

第一学年通信

江戸川区立春江中学校
1 学年 学年通信
第20号 2024.12.17

アンガーマネジメントできていますか？

12月12日(木)6時間目、スクールカウンセラーの松尾先生からアンガーマネジメントの講義がありました。アンガーマネジメントというのは、怒りを引き起こす出来事があったときに周りの人を尊重した好ましい方法で、怒りの感情を表現するテクニックのことです。怒りと上手に付き合う対処法や、自分の気持ちの伝え方など具体例とともに教えていただきました。これを機会に日々の生活の中で、自分の感情をうまくコントロールできるようにしていきましょう。

いくつか感想文を紹介します。

これから怒ったときには、6秒間立ち止まって考えるようにしたいと思いました。そして何かあったら誰かに相談できるようになりたいです。

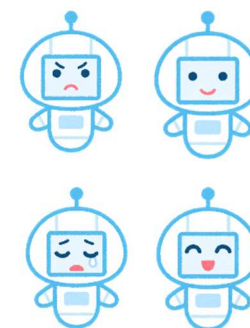
怒りという感情はあって当たり前で、その感情をコントロールすることが大切だとわかりました。数をかぞえるなどして怒りを落ち着けたいと思いました。

もっと怒りを減らし、気持ちを抑えて行動できるようにする。今日はこのような会を運営してくれてありがとうございました。

怒りの対処法やストレスの対処法の自分に合ったものを見つけることがすごく大切なことだとわかりました。

自分はいつも怒りなどを我慢したり、一人で抱え込んでいたけれど、今回の心理学教室を通してスクールカウンセラーの方や友達など身近な人に相談しようと思えた。怒るのは悪くないことと知れて安心した。

自分はいつも怒りなどを我慢したり、一人で抱え込んでいたけれど、今回の心理学教室を通してスクールカウンセラーの方や友達など身近な人に相談しようと思えた。怒るのは悪くないことと知れて安心した。



福祉体験、ご協力ありがとうございました！

13日(金)に福祉体験がありました。PTA の皆さまのご協力が無事終わることができました。子どもたちは充実した様子でした。福祉体験の写真と感想文を次号紹介していきます。

今後の予定

20日(金)	専門委員会
23日(月)	生徒朝礼
24日(火)	給食終了、大掃除
25日(水)	終業式