



2025年6月30日
第4号
成瀬中央小学校
校長 渡辺 利江子

「6秒の力」

校長 渡辺 利江子

6月21日(土)、道徳授業地区公開講座が開催されました。今年度は講師として、本校の元保護者で日本アンガーマネジメント協会のアンガーマネジメントトレーニングプロフェッショナルインストラクターの、森 ひとみ様をお招きしました。演題は、「子育てのイライラと上手に付き合う、感情コントロール アンガーマネジメント」。当日、90名近い保護者の方と学校運営協議会委員の皆様に会場が埋められました。「ここ1週間で、怒ったことを覚えていますか？その怒りはどのようなことでしたか？」について、4人程度のグループで伝え合うことから始まり、どんどん活気に満ちた意見交換会。会場がはっとした、『私たちが怒らせるものは、「 」は、こうある「べき」の、「べき」と違ったことが起こった時。』という言葉。自分の怒りを客観的に考えるための手法、「アンガーログ」「べきログ」についてのお話には、メモをとる姿がありました。

「アンガーマネジメント」とは、怒りの感情を理解し、適切にコントロールするための心理トレーニング。学校生活の様々な瞬間において、大人も子どもも、自身の怒りの感情をコントロールし、建設的な行動につなげることは非常に重要です。対処方法として、「6秒待つ」ことが有効ですが、なぜ「待つのか」についても、「怒りを感じた時、反射してはいけないから。」と説明いただきました。反射的に何かを言ったりせず、6秒待ち、理性を働かせることで、自分の怒りの課題を解決できるからです。つまり6秒は、感情曲線が怒りに向かって急上昇したとき、反射的な言動を抑え、冷静に対応するために、必要な時間なのです。そこで、6秒という時間について、調べてみました。

打ちあげ花火の開花時間：花火玉が空中で開いて丸い形になるまでの時間。

夜空に打ちあがる美しい球体の花、打ち上げ花火。日本ほど、打ち上げ花火の美しい国はないと思っています。開花時間が6秒間の花火の中の大きさはというと、4号玉(玉の直径11.5cm)から5号玉(玉の直径14.2cm)になります。5号玉(重さ1.3kg)の到達高度は190m、開花時直径は170mにもなり、東京タワーの高さの半分を覆う大きさ(球形)になるのです。

1kg程の花火玉が、漆黒の夜空に1本のまっすぐな軌跡を描きながら上り、一瞬消えた後、明るく色鮮やかな球形の大輪の花を咲かせ、光と色が降り注ぎ、淡く消えていく時間が6秒間。感情が怒りを覚えた時、打ち上げ花火を思い出すことで、自分の怒りを客観的に捉え、理性を働かせて冷静な対応ができるなら、有効な気持ちの切り替え方かと思います。

怒りは心を守るための応援感情ですが、怒りは伝染するそうです。怒りを感じたら、夜空に咲く大輪の花火を思い浮かべて6秒待ち、理性を働かせることで怒りの連鎖を断ち切り、笑顔咲く、穏やかでより良い人間関係を築き上げていきたいものです。

7月の行事予定			最終下校時刻(予定)					
日	曜日	行事	1年	2年	3年	4年	5年	6年
1	火	あいさつ週間 安全指導・安全点検						
2	水	4年研究授業 5時間目						
3	木							
4	金	集会 図書館閉館 SC						
5	土	科学センター(対象者)						
6	日							
7	月	心のアンケート週間 クラブ 薬物乱用防止教室(6) 図書館夏季休業貸出期間(~11日まで)						
8	火	朝読書 避難訓練						
9	水	保護者会(5・6)						
10	木	保護者会(1・2)						
11	金	集会 保護者会(3・4) 図書館開館最終日 SC						
12	土							
13	日							
14	月	朝読書 金曜時程 6時間授業(4~6)						
15	火							
16	水							
17	木	給食終 水泳指導終 着衣水泳(5・6) 林間学校事前健診(6)						
18	金	終業式 大掃除 午前授業						
19	土							
20	日							
21	月	海の日 夏季休業日始 日光林間学校(6)						
22	火	個人面談(1~5) 日光林間学校(6)						
23	水	個人面談(1~5) 日光林間学校(6)						
24	木	個人面談(全)						
25	金	個人面談(全) SC						
26	土							
27	日							
28	月	個人面談(全)						
29	火	個人面談(全)						
30	水							
31	木							

《全学年共通のお知らせ》

○7月の生活目標 「学校のきまりを守ろう」

子どもたちが安心して過ごせる学校づくりのため基本的な「学校のきまり」を守ることの大切さを日々指導しています。基本的な生活のきまりとして、登下校時刻を守ること、自分から挨拶をすること、礼儀正しい言葉遣いをするなどきまりを守り基本的な生活を整えることが、日頃の教育活動をよりよいものにしていくことにつながると考えております。学校と家庭が協力し合って、子どもたちの規範意識を育てていけたらと思っています。引き続きご支援・ご協力をお願いいたします。

○夏休み用図書貸し出し

学校図書館の本を4冊まで貸し出しをします。夏休みの課題に「なかよし読書」もありますので、お子さんと一緒に楽しんでいただけたらと思います。できるだけ本が傷めないように、手提げ袋をご用意ください。



○河川水難事故防止について

町田市は河川が近くにあり、これからの季節に水難事故の発生が多くなります。

安全には十分に気を付けた生活を送りましょう。

児童だけで河川に行きません。保護者や大人がいても、急な増水や川底の深みに注意しましょう。水辺での活動では、ライフジャケットの着用が有効であると言われています。

○8月の予定

10日（日）から15日（金）は、学校閉庁日期间となりますので、学校敷地内に立ち入りはできません。（生き物サポーター除く）

夏季休業中は、フォークソングクラブの練習があります。クラブの児童には、別途お便りがありますので、ご覧ください。

○7月25日（金） スクールカウンセラーの利用について

夏季休業中ですが、7月25日（金）は、カウンセラーに相談することができます。お子さんの様子で気になることがありましたら、21日（月）～24日（金）の8時00分～16時30分の間に学校にお電話又は、連絡帳にてご連絡いただき、予約を申し込んでください。

（当日お電話をいただいた場合でも対応できることがあります。）

○まちともの利用について

まちともは、学校の敷地内の活動ですが、学校とは別の団体です。まちともを利用する際には、ご家庭でお子さんとしっかりと約束してから学校に送り出すようお願いいたします。また、お子さんが当日利用しているか、していないかの確認については、まちとものお便りにある電話番号を使用し、まちとものに直接お問い合わせください。

なお、暑い日には、まちともが中止になる場合があります。その際は、全員下校となります。学校でお子様をお預かりすることはできませんので、ご承知おきください。