

職員室の井上先生... 今、教育実習の先生が1名来られています。2年生の方のクラスに入って元氣張っておられます。

新堂中3年学年通信
つむぐ
Tsumuguku
2021.10.11(月) No.24

実 カメスト
返却されたら...
お返しができます。
できなかった所、一つでも
できるようにしたいです。

みんなの声より...

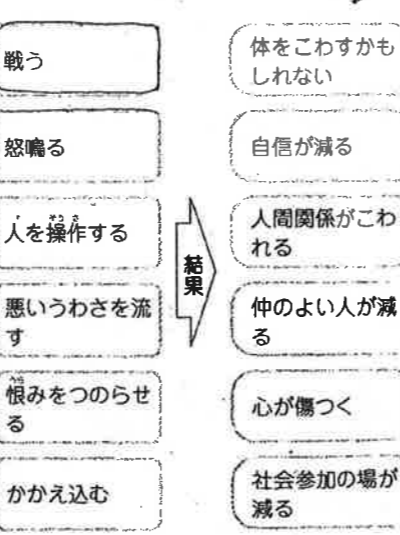
怒りをコントロールできないと人間関係が壊れて、怒りをコントロールできると人間関係がよくなるのがわかった。

自分の意見をほどよく話すようにしたいです。怒りをコントロールできたら、自分も周りの人も嫌な気持ちをする事にならないから、コントロールできるようになりたいです。

怒りをそのまま行動に移すと相手を傷つけ、損をしてしまうから、一歩立ち止まって伝え方を考えて言うのが大切だと思った。

気持ちが怒りに変わるまでに対処することが大切なのではないかと思う。大人になるまでに怒りを自分の力で抑えて楽しく過ごす時間をどんどん増やしていきたい。

読売新聞 2021年3月1日付



いげ 結団式!

先輩として見せるべき姿勢は...

スタートの日... 各団100名近くが集まる... 一つのことを成しとげること

スタートの日、団員みんなが「新しい新生活」だ、と宣言するために先頭に立ち、3年生としてどんな姿を見せようか、本気の

カニ、良子は「何なのか...」と投げ球、精一杯、うん、

勉強と、くみも見通し、もって言画的に...

スクールカウンセラー赤田SCによるオンライン授業

怒りをコントロールすると人生が変わる 30(本)回

アガーマネジメント(心理授業)

怒りをコントロールできないと人間関係が壊れて、怒りをコントロールできると人間関係がよくなるのがわかった。

自分の意見をほどよく話すようにしたいです。怒りをコントロールできたら、自分も周りの人も嫌な気持ちをする事にならないから、コントロールできるようになりたいです。

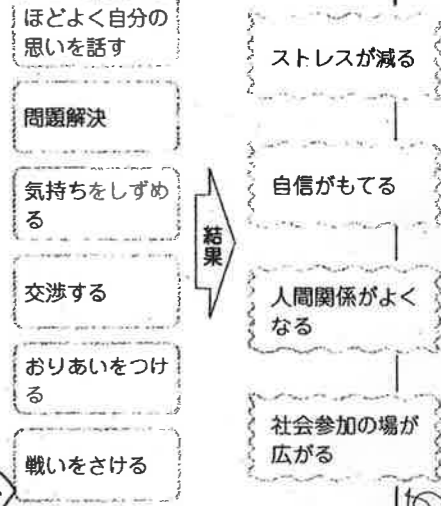
怒りをそのまま行動に移すと相手を傷つけ、損をしてしまうから、一歩立ち止まって伝え方を考えて言うのが大切だと思った。

気持ちが怒りに変わるまでに対処することが大切なのではないかと思う。大人になるまでに怒りを自分の力で抑えて楽しく過ごす時間をどんどん増やしていきたい。

怒りを制御 人間関係円滑に



コントロールできる



呼吸、体ゆるめ...コツ学ぶ

呼吸、体ゆるめ...コツ学ぶ

呼吸、体ゆるめ...コツ学ぶ



みんなの声より...

〇×をつける質問で、自分は3つ〇がついて、自分はすぐイライラしていたことに気づいた。伝え方を少し変えることで、自分もスッキリできるし、相手を傷つけないことがわかった。イライラしたらやってみよう。11種類のイライラも知りたい。

私はあまり怒ったりイライラしたりすることがないけれど、怒りをぶつけることで、本音で話することができたり、自分と向き合うなかで、自分の気持ちに素直に向き合えることができたりと思う。「怒り」という感情は、決して悪いものばかりではないと思った。

姉弟とけんかすると友だちとけんかするのは全然ちがう。姉弟なら怒りをぶつけられるけど、友だちなら関係が崩れてしまいそうだから、自分に合った解決方法を考えたいと思った。

人生が変わって大きくなったけど、怒りを抑えるだけでいいんだと思えました。ただ怒りを抱え込むだけではだめだとわかりました。コントロールするためには、ほどよく自分の思っていることを話すことも大切だと知りました。

自分のことよくわかって、それで、姉弟のコントロールについて学びました。その先に「普通科」は普通科は普通科... 高校には普通科

元氣張っておられます。 みなさんより 6歳年上... つまり みんなも 数年後には 自分の道と具体的に決め 重たいです... 高校には普通科