



【避難訓練（不審者対応）・7/3】

不審者が学校に侵入した場合の対応について、避難訓練を行いました。基本的には、教室に入れないようにし、警察の方が到着するまで時間稼ぎをするのが目標になります。不審者侵入の情報を教室に流し、教室ではバリケードを張ります。学級担任以外の職員で不審者に対応します。取り押さえることはしません。不審者の動きを鈍らせ、時間稼ぎをします。警察の方が到着し、不審者が確保され、連行されたら体育館に集合し安全を確認します。地域での見守りも大切です。



【バリケードの様子】

【非行防止教室・7/9】

日南警察署・宮崎県警察署の方を講師として非行防止教室を行いました。

- 1年生・・・生活の中のきまり
- 2年生・・・人の物と自分の物
- 3年生・・・万引きは犯罪
- 4年生・・・自転車の盗難
- 5・6年生・・・インターネットの危険性

いいことと悪いことの区別をすることができ、悪いことをしない心と態度を身に付け、明るい生活を送ることができるようにがんばってほしいと思います。



【1年生の学習の様子】

【給食室とのお別れ会・7/17】

2学期から、給食が中央共同調理場からの配送になります。そこで、給食室とのお別れ会を実施しました。いつもおいしい給食を作ってくださった調理員の皆さんと学校栄養職員の谷口先生とのお別れ会です。調理員の皆さん、谷口先生は職場が替わります。寂しくなります。給食室の工事が、夏休みの間に行われます。中央共同調理場からの配送になってもおいしく、安全な給食が実施されることと思います。子どもたちには、残さず食べてほしいです。調理員さん、谷口先生、ありがとうございました。



【お別れ会の様子】

夏休みの主な行事

23日(火) すいすい教室
 ~24日(水)
 23日(火) 個人面談
 ~25日(木)
 23日(火) 夏季振徳塾
 ~25日(木)
 8月1日(木) 登校日

13日(火) 学校閉庁日
 ~15日(木)
 25日(日) なんごう黒潮祭り
 ※6年生参加
 26日(月) 2学期始業式
 ※給食はありません。

夏休みを安全に過ごし、8月1日の登校日に元気な姿を見せてください。

裏面もご覧ください



歳時記

短気は、損気

「短気は損気」とは、昔からのことわざで「短気を起こすと、結局は自分が損をすることになる」という意味です。「短気」つまり「怒り」や「イライラ」の感情は、どのようにして起こるのでしょうか？宮崎日日新聞に以下の記事がありました。

Wednesday theme **健康** Living Information ひなたネ

怒りの仕組み
第1次感情に意識を

怒りは何かをやるのでしょか。アマガという感情に変わります。怒りの感情は第1次感情と呼ばれています。第2次というからには、第1次感情があります。怒りの感情は急に空から降ってくるわけではなく、怒りが生まれるのは仕組みがあります。

私たちの心の中にコップがあると想像してください。そのコップに毎日起きてから、悲しい、苦しい、不安、寂しい、疲れた、痛いなど、一般的にいうネガティブな感情がたまります。

これらのネガティブな感情を第1次感情に分類しています。そしてコップの中が第1次感情でいっぱいになると、何かのきっかけで溢れます。ちよつと

あふれたときに、怒りた嫌なことが気になります。日は、コップに水がたみこんだ状態です。機嫌のいい日、悪い日という日は、このコップは、コップの水量が少ない日といえます。第1次感情の中に自分の怒りの原因となっているものを見つけて、怒りの感情と上手に付き合うための鍵となります。

怒りを感じたときには、そのきっかけに自分が行かなくても、まずは自分かどのような第1次感情を抱いているのかを考え、その感情を消すためにはどうすればよいかの選択肢を探しましょう。

また、第1次感情に目を向けることは、怒っている人に出会ったときに有効です。例えば、約束の時間に遅刻したことで怒っている人には、「約束を破られて悲しかった」「何かあったのかと心配した」「待つている間、足が痛くて疲れたなどの第1次感情があるのかもしれない」と怒りの前にある第1次感情に共感してもらえると、「私の気持ちも分かってもらえた」と相手の怒りも収まってくるでしょう。

日本アンガーマネジメント協会代表理事 安藤 俊介

「怒り」が生まれる背景には、「第1次感情」がコップ一杯になっている状況があると説明されています。つまり、日々を楽しく過ごすためには、この第1次感情を解消することが重要ということです。この第1次感情は、「悲しい、苦しい、不満、さびしい、疲れた、痛い」等のネガティブな感情です。この感情を解消するためには、「共感しながら、話を聞く」（傾聴）ことが有効です。運動したり、遊んだりすることもあるでしょうが、親も忙しいので、そうかまうことが難しいかもしれません。日常の中でできることはじっくりと話を聞くことではないでしょうか。話をする中で、大切なのは「**答えを出さないこと**」です。例えば、悪い例です。

子：今日、けんかしたっचाが。
 親：なんでね。
 子：〇さんが、「バカ」って言ってきたから。「バカ」って言い返した。
 親：けんかはいかん！相手が何と言ってこようと、けんかはいかん！先生に言わんといかんよ。

親の言っていることは、間違いではありません。しかし、子どもは釈然としません。慰めてほしいのに怒られたような感じをもちます。第1次感情は解消されず、余計溜まっていきます。このような場合、気持ちを受け止めましょう。

子：今日、けんかしたっचाが。
 親：なんでね。
 子：〇さんが、「バカ」って言ってきたから。「バカ」って言い返した。
 親：そうやったとね。いやな気持ちになったっचाね。辛かったね。〇さんは、そんなこと言ったらいかんね。そんな時は、先生に言おうね。

このような対応で、子どもは落ち着きます。第1次感情は、抑えられます。いいこと、悪いこと、悩み等お子さまの話をじっくり聴いてあげてください。親もイライラせず、明るく過ごしましょう。