



## 6年生のジャガイモ掘り

学校の裏側にあるおひさま広場には、ブランコなどの遊具の他、低学年やふれあい学級の学級園があります。そして、その一角には、理科用の栽培園もあり、毎年この時期になると、恒例のじゃがいも掘りが行われます。このジャガイモですが、昨年度の3月に今の6年生の子供たちが5年生のときに、植えてくれていました。大きいジャガイモから小さいジャガイモまでたくさん獲れました。大きいジャガイモは、11日の給食で野菜のスープの献立が予定されていますが、そこでの活用を考えています。小さいジャガイモは、子供たちが持って帰ったそうなので、お家での料理に使っていただければありがたいです。小さなジャガイモを手にも6年生も「これはカレーの中に入れます。」「自分で何か料理を考えます。」と嬉しそうに言っていました。自分たちで育てて収穫したジャガイモはきっとおいしいはず。6年生の皆さん、ありがとうございました。



## アンガーマネジメント

昨日、6月6日は何の日かご存知でしょうか？実は、アンガーマネジメントの日でした。アンガーマネジメントとは、1970年代にアメリカで開発された、怒りの感情と上手に付き合う(マネジメントする)ための心理トレーニングです。なぜ6月6日かというと、アンガー(怒り)の感情のピークが6秒であることと、怒りを日本では「ムカムカする」と表現することもあるため、ム(6)カ ム(6)カの語呂合わせから6月6日に制定しているそうです。このアンガーマネジメントですが、まずは自分の怒りへの特性を理解することから始まります。自分の中のルールを相手も理解していると勘違いし、普通から逸脱した行動を相手がとった場合、感情が乱され、怒りに変わってしまいます。そして、その怒りをマネジメントするためには、怒りを感じたら6秒間待ち、深呼吸をするかその場を離れることが賢明です。よく勘違いされるのが、アンガーマネジメントは、怒らないことを目指しているということではありません。感情を怒りに任せて制御不能にしないようにすることで、適切に問題解決の道を選択できるようにすることを目指しています。そのマネジメントによって、柔軟な思考で視野が広がります。上の図にもあるように、「怒るから叱るへ」思考を変えていくことも大事です。よい叱り方とは、①その場ですぐに ②短くシンプルに ③目を見て低い声で ④余計なことは言わず ⑤人格否定はしない の5つが挙げられます。これはお家でもすぐに実践可能ですので、特に思春期を迎えた子供たちには有効だと思います。

