまくいっている人のまねをしてごらん それだけで人生はうまくいくから
39 自分ひとりだけでもガンバルって言う人が みんなを助けるんだね
40 幸せって小さな幸せを見つけてまた一歩階段を登る自分にありがとう
41 楽しいから成功するんで　成功したから楽しいんじゃないですよ
42 ありがとうって言うだけでこんなに幸せになるなんて ありがとうが今日も幸せを運んでくれる
43 明日よいことがあると思ってごらん　今幸せになるよ
44 いつも笑顔でいるあなたに　悪い事は絶対におきない
45 ますますいい笑顔で人助けしなくっちゃと思いました みんなありがとう
46 お米に感謝するとご飯がおいしい　ご飯がおいしいと一日たのしいとくしたとくした
47 がんばって働いた日は ご飯がおいしいな
48 いい日とは自分にありがとうを言える日
49 ツイテいる人は どこまでもツイテいる
50 思いやりのある言葉っていいよな　今日は少し話せたような気がする
51 すぐ怒るやつは馬鹿だ このこと葉を世界に広げよう
52 来るものこばまずさるものおわず バイバイ
53 人生は気合いだ りくつが通らないこともたまにはあるよね
54 笑いながら食事をすると健康になるよ
55 ずぶとくいこう負けたらだめだよ
56 おめでとう みんなの努力がすてきな奇跡をおこします
57 みんなただガンバルだけではだめですよ楽しくガンバッた人だけが不況に勝ち残る人ですよ笑って笑って
58 いいことが山ほどくる
59 まだまだ頭がよくなるよ だってそんなに使ってないもん
60 毎日生きていることが魂の修行むだなことはなにもない
61 人生って楽しいことばかりじゃないけれど苦しいことやつらいことをのりこえてほっとした時いつも心に浮かぶのはこの一言です母さん私を生んでくれてありがとう
62 一寸先は光だ明日が楽しみだな
63 次はうまくいくからだいじょうぶ
64 涙がながれる日もあるけど次の日はなぜかいい日だ
65 ありがとうを言うから人間
66 ハイはみごとなハイ笑顔はみごとな笑顔それが商人
67 私には福の神がついている
68 頭がどんどんよくなる自分の頭が大好き
69 ついてる

70 神様は私を絶対に見すてない ありがとうありがとう
71 マナーを守る あなたは素敵な人ですよ
72 何があっても大丈夫 天があなたを守っているから
73 今は考えることより行動です自信を持ってね
74 いいことは分けてあげる みんなよろこぶから
75 みんなで幸せになろうよ人間だもん

76 ありがとうありがとうを一日 100 回は言おうね
77 ついているから
あわてないあわてない
78 つらくても
最後にはあなたが必ず勝ちますよ
79 商人は定年がないから一生働ける
よかったよかった
80 いいこと聞いたらすぐ実行ほんとにすぐだぜ
81 今日一日ひとにやさしく自分にやさしくでいこう
82 いい考えは明るさから生まれる
83 生きてるだけで幸せって思える時が一番幸せ
84 全員が暗いから私は明るくいく
85 小さな幸せを数えだしたら大きな安心が手に入った
手があって幸せ足があって幸せ今日があって幸せ
86 やさしさより強いものはないですよ
87 今 神の愛により全ての事がうまくいっています
88 幸せは全て自分の心から生まれる