

# えぐね

※えぐねは、日本三大散居村の地、胆沢扇状地の屋敷の北西側に杉・栗・桐などの木を森のように植えて、冬の季節風から屋敷を守る防風林である。杉は建築材に、落葉は燃料や肥料などにも使われた。冬は温かく、夏は涼しく、緑豊かで快適な住環境を形づくるとともに、日本の原風景を代表する豊潤な景観を生み出している。

## アンガーマネージメントを学びました



9月26日(土)に行われた授業参観には、たくさんの方々に足を運んでいただきました。このような状況下において、授業参観そのものをして良いものかどうか正直悩みました。しかしながら、学校は常に家庭や地域に開かれた存在であるべきで、このような機会は必要不可欠と考え、今回の実施となりました。昇降口前のホールには、生徒たちの活躍を記録した写真を掲示させていただきました。思いの外たくさんの方の目にとまったらしく、学校の取り組みを理解していただく一助になれば幸いです。

1年生は、PTA講演会に親子で参加していただきました。講演のテーマは「こころと命の大切さを考える」で、その内容は「アンガーマネージメントについて親子で学ぶ」というものでした。アンガーマネージメントとは、イライラや怒りといった感情をコントロールすることです。イライラしたり、カッとなったりして出る衝動的な言動や行動を抑制し、適切な問題解決やコミュニケーションにつなげるための手法です。アメリカでは1970年代から、心理教育として浸透してきており、日本でも教育やビジネスの分野で広がっています。

講師の高橋昭三先生は、衣川中や江刺第一中で校長を務められ、現在は岩手県におけるアンガーマネージメントの第一人者としてご活躍されています。

実は私も福岡中学校時代に大変お世話になった先生です。終始軽妙且つ熱い語り口で生徒の中にぐいぐい入っていき、巧みに反応を引き出すエネルギーな姿は、年とともにますます磨きがかかっているように感じました。私も「人生一生勉強だな」と改めて実感させられた次第です。

アンガーマネージメントで実践すべきことを要約すると、やるべきことは右の3つことです。

怒りのピークは6秒間だといいます。そのため、この6秒間怒りを抑えることができれば、怒りに任せた衝動的な行動を抑えることができます。また、自分の中に『~すべき』が多く強いほど、怒りが生まれやすくなるので、不要な『べき』は捨て「まあ許せるか」という許容範囲を広げていく努力も必要です。許容範囲が広がると、怒りやイライラは自ずと軽減していくはずですが、どうしても譲れない『~すべき』は、適切な表現で相手に伝えることが大切です。

一説によると、「人は怒りを上手にコントロールできると、収入が増え、平均寿命が7年長くなる」のだとか。高橋先生は、「アンガーマネージメント実践の一番のコツは、相手の良いところを見つける努力をし、それをほめることだ」ということを強調しておられました。日本人は、ほめるのが下手な民族だと言われていて、ましてや親子の間だとなおさらなのかもしれませんね。私たち教師にとっても、生徒一人一人の人格を尊重し、しっかりと見つめ、認める努力をすることの大切さを改めて学んだ大変有意義な講演会でした。



※PTA 三役で運営と進行を務めました。

- 衝動は6秒我慢
- 不要な~べきを手放す
- しょうがないことは割り切る

## 体育祭の取り組みが始まりました

同じく9月26日(土)、体育祭の結団式が行われ、全校での取り組みが本格的にスタートしました。

体育祭実行委員長の高橋渉成さんより各組団長に組団旗が手渡されました。体育祭を実施するに当たって



当然のことながら最優先されるのは生徒の安全安心＝感染対策であることはいまでもありません。しかしながら、そのことにこだわり過ぎることで生徒たちのモチベーションが下がってしまうことがあってはなりません。今できることに精一杯取り組むことができるよう、最大限の配慮をしながら活動を見守っていきたいと思います。

## ピンチな時こそチャンスである

と前述の高橋先生がおっしゃっていました。今まで一回5万円(往復の新幹線代、宿泊代、受講料)かかっていた東京での研修費が、リモートによって1万円以下で済むようになったというのです。コロナウイルスに対しての世の中の扱いが、コロナ禍からアフターコロナ、そして今はウィズコロナというように、コロナとは戦うのではなく共存していく道を模索していく方向に変わってきています。コロナウイルスのせいで、確かに出来ないことはたくさん出てきましたが、反面「今までやってきたことが本当に必要だったのか、他のやり方があるのではないか」といった発想の転換が必要になってきました。体育祭も、その絶好の好機になるかもしれませんね。

## ☆胆江地区読書感想文コンクール☆

- 1年 優秀賞 高橋 優衣乃  
「ありのままの自分で」
- 佳作 千田 凜  
「空色の地図」
- 2年 優秀賞 松戸 真穂  
「平和のバトンは私も持っている」
- 3年 優良賞 高橋 しおん  
「私を襲った偏見」

## 10月の行事をお知らせします

日	曜	行事等	S B
1	木	衣替え 体育祭取り組み開始	15:20
2	金	県駅伝 英語検定(3年)	16:50
3	土		
4	日	吹奏楽定期演奏会	
5	月		16:50
6	火		16:50
7	水	県学力調査 3年学習整理テスト	16:50
8	木	体育祭リハ・準備	16:50
9	金	体育祭	16:50
10	土		
11	日		
12	月	体育祭予備日 口座引落日	16:50
13	火	視写⑦ 父母会連絡会	16:50
14	水	校外班集会 全校作品制作	16:50
15	木	県新人戦壮行式 選挙管理委員会	16:50
16	金		16:50
17	土	県新人大会(サッカー、ソフトテニス)	
18	日		
19	月	文化祭りハ週間	16:50 17:50
20	火	選挙告示	16:50 17:50
21	水	文化祭作品完成日	16:50 17:50
22	木	※この期間は、部活動・父母会練習ともに停止します。	16:50 17:50
23	金	文化祭準備 立候補者締め切り 弁当	15:40
24	土	文化祭	13:00
25	日	全日本管打楽器ソロコン東北大会	
26	月	振替休日	
27	火	地区新人戦振替休日	
28	水	文化祭撤去作業 選挙公示①	16:50
29	木	スクラップ⑦ 選挙運動期間	16:50
30	金		16:50
31	土	☆資源回収 漢字検定②	

今年度も、下記の資源についてご協力をお願いいたします。詳細については後日ご案内申し上げます。

- 古新聞 段ボール 本・雑誌 牛乳パック アルミ缶
- スチール缶 飼料袋 ※瓶類は回収しません