



校長便り 第18号



持久走練習、始めました

アンガーマネジメントのオススメ その2

前号に引き続き、アンガーマネジメントについて、県立図書館の巡回図書で見つけた「小学校教師のための言いかえ図鑑【著 戸田久美】」を参考にお伝えします。

今回は、私たちが怒らせる原因は何かということです。相手(人)のせいにする場合が多いかともいますが、正体は「べき」という自分の理想、願望、期待、価値観の場合が考えられます。「学校の廊下や道路は、右側を歩くべきである」「物を使ったらちゃんと元に戻すべきである」、自分はどうなることを期待しているのに、相手がその通りの行動をしてくれないので怒りが生まれてしまいます。「べき」は価値観に関わるものなので、正解・不正解はありませんが、以下のことに気をつけてみてはどうでしょうか。

①「べき」は人それぞれ違う

人それぞれに多様な価値観がありますので、「べき」も違うものです。「べき」を破られてイラっとした時には、相手と自分の「べき」は同じなのかを振り返りましょう。自分の「べき」がその通りにならなかった時、「当たり前」「普通」「当然」「常識」なのだという言葉が思い浮かんだら振り返られるといいですね。

②「べき」の程度も人それぞれに違う

同じ「べき」にしても、どの程度まで望むかが、人によって違います。前述の「使ったものをちゃんと元に戻す」場合で考えてみると、Aさんの「ちゃんと」は、最初にあった状態と同じで向きを揃えて戻すことですが、Bさんの「ちゃんと」は、戻せばOKということもあります。「しっかり」「ていねいに」「早めに」など、曖昧な言葉を使う時は、あいてが「べき」をどう捉えているか確認したり、具体的な表現を使ったりする必要があると思います。

③「べき」は変化する

「べき」は、時代や立場、場所によって変わります。かつては、子どもが名札を付けて登校するのは当たり前の時代でしたが、個人情報保護が重視される昨今、そのような光景は見かけなくなりました。また、担任(人)や学校(環境)が変わると、「べき」が違ってくることがあります。前の先生(学校)で当たり前だったことが、今の先生(学

校)は…。環境が変わる際には、「べき」も変化する場合もあることを認識しておきましょう。

最後に、怒りが生まれないようにするため、一番大切なことは自身の体調管理かと思います。「空腹」「睡眠不足」「疲労」「不安・心配」「罪恶感」「つらい・苦しい」など、マイナスな感情や状態が溜まっていると危険です。普段は怒らないことでも「うるさい!」「だまれ!」など、声を荒げてしまうことになってしまいます。

これは、大人だけにいえることでなく、子どもも同様です。特に、朝から「空腹」「睡眠不足」「疲労感」がある場合、学校で集中して学習したり、友達と仲良く遊んだり、怒りを抑えたりすることが難しい場合もあります。大人も子ども、心身ともに体調を整えて、アンガーコントロールをしていきましょう。

しつけの体罰は、NGです

2020年4月1日から「しつけ」と称した体罰も含む親による体罰が法律で禁止されました(児童虐待防止法改正)。これは、子どもの権利を守り、体罰のない社会を作るためで、叩く、食事を与えない、長時間正座させるなどの行為は、たとえ軽いものでも体罰とみなされます。たとえ親が「しつけ」と思っている、身体に苦痛や不快感を与える行為はすべて体罰です。体罰は、子どもの心身の発達に悪影響を与え、恐怖心から行動をコントロールするだけで、自発的な成長にはつながりません。

体罰によらない子育ては、子どもの気持ちに寄り添う(言うことを聞かない理由を理解し、発達の個人差を考慮する)、具体的に褒める(良い行動を具体的に伝え、褒めることで伸ばす)、ストレス解消(保護者自身のストレスを解消する方法を見つける)、支援を求める(一人で抱え込まず、家庭児童センターなどの外部窓口相談する)などがあります。

勿論、学校における体罰も禁止されており、教育上必要な懲戒であっても体罰に当たる行為は許されません。体罰によらない子育てを社会全体で取り組んでいく必要があります。一人一人の子どもが健やかに成長・発達するために、寛容さをもって、子育て・教育を行っていきましょう。