

# 正々堂々

町田市立薬師中学校  
第3学年 学年日より  
令和8年4月24日  
第5号

## 誇りを持って怒る

今週の道徳で『プロカウンセラーの賢く怒る技術（杉原保史）』という本を題材に、「誇りを持って怒る」という授業を3年2組で行いました。（3年1組も今度行います。）「怒らないこと」が良いことと思われがちですが、今回の授業では「怒ることの大切さ」と「怒り方」をテーマに、キング牧師の演説から時には怒らなければいけないことがあること、怒りを我慢してしまうことで起きる身体的な問題、問題のある怒り方、建設的な怒り方、怒りを怒っている個人の問題とすることの危険性などについて考えました。

### <授業の感想>

- 怒ったりするときは、DESC法を使って具体的に怒ろうと思った。
- 「怒りすぎて人間関係が…」というのによく聞くが、「怒らなすぎて気づけない…」というの初めて聞いて、そんなこともあるんだなと知れた。
- 怒るのはむずかしい。
- 優しい人が怒らねばならない環境になるのは、とても嫌だなと考えた。
- 初めて怒ることについて深く考えて怒り方を学んだので、その場にあった怒り方を選ぶようになりたいです。
- 「怒るな」ではなく「適切な怒るタイミングと怒り方」があるというのが面白いと思った。また、怒るにしても感情にまかせてあいまいにではなく、まずは落ち着いて一つ一つ解決するのが大切だと知った。
- 怒ることについて考えたことはなかったし、習ったこともないから勉強になりました。普段の生活で怒ることはあまりしたくないけど、怒る機会があったら今日の授業を思い出したいです。
- 怒ることは悪いと思っていたけど、逆に怒ったほうがいいときもあるとわかった。
- 誰かが怒っているときは、怒られている人のせいだけでなく、その周りにいる人や自分たちがつくった環境が原因になっているかもしれないことを理解した。
- 怒り方にも色んなやり方があることを学んだ。感情的や否定からはいるのではなく、具体的に怒るのが大事だと学んだ。
- 怒った方がいい場面と怒らない方がいい場面がわかった。怒ることでメリットやデメリットがある。

- みんなに自分の気持ちが伝わるのかが重要なので、今日学んだことをこれからも覚えておきたいと思います。
- 自分の怒り方を見直す良い機会になった。ちゃんとした怒り方をマスターしてこれからも怒っていききたい。
- 怒ることに対して、ここまで論理的に考えたことがなかったから面白いと思った。感情まかせに怒るのはダメだと感じた。

## 作文紹介② 3年生の抱負

今回の作文は、国語科である佐瀬先生が「～です。～ます。で書く敬体と、～だ。～である。で書く常体を混ぜて書いてはいけない」や話し言葉を書き言葉に訂正するなど、実は一人ひとりの作文を添削してくださいました。訂正が入らずに書けている人もいましたが、多くの方が何かしらの訂正が入っているので、ぜひ読み返して確認してみてください。

### 『 挑戦 』 2組生徒

昨年度、私は、「どんなことにも挑戦する」ことを大事に過ごしましたが、苦手なことや難しいことにぶつかったときに、途中で諦めてしまったり、成長するチャンスを逃してしまったりすることがありました。そのため、今年度は、どんなことにも「挑戦し続けていく」ことを目標に頑張っていこうと思っています。

例えば、学級委員に挑戦してみたり、今年はいくさんの行事があるので、大きな役割に挑戦してみたりして、薬師中学校をより良くしていけるように挑戦し続けてみようと思っています。そうすることで、自身の成長だけでなく、周りの成長にもつながっていくと考えています。

学習面では、難しい課題も増えてくるので、先生に積極的に質問をしたり、ワークやキュービナを用いた家庭学習の習慣をつけたりして、「塵も積もれば山となる」ということわざがあるように、「継続」を大事にして定期考査や受験に向けて、よりよい評定をもらえるように頑張りたいと思っています。また、生活面では、日々の健康を保ち、勉強に集中できるように、塾がある日でも睡眠時間をしっかり確保することはもちろんのこと、時間に余裕を持って生活していくことを頑張っていきたいと思っています。

このように、今年度頑張っていきたいことはたくさんあるので、最高学年として、受験生として、全力で楽しみ、成長することができるように、挑戦し続けること、努力し続けていくことを頑張っていきたいと思っています。