



## アンガーマネジメント

主幹教諭 三浦 雅史

私たち教員の仕事は、感情労働と言われています。聞きなじみのない言葉ですが、感情労働とは、職務にふさわしい感情の表出が求められる労働を言うそうです。つらい状況であっても自分の感情をコントロールして、他者に接する、関わる労働を指します。教員のほかにも、医療従事者なども感情労働にあたります。しかし、広義の意味では、親である保護者の皆さんもそうではないでしょうか。家庭においても親子関係などを円滑にするには感情のコントロールは必要不可欠なものであります。

先日、アンガーマネジメントジャパン代表理事の佐藤恵子さんの講演を聞く機会がありました。アンガーマネジメントは「怒りの感情を抑え込むことである」と、よく勘違いされがちですが、実はそうではないようです。生きていくうえで「怒り」という感情はとても大切なものになります。また、抑え込んでいると、いつの日か爆発し、大変なことになってしまうことは容易に想像できます。では、どのように「怒り」の感情をコントロール（マネジメント）していくのでしょうか。

その方法の一つとして紹介されていたのは、怒りの裏側にある感情に気付くことです。例えば、お子さんが何度言っても行動を改善しない時に「何度言ったらわかるんだ！」と言いたくなる場面は皆さんも経験したことがあると思います。その時、怒りの感情の裏側には、他者に対する「落胆」「不安」「悲嘆」「心配」など様々な感情や考えが一瞬のうちに生じているのです。この時に「落胆」や「悲観」の認識が強ければイライラが表出しやすく、「この人は大丈夫だろうか」「伝え方を変えてみようかな」といった認識が強ければ大声で怒鳴るなどの行為は避けられるということです。怒りを表出する前の第一次感情が何であったか、自己認識を高めることがアンガーマネジメントのポイントだそうです。

同じ出来事に直面しても、人によって、考え方や捉え方が違うため、イライラする人もいれば、イライラしない人もいるとの内容でした。講話の最後には、アンガーマネジメントにおいて、ものの見方や捉え方を変えていくと共に、大切なのは「傾聴」であるとのことでした。傾聴は、相手の自己開示を促進させ、自身の質問力を向上させ、双方向のコミュニケーションにつながるからです。

現在、根津小学校では国語科を軸として対話的な授業の実践を校内研究として取り組んでいます。双方向のコミュニケーション力（対話力）を高めるための一助として、「かかわり言葉」を全教室に掲示し、「傾聴」と「コミュニケーション」を大切にしています。

先月行われた、道徳授業地区公開講座での子供たちの授業の様子や、学芸会での様子を見ると、どの子どももたくさんの人との関わり合いの中で生活を送り、学校の教育活動を通して、日々成長していることを感じました。

結びに、今年も残り1か月となりました。保護者の皆様におかれましては、本年も本校の教育活動にご理解、ご協力を賜りありがとうございました。

# 全学年共通のお知らせ

## ○保護者会のお知らせ

◇高学年保護者会（4～5年生）各クラスで実施（6年生） 学年合同 算数少人数教室で実施  
12月3日（火）15：00～15：45

◇低学年保護者会（1～3年生）各クラスで実施  
12月5日（木） 1・2年生は、14：15～15：00  
3年生は、15：00～15：45

2学期の指導内容や3学期の指導の重点、学校の行事等について、お話をさせていただく予定です。

## ○なわとび月間について

12月3日（火）よりなわとび月間が始まります。

各学年の体育の学習でも使用しますので、まだのお子さんは短縄のご準備をお願いいたします。



# 学年からのお知らせ

## 1年【学習予定】

国語	きこえてきたよ、こんなことば/天にのぼったおけやさん/かたかな/ かん字のよみかた/ころろがあたたくくなる手がみ/スイミー/ 「おはなしどうぶつえん」をつくろう
算数	どんなけいさんになるのかな？
生活	タブレットの学習/
音楽	まねっこであそぼう おとのスケッチをしよう
図工	リースをつくろう/ふわっふわッゴ
体育	ボールを使った運動
道徳	友情、信頼/礼儀/感動、畏敬の念/伝統と文化の尊重、国や郷土を愛する態度

## 【お知らせ】

### ○書写の学習について

12月からいよいよ書き初めの練習を始めます。書き初めでは、4Bの鉛筆を使用しますので、学校で一括購入をします。1本100円です。

## 2年【学習予定】

国語	みきのたからもの/おはなしのさくしゃになろう/ 冬がいっぱい
算数	九九をつくろう
生活	みんなでたのしくあそぼう
音楽	かしをたいせつに、してうたおう ようすをおもいうかべて、えんそうしよう
図工	めざせ！カッターナイフ名人 まどのある たてもの
体育	なわとび 鉄棒 とびばこ
道徳	公正・公平/親切・思いやり/正直・誠実

## 【お知らせ】

### ○体育での上着の着用について

寒さの厳しい季節となりました。体育の時間、体が温まるまでは上着を着用することができます。着用できるものは、ボタン・ファスナー・フードなどのついていないトレーナー等です。タイツやニーハイソックスは運動の妨げになるため避けてください。（本人がスムーズに着脱でき、体育用に短い靴下を持ってきていただければ、体育の授業中だけ履き替えることも可能です。）よろしくお祈りいたします

## 3年【学習予定】

国語	読書の広場/はっとしたことを詩に/ことわざ・慣用句
社会	消防の仕事と人々の協力
算数	重さのたんいとはかり方
理科	音のせいしつ/物の重さ
音楽	リズムにのってえんそうしよう
図工	ふしぎな乗りもの
体育	鉄棒/ベースボール型ゲーム/体の清潔・身の回りの環境
道徳	言われたときの心/だれかのために あきらめない心
外国語	This is for you
総合	根津の宣伝部長になろう

## 【お知らせ】

### ○読売巨人軍体育支援事業について

9日（月）に体育支援事業として、読売巨人軍の方々がいらっしゃいます。ボールを投げたり打ったりといった運動について教えてください。

### ○書写の学習について

12月から書初めの練習が始まります。だるま筆を使用しますので、学校にて購入されていない方はご準備をお願いいたします。

### ○終業式について

終業式の日、給食なしの4時間で12:30頃の下校となります。根津スタイルでの登校をよろしくお願いいたします。

### ○持ち物について

2学期末に学校に置いてある物や使用している物を持ち帰ります。残りが少なくなっている物や不足している物がある場合には補充してください。

(ネームペン・のり・絵の具)

### 4年【学習予定】

国語	友情のかべ新聞 クラスみんなで決めるには 他
社会	東京のまちをきずいた人～後藤新平～
算数	直線の交わり方やならび方に注意して調べよう
理科	物の体積と温度 物のあたたまり方
音楽	せんりつの重なりを感じとろう
図工	トントンつないで
体育	ポートボール 跳び箱
道徳	勤勉努力 親切 公正公平 他
外国語	What do you want?
総合	福祉について考えよう

### 【お知らせ】

#### ○社会科見学○

12月10日(火)は社会科見学で、バスに乗って一日校外で活動します。8:30に学校を出発しますので、遅れず登校できるようにお子さんに声をかけてあげてください。

お弁当や下校時刻などの詳細は、後日子供たちに配布するしおりで確認ください。

#### ○研究授業○

12月4日(水)は、B時程4時間授業ですが、4年1組は研究授業の為、下校時刻が変わりますのでご承知おきください。下校時刻は14時45分を予定しています。よろしくお願いいたします。

### 5年【学習予定】

国語	雪わたり 「図書すいせん会」をしよう
社会	未来をつくり出す工業生産 未来とつながる情報
算数	四角形と三角形の面積
理科	電流がうみ出す力
音楽	拍の流れによって表情豊かに歌おう
図工	Myキャラが動き出す
家庭科	ミシンで楽しくソーイング
体育	縄跳び けがの予防
道徳	アップするの? 心の中のりゅう 銀のしょく台 他
外国語	At a restaurant.
総合	ハケ岳探検隊

### 【お知らせ】

#### ◆TOKYO GLOBAL GATEWAY 体験

日時 12月16日(月)

9時00分出発 15時45分帰校予定

移動 観光バス

※区がバスを用意するので交通費はかかりません。

#### ★当日の学習内容

外国人講師と少人数グループで、実際の生活をイメージした英語学習を行います。

※当日は、お弁当の準備をお願いします。

### 6年【学習予定】

国語	ぼくのブック・ウーマン おすすめパンフレットをつくろう
社会	明治の新しい国づくり 近代国家を目指して
算数	並べ方と組み合わせ方 他
理科	電気と私たちの暮らし
音楽	詩と音楽の関りを味わおう
図工	12さいの力で
家庭科	ソーイングで生活を豊かに 他
体育	マット運動、飲酒の害
道徳	ブランコ乗りとピエロ 市民に愛される動物園を 他
外国語	Save the animals.
総合	根津小のハローク (まとめ) 他

### 【お知らせ】

#### ◆学納金について

10月で諸活動に必要な費用の集金が完了しました。当面はPTA会費のみの引き落としとなります。3学期の教材や諸活動の費用は、決まり次第ご連絡致します。

#### ◆12月の卒業アルバムの写真撮影について

12月5日(木)

1～4時間目：授業風景

中休み：実験クラブ、放送委員会

4時間目：1組のクラス写真と個人写真(未撮影の児童)

12月16日(月)

中休み：環境美化委員会

放課後：保健給食委員会

# 全学年共通のお知らせ

A…A 時程、B…B 時程、C…C 時程、  
安…安全指導、読…読書の時間、全…全校朝会

## 1 2 月の学校行事予定

○生活目標 身の回りの整理整頓をしましょう ●保健目標 かぜを予防しよう

		朝等	行事予定	授業時数					
				1年	2年	3年	4年	5年	6年
1	日								
2	月								
3	火	B6	保護者会 4～6年 15:00～15:45	5	6	6	6	6	6
4	水	B4	ユニセフ募金～6日まで ペン画教室(3年) 1～4校時	4	4	4	4	4	4
5	木	B6	保護者会 1～2年 14:15～15:00 3年 15:00～15:45	5	5	6	6	6	6
6	金	B	委員会⑧(7校時)	5	5	5	6	6	6
7	土								
8	日		親子もちつき大会						
9	月	安	読売巨人軍 体育支援事業(3年 2・3校時)	5	5	6	6	6	6
10	火		社会科見学(4年) 8:30～15:25	5	6	6	6	6	6
11	水	全	脊柱側弯症健診(5年)	5	5	5	5	5	5
12	木		避難訓練⑧	5	5	6	6	6	6
13	金	B		5	5	5	6	6	6
14	土								
15	日								
16	月	読	TGG(5年)	5	5	6	6	6	6
17	火	全	書き初め練習日 1・2校時 3・4年 3・4校時 5・6年	5	6	6	6	6	6
18	水		薬物乱用防止教室5校時(6年)	5	5	5	5	5	5
19	木	集	出前授業(5年) 3・4校時 5-1 5・6校時 5-2	5	5	6	6	6	6
20	金	B	大縄大会 クラブ⑩(7校時)	5	5	5	6	6	6
21	土								
22	日								
23	月	読	「おはなし会」おはなしカメさん 2～4校時(1・2・4年)	5	5	6	6	6	6
24	火		給食終 大掃除	5	6	6	6	6	6
25	水	A4	終業式(8:25～)	4	4	4	4	4	4
26	木		冬季休業日始						
27	金		学校閉庁日						
28	土								
29	日								
30	月								
31	火								

### 1月の主な行事予定

- 8日(水) 始業式
- 9日(木) 給食始
- 席書会(1・2校時 中学年)
- 席書会(3・4校時 高学年)
- 15日(水) 身体測定(3・4年)
- 16日(木) 安全指導
- 17日(金) 身体測定(5・6年)
- 25日(土) 土曜授業公開日
- 31日(金) クラブ見学
- 身体測定(1・2年)

### 生活科「町たんけん」について

#### 2年

11月12日(火)に生活科の学習で、「町たんけん」に行きました。根津周辺の施設やお店、公園をたんけんするために、事前に各班で行き場所を決め計画を立てました。当日は、朝からわくわくしている様子でした。

見学場所では、タブレットを使用しました。写真を撮ったり、気づいたことや感じたことなどを説明し、動画で撮影をしたりしました。子供たちは、初めて知ることや、知っていることを友達に伝えながら楽しく見学していました。

タブレットで記録に残した写真や動画をもとに、各班で話し合い、まとめ、発表することができました。

見学を通して、根津の地域により親しみ、関心を持つことができたと思います。1月には、根津図書館を見学する予定です。質問を考えたり、図書館について調べたりしながら、計画を立て、学習をすすめていきます。

### 調べたことを色々な形にして

#### 3年

「社会科」「理科」「総合的な学習の時間」では調べ学習に取り組んでいます。以前は、調べたことを「新聞」や「ワークシート」といった紙にまとめていましたが、最近は1人1台に配布されているタブレットを活用してまとめています。イラストを描くのが苦手な子も、写真や動画を撮影してまとめることが出来るようになりました。使い方が分からないと友達に相談しながら取り組んでいます。

調べた事を色々な形にして表現することで一人一人の好奇心や興味を刺激し、思考力やコミュニケーション力を高める学習をすすめていきます。