

威風凜凜

態度や雰囲気には威厳があり、凛々しいさま。

先日、新しい課題が配付されました。今回もみなさん時間通りに登校ができ、服装髪などもバッチリでした。さすが3年生です。また、少ない時間でしたが、みなさんと言葉を交わして先生方としても安心しました。

さて、課題は進んでいますか？調べてわからない部分はメモをしておき、学校が再開されたときに先生方に聞いてすぐに解決させられるようにしましょう。

また、確認テストの結果はどうでしたか？このテストの結果を見てみなさんの定着度を先生方で把握し、学校が再開されたときの授業に生かします。ですので、まだ結果を入力していない場合はご協力をお願いします。

<今だからこそやっておきたいこと ~自分について考える~>

新型コロナウイルスの関係で、色んなことに制限がついています。できていたことができなくなるというのは辛いことですね。しかし、物事は見方によって変わるもの。こんな状況だからこそやっておきたいこともあります。

今は携帯電話やインターネットが普及し、通話やメールなど『他の人と何かをする時間』が増えてきました。みなさんは、そういった時間が一日でどれくらいありますか？そして『自分のことをじっくりと考える時間』は、一日の中にどれくらいあるでしょうか？

心が変われば行動が変わる 行動が変われば習慣が変わる
習慣が変われば人格が変わる 人格が変われば運命が変わる

これから行う進路学習では、好きなこと、得意なこと、憧れる人、自分の直したいところ…そういった『自分とは？』を考える機会が多くなっていきます。この先の人生では面接（入試や就職やバイト）などで、自分のことを誰かに伝えることが多くなるからです。ですから、自分について語れるのはとても重要なことなのです。

さて、約14年間の人生の中で、あなたたちはだんだんと自我が目覚め始め、自分の判断で生活ができるようになってきました。その中で、素直な気持ちや頑張ろうとする気持ち、人に優しくする気持ちという、プラスの気持ちだけでなく、怠けたい気持ちや意地悪い気持ち、親や周りへの反抗心なども身についたと思います。きっと、14~15歳の皆さんの心の中には、色んな気持ちがいっぱい入っている状態でしょう。

その心の中を整理整頓して、本当に大事なことや、必要なことをしっかり見つけることが、これから20歳くらいまでの間で大切だと思います。意地悪な心ではなく思いやりの心、わがままで自分勝手な心ではなく周りの気持ちを尊重し協調する心、自分の中にあるそういう心を見つけ出して欲しいなと思っています。

そしていずれは上の言葉の最後にあるように、自分の運命を決めることになります。受験もその1つです。しかし運命を決めるには、困難を乗り越えるための『実力』が必要です。口先だけでは運命を決めることは出来ません。ですから、これからの人生で「目標に向かって頑張るために」「いい人間関係をつくるために」「尊敬や感謝の気持ちをもって生活するために」という気持ちや力を身につけていくことが大事だと思います。



こういった『心の整理整頓』や『目標の設定と実力の蓄え』には、一人でじっくりと考える時間が必要です。せっかくの機会ですから、みなさんも『自分のことをじっくりと考える時間』をつくってみてください。

☆ということで雑談コーナー☆



あなたは『怒ったとき』 どうしていますか？

さてさて、この非常事態宣言で、ストレスが溜まっている人は多いと思います。ニュースでも「ストレスが溜まって、余計なケンカが増えた」なんて耳にします。

みなさんはどうですか？ストレスは溜まっていませんか？そんなとき、余計なことを言ってしまうとケンカをしだりしていませんか？というよりも、そもそも怒りっぽい人はいませんか？こんな状況ですから、苦しいのは誰もが一緒です。余計なことを言ってしまうと後悔をするのは、なるべく避けたいですね。そこで。

【ねえ知ってる？ ～『怒り』って二次感情なんだって～】



心理学という学問の世界では『怒り』について次のように考えているものがあります。

二次感情ってなに？

まず、怒りは「二次感情」と呼ばれているそうです。なぜかと言うと、怒りよりも先に別の嫌な感情があって、それが次に怒りになってしまうというケースが多いからです。ちなみに、一次感情は「傷つき」「寂しさ」「悲しみ」「心配」「落胆」などです。「怒り」というのは、この一次感情があってこぼれ上がる感情なのだそうです。

例えば小さい頃にデパートでオモチャに気をとられ、気づいたときには迷子になっていたことはありませんか？そのとき、親御さんは慌てて探しに来ます。そして、見つかって次第怒られます。そのときの親御さんの一時感情はなんでしょう？それは「見つかって良かった。心配したんだよ」という『心配』のはずです。口では「面倒をかけるな！」ということもあるかもしれませんが、ただ怒っているわけではありません。そういうことなのです。

大抵のことは『怒り』らなくても大丈夫なのです

ということで『怒り』を感じたときは、その手前に何かの感情があるはずなのです。怒りを誰かにぶつける前に、これを思い出してみてください。そうするだけで、落ち着いて話をする事ができて、余計な争いごとでもますます雰囲気もグッと減ります。相手に伝えたいことも伝わりやすくなるはずですよ。

周りの友達や大人で「怒りの感情をほとんど表に出さない人」っていませんか？そういう人は『怒っていない』のではなく、『怒る前に感情を整理して、それから人と接している』のです。そういうことができる人なのです。なんか、大人だな！って感じがしますよね。

それでも怒るときは、感情を翻訳してから伝えよう

それでも怒らなければいけないときもあります。同じ事を繰り返したり、周りの迷惑になっていたら、相手にわからせる必要がありますからね。ダメだとわかっているのにその人に何も言わないのは、人としてダメですから。しかしそんなときに、怒りをそのままぶつけてしまうと、例えば相手が悪いことをしていたとしても、相手はただ「攻撃された」としか受け取ってくれないかもしれません。そうすると伝えたいことも全然伝わりません。ひどいときには逆に自分が悪者になったりしてしまいます。そういう経験はみなさんもあると思います。ですから、怒る前に、いったん一次感情に直して伝えましょう。「この怒りはどういう感情からきたのかな？」って。

自分も含めて、周りにいる大人でも仲間でも、時に怒りを感じることはあります。これは人間が持っている『感情』ですからしょうがないのです。しかし、自分が怒りを感じたときは「まず本当は何を感じたのか？」と思い出してみてください。また、あなたが怒られたときには「相手は自分に何かを伝えてくれているんだ。それはなんだろうか」と考えてみてください。そうすることで、これまでよりももっと落ち着いた人間関係が築けると思います。それが『大人の付き合い方の第一歩』だと思います。

こんな状況だからこそ、人との接し方のモラルやマナーが重要になってきます。周りの人と気持ちよく付き合って、生活をしていきたいですね。もう少し、みんなで一緒に頑張りましょう！