

校訓	友 勤 自 愛 勉 治	 令和6年度 東中だより 第14号	発行日	令和6年12月3日
教育目標	新しい多様化の時代を生きる 心身ともにたくましい生徒の育成		発行者	伊丹市立東中学校 校長 前田 徳三

【言葉の力】

学校臨床心理士で著名な森俊夫氏（東京大学大学院助教）と黒沢幸子氏（目白大学大学院教授）の書物に、ある中学3年女子生徒とその母親の話があります。『女子生徒が家庭で夕食を取っている時に、母親が「どうしたの。食欲ない。具合悪そうだけど」と聞きました。女子生徒はそう感じていなかったのが驚いたのですが、その言葉を聞いて「ひょっとしたら、いつもより少し食欲がないかも」と返しました。すると、母親は「学校で何かあったの」とさらに聞き返しました。そのうち、女子生徒は、それまで気にしていなかった「そういえばAちゃんに〇〇と言われた。B先生に〇〇と注意された」などの嫌なことを思い出して、落ち込みトイレで吐いたそうです。』

このような経験をしたことがありますか。人は「忙しいでしょ。疲れているでしょ」と言葉をかけられているうちに、「自分は元気がないんだ」と思い込み、元気をなくしてしまったり、「受験勉強大変だね」と言われているうちに、プレッシャーに潰されてしまったりします。我々、教師を含め、時には周りにいる大人たちの取るに足らない言葉掛けにより、子どもを落ち込ませてしまう場合があります。

私自身これまで多くの卒業生を送り出してきました。その時に「あの友達や先生のあの言葉があったから、ここまでやることができた」「あの友達や先生がいたから、今の自分がある」と言う言葉をよく聞きました。先程の話とは反対に、言葉には子どもの意欲や、やる気を引き出せる場合もあります。

「言葉の力」ってすごいと思います。言葉は人を元気づけたり、助けたり、その人の人生さえも変えてしまうことがあります。中学校時代は疾風怒濤（しっぷうどうとう）と言われる時代、揺れる心や感情を持ちながら試行錯誤している子どもが多いと思います。



ある保護者から、「近頃、子どもが何も話さないから何もわからない」と聞くことがありました。中学生になれば、そういったことがよくあります。特に、これから受験を迎える子どもの心に常に寄り添いながら、上手に子どもたちの意欲や士気を高め、それぞれの持てる力を十分に引き出せる適切な言葉掛けをしてあげていただきたいと思います。



子どもたちは思わぬことで、落ち込んだり、悩んだりすることがあります。ご家庭におかれまして、お子さまのことで、気になることがありましたら、学校までご連絡ください。ともに考えていきましょう。

【アンガーマネジメント研修】

株式会社 COCOHAREISS から講師をお招きし、8月22日に教職員向け、10月30日と11月13日に2年生の生徒にアンガーマネジメント研修を実施しました。

アンガーマネジメントとは、「怒るべきことと、怒る必要のないことを線引きすること」です。研修の中で、もし、怒りにとらわれそうになった時は6秒待って、一呼吸置くと、落ち着き余計なことを言わないで済むということを教えていただきました。

子どもたちの感想を紹介させていただきます。

- ・これからも怒りという感情は出てくると思うが、相手も自分も物も傷つけない怒り方をしようと思った。どうしても感情をコントロールすることができなかったときは、今日教えてもらった方法で心を落ち着かせようと思った。
- ・感情のコントロールが難しいと思ったが、気持ちを落ち着かせる考え方や行動を知ることができた。
- ・もし、相手から嫌なことを言われたりされたりしても、考え方が違って相手には悪気はないのかもしれないから、すぐに怒らずこういうことが嫌だと伝えられるようにしたいと思う。
- ・怒った時は、そのまま終わるのではなく、今後どうしてほしいかを伝えるのが大切だと知った。
- ・私は怒りという感情が出るとそれを表に出してしまい、人や物に当たってしまい、多くの人を傷つけてしまっていることにも気づかされた。でも、今日の授業を受け、これはダメとか、あれはみんなが傷つくとか、みんなの気持ちを知ることができた。
- ・今後は、自分の気持ちや怒りなどを抑えこんだり、行動に移したりするのではなく言葉で伝えるようになりたいと思った。
- ・相手がどうかではなく、自分だったらどうかと考えることが大切だと思った。

など、相手のこと、自分のことを考え、どのようにすれば人間関係を上手く築いていけるのかをしっかりと考えている感想が多くありました。



学校の役割の一つに、学校というコミュニティの中で、人間関係を学ぶことがあります。人間関係で悩んだり、喜んだり、時には傷つくことがあるかもしれません。その中で、コミュニケーションを取る方法や、相手との距離の取り方を学んでいきます。今後もこのような取組を通して、子どもたちが未来を逞しく生きる力を育ててもらいたいです。

【マザー・テレサ 愛と祈りのことば】

思考に気をつけなさい それはいつか言葉になるから
言葉に気をつけなさい それはいつか行動になるから
行動に気をつけなさい それはいつか習慣になるから
習慣に気をつけなさい それはいつか性格になるから
性格に気をつけなさい それはいつか運命になるから

