

北中だより 12月号

自主・自律・自己実現

茨木市立北中学校

北中学校がめざす生徒像

豊かな心を持ち、たくましく生きる生徒

怒りの表現をコントロールする＝自律

イライラしたり、うまくいかなかったりすると怒りの感情が湧き出てきます。怒りの感情は誰にでも出てくる自然なことですが、その後の表現の仕方は人それぞれです。特に表現が苦手な人は、さらにイライラすることもあり、人間関係が悪くなったりしてしまうこともあります。



たいていの怒りは「～すべき。」「～しなければならない。」という自分の基準に対して相手（時には自分自身に対しても）が大きく外れた時に生じます。ある瞬間に気持ちがいっぱいになって爆発するので、表現をコントロールするタイミングも瞬間です。

その瞬間、みなさんはどのように怒りを表現しているのでしょうか。今まで、その表現で状況は良くなりましたか？その表現であなた自身が余計に困ることになりませんでしたか？多くの場合、後悔することになったのではないのでしょうか。

今後、何も対策をしなければ同じ状況になった時に同じことを繰り返すだけです。では、どうすればより良い結果につながるのでしょうか？一つの方法として挙げられるのが、自分の気持ちや考え、行動を客観的にみることです。（少々難しいですが、「メタ認知」ともいいます。）状況を離れたところから自分を見ているコーチの立場になることもいえます。あなたが自分専用のコーチだったらどのような作戦を立てますか？どのようなアドバイスをしますか？

コーチのアドバイスとしては「相手と距離をとってみたら？」「自分の基準をゆるく考えたらいいのでは？」「いちいち気にしなくてもいいよ。」「他の方法を考えたら？」などいろいろと想定できますね。その結果、状況に合わせた正しい行動をとることが自律（自分自身をコントロールすること）につながるのです。



怒りは周囲の人に対するリクエストです。しかし、相手を変えることは簡単ではありません。でも我慢しすぎることはありません。必要なら、相手に対して怒っていることを素直に伝えればいいのです。いわれた相手も怒りの原因が事実なら、改善することもあるでしょう。ただし、怒りを伝えることでその後どんな関係になるのかをイメージする必要があります。怒った方が今後の関係を良くするかもしれないし、怒ることで今後の関係が崩れてしまうかもしれないことも心のコーチと相談して決めてください。

茨木市立北中学校 12 月 カレンダー（変更があることがあります。）

日	月	火	水	木	金	土
11月27日	11月28日	11月29日	11月30日	1	2	3
	月1～5避難 3年実力テスト③ 6限避難訓練 後期時間割運用開始	火1～6 道水2345月1 朝読時の書き取り学習	道水2345月2	木1～6	金1～5KR 補充木5	
4	5	6	7	8	9	10
	月1～5学	火1～6 45分授業 部活動なし	道水2345月2	木1～6	金1～5KR 補充木6	北中校区子育てサロン
11	12	13	14	15	16	17
	道水2345月3	火1～6 月1～5・学 6限情報リテラシー学習 第2回学校運営協議会	月1～5・学	木1200 教育相談① 45分午前中授業 1年ｽﾎｰﾂ大会	木3400 教育相談② 45分午前中授業 3年ｽﾎｰﾂ大会	
18	19	20	21	22	23	24
	木5600 教育相談③ 45分午前中授業 2年ｽﾎｰﾂ大会	道水23月5 教育相談④ 45分午前中授業	金1235 教育相談⑥ 45分午前中授業 4限 2年集会	水45掃除学 45分午前中授業	終業式 ○式学 ガチンコ2000 45分午前中授業 1限は1年集会 2年金5 3年学	
12/24～1/9(17日間) 冬休み 計画的に規則正しい生活を！						
1月8日	1月9日	1月10日	1月11日	1月12日	1月13日	1月14日
	成人の日	始業式 学活	1・2年ｷｬﾚﾝｼﾞﾅｰﾙ 3年実力テスト 1年 45限 水45 6限 避難訓練	木1～6	金1235 午前中授業	

今後の主な予定

11/22、24、25 2学期末テスト
11/28 (月) 3年実力テスト
12/23 (金) 2学期終業式 ガチンコ2000

1/10 (火) 3学期始業式
1/11 (水) 1・2年ｷｬﾚﾝｼﾞﾅｰﾙ
3年実力テスト
1/25 (水) ～27 (金) 3年学年末テスト

