

新学期が始まりました。「一年の計は元日にあり」と言いますが、皆さんは新しい一年をどのように過ごそうと考えたでしょうか。その目標や計画の実現のために、「今」できることに地道に取り組んでいきたいですね。

さて、2学期の人権学習のうち、前号で紹介できなかった内容を掲載します。今学期も日常の学校生活の中で人権感覚を磨き、人権意識を高めていきましょう！



## 1 1月 全校集会『いじめ予防スキルアップ②』

1学期の第1回全校集会に続いて、11月19日に第2回全校集会を開き、「①いじめについてともに学び、共通理解をはかること」、「②自分自身にいじめにつながる心理がないか、振り返ること」をねらいとして、お話をしました。

### ◆いじめにつながる心理って？

人間には、次の①～③のような心理的な傾向があると言われています。こうした傾向を自覚して向き合い、「攻撃的な言動に頼らず、自分の気持ちを周囲に伝える努力を重ねること」が私たちには不可欠です。また、もし誰かを責めたくなくなったり、誰かを排除したくなったりしたときには、「自分は何を恐れているのか、何に不安になっているのか」を自問してみることも大切です。

**①**思い通りにいかないことがあると、いらいらして人を傷つけたりものに当たったりする。

⇒日常生活のイライラや欲求不満は、攻撃的な言動に結びつきます。

※自分は何にイライラしているのか、何に不満があるのか、自己理解が必要です（裏面：「アンガーマネジメント」も参考に！）

**②**自分のグループをよく思いたいために、他のグループを悪く思うことがある。

⇒自分自身や、自分が所属する集団をよく思おうとする、「内集団ひいき」の傾向は誰にでもあります。

**③**一人ではやらないようなことを、集団になるとやってしまうことがある。

⇒集団の中では自己意識が弱まり、一人ではやらないような行動をしてしまうものです。

さて、集会では、次のような意見も示しました。「いじめや差別が正当化される理由はあるはずはない」という前提に立ったうえで、もし、あなたの親しい人が同じように意見したら、あなたはその人に何とアドバイスしてあげますか・・・？

いじめる側も悪いけど、いじめられる側も悪い！？  
いじめられる原因になるような態度や悪口を直せばいい！？



## 【3年生 総探×人権学習】城所佑志さん：『邇摩高生のためのアンガーマネジメント』（10月22日）

2学期に3年生は、一般社団法人 日本アンガーマネジメント協会 から城所佑志<sup>きどこうゆうし</sup>さんを講師にお招きし、『怒り』の感情との向き合い方について学びました。そもそも『アンガーマネジメント』とは、『怒り』の感情をなくすことを目指すのではなく、『怒り』の感情によって『後悔』が生じてしま<sup>わ</sup>ないように取り組まれるものであることが説明されました。そして3つのルールとして、①人を傷つけないこと、②自分を傷つけないこと、③モノを壊さないことが示されたあと、高校生が出くわしやすい具体的な場面において、自身の『怒りの温度（点数）は何度（何点）であるか』を考えるワークをおこないました。



### ＜皆さんの感想より＞

- ☞ 今までは“自分が耐えれば良いんじゃないか”の精神でいたので、怒ってもよいと聞き安心しました。今回心に残ったことは、自分は何に対して怒りやすいのかの点数付けです。また、「怒り→6秒間待つ」は大切なものだと覚えておきたいです。自分の怒りが抑えられるやり方で、怒りと向き合ってみたいと思います。
- ☞ 心に残ったことは、怒るときにはしてはいけないことに、「自分を傷つけない」があったことです。不満があっても自分が我慢して終わらせてしまおうとすることがあるので、なるべくしないようにしようと思いました。そして、相手に何かをさせようとするのではなく、まず、自分が変わることが大事だと分かったので、今後に活かしていきたいと思いました。
- ☞ 私は普段怒ることやイラッとすることが多いので、今回の講座はすごく勉強になりました。どちらかという怒った時に全部言葉に出してしまう時が多いので、6秒間我慢して落ち着かせてみようと思えました。これから先10点をつけなくてもすむように、意識してみようと思えました。
- ☞ 怒りを感じる場面は生きている限りあることだから、いかに上手にとらえることができるかを考えようと思えた。実際、自分も部活動や学校生活を通して怒りを感じる場面はあるが、なるべく出さないように取り繕<sup>つくろ</sup>っていた。“0～10で点数を付けてみると良い”や、“喜怒哀楽<sup>きどあいらく</sup>”の四字熟語であるようにならない感情である”と教えてもらい、少し楽に思えた。



▲講義に聴き入る3年生

城所さんは、『人生最大の怒り』を10点としたら、日常の怒りは、さほど怒る必要もない小さなことかもしれませんが、「必要な怒り」はうまく表現し、「不必要な怒り」は断ち切れるように、トレーニングを続けてみてほしいと思います。3年生は残り短い高校生活にはなりませんが、学校生活でこそ味わえる「喜怒哀楽<sup>きどあいらく</sup>」の感情を大切に、過ごして行って下さいね。

