

2 学年通信

心をかたち
～第2章～ 応えるかたち

令和2年5月8日
No. 3
呉市立阿賀中学校

コロナウイルスの影響で今まで「当たり前」と感じていたことに改めて大切さや有り難さを感じることができたのではないのでしょうか。

外出自粛に伴い自宅にいる時間が長くなったと思います。そんな時に、ある芸能人がSNSで「今日も自宅に居て何もできなかったなー。いえいえ。今日も自宅に居てコロナを阻止しましたよ」とつぶっていました。考え方一つで大きく意味合いが変わってきます。前向きな考え方、捉え方をしましょう。一つの成長に向けたステップだと考えて…。



最終地点はイメージ

いつ学校が始まるのか…いつ今までの日常に戻るのか…など先の見えない休校期間が続いていると思います。先が見えないって怖いし不安ですよ…。

でも、これは今みんなが過ごしている学校生活でも同じ事が言えます。今は「社会に出るための準備期間」で将来どうなるのか不安なことばかりだと思います。

しかし、これは社会に出ても同じです。そこで、皆にできることは何なのか。それは、最終地点や目標をイメージすることなのです。最終地点をイメージできていなければそこにたどり着くことはできないのです。

もしまだ行き先が分からなければ、行き先を決めるために、行き先を見つけるために今出来ることをしっかりとしていこう。



「半歩先」の努力

最終地点や目標をイメージできる人、できない人様々だと思います。出来ないからといってダメではありません。簡単にできるものではないからです。そして、イメージできても簡単にそして、一瞬で達成できるものでもありません。

「努力」をしたらできる。よく聞いてきたと思います。努力すること、また継続することが非常に大切で必要な事だということは分かっているはず…でも、努力することってなかなか大変ですよ。

目標の為にだとか、ずっと続けると思うと大変で、一気にしようと思うと心が折れてしまいます。だから、少しずついいのです。一歩進むのではなく半歩だけでいいのです。自分の現在地から半歩進むために必要なことを見つけ、していければ、前進することができます。

無理をしたら続かない。だからこそ無理のない半歩先を見つめ「半歩先の努力」を重ねていきましょう。



休校中は家に居る時間も長く、また多くの制限がある中でストレスを感じた人も多いのではないのでしょうか。きっとこれは、自分1人ではなく世界中の人が同じ思いだったと思います。その中で、一人一人が工夫をし、ストレスの発散方法や息抜きの方法を考え実践してきたことと思います。

そこで、今回の学年通信では、以前にも載せたことがありますが、怒りのコントロール方法について紹介します。

【怒りのコントロール方法】

人は怒りを感じると、体も反応していきます。それに伴って「判断力=考える力」は低下していくようです。間違った行動をしないために、次のことを実践していきましょう。

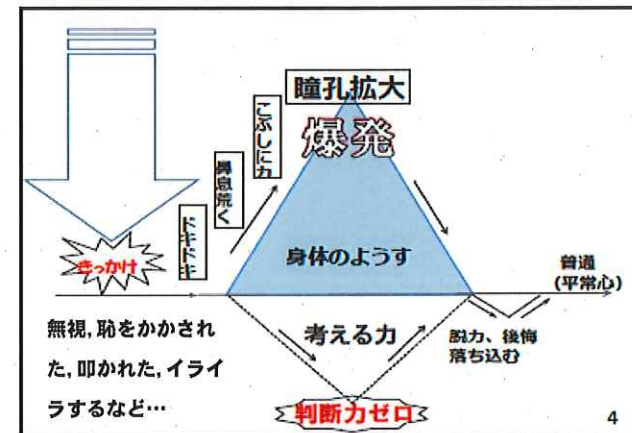
1 とらえ方を変える

きっかけとなる出来事に対するとらえ方を「前向きな考え方」に変えることで怒りの感情も前向きな感情に変わる。



2 コントロール方法を知る

特に、⑥の「あなた」を「わたし」に言い換えることは、自分自身の気持ちに気がつき、相手にも正しく伝わる。



【例】友達が待ち合わせに遅刻。

「あなた」の場合…「どうしてあなたは遅刻したの？待ってたのに！なぜ？」と少し相手をせめる口調になります。

「わたし」の場合…「わたしは、来るのが遅いから何かあったのかと思って、心配したんよ。」と、怒っている本当の気持ちが相手に伝わります。

怒りや不満などの感情を持つことは自然なことです。でもその感情をため込んだり、八つ当たりしたりする人もいるかもしれませんね。自分も他人も苦しってしまう前に、きちんとしたコントロール方法を身につけていきましょう。

- ① 自己会話 自分に語りかける「怒ったら終わり」「我慢、我慢」
- ② 深呼吸 大きくゆっくり
- ③ 心地よいイメージ 相手のよい点や楽しかったこと、好きな歌
- ④ その場から離れる 場所を変え、時間をおく。一言言ってね。
- ⑤ 数を数える カウントアップ、カウントダウン
- ⑥ 感じたことを 「あなた」から「わたし」に言い換える