

<生徒の感想>

…1年生…

・「怒り」について、今日は自分のいけないところや、良いところを見つけられました。悪い点を良い点にするように対処法をしっかりとやっていたいです。

・僕は今日の学校保健委員会を通して怒りのコントロールの仕方について学びました。僕は、ひんぱんではないけれどたまにイライラします。そういうとき、どうしたらいいか僕は困っていました。けれど今回、深呼吸や手を伸ばしたり、趣味にぼつとうするなどするといことがわかりました。なのでこれからもイライラしたら試してみたいです。

・怒りがおさえられなくなって、爆発しそうになったら深呼吸や相談をしたりして怒りを抑えられるようにしたい。自分に起こるから、周りに被害を与えないようにしたい。

・私はきっと心のコップは小さめだと思います。今日もクラスメイトの一言であふれかけました。ネガティブな気持ちはずーっと心に残ってあっという間にいっぱいになると思います。心の底まですっきりさせるには、心から信頼できる人に話を聞いてもらえるといいなと思いました。

・怒りの種類は人それぞれで、爆発する人や我慢する人、なんとも思わない人、いろんな人がいる。私も怒ることがあります。コントロールなんてものはそのときの私にはありません。でも、コントロールしないと相手を傷つけ関係が悪くなってしまいます。自分をコントロールするのはとても大切だと思います。

・私は今まで学校でイライラしたとき、いつも我慢していたのですが、責めるような言い方をしないで「私は～だよ」と思いやりのある言い方をすればケンカにならずに意見を伝えられるんだ、と納得しました。コントロールするのは難しいけど、少しのことからやりたいです。

・怒りとは出てきてはいけないものだと思っていました。今回の話をきいて、出てきてしまってもいいものだと言うことがわかりました。ですが、怒りに身を任せ、物を投げたり壊したりすることはいけないことだとおもいます。ちゃんと自分をコントロールして生活して生きたいです。

・私はあまりイライラしないけど、イライラしたときってこうなるんだな、と知ることができた。友達がイライラしたときには、対処術を教えてもらったので活用していきたい。

・怒りとは人のたまりにたまった感情があふれ出たものだというをはじめて学びました。人間は「怒り」や「ストレス」をため続けてしまおうと自殺することもあります。そうならないために、習ったことを忘れずにいようと思います。

…2年生…

・自分で気持ちをコントロールして、相手にしっかりと自分の意思を伝えられるようにしたいです。相手に何か言うときは、きちんと気持ちを伝えながら、意見を述べられるようにしていきたいと思いました。心の広さを大きくして生活して、自分も相手も心地よい生活を送れるように努めていきたいと思いました。

・たまにイライラすることがあるので今日習ったことを生かせるようにしたい。それと、相手に暴言を吐くのではなく、「僕は～」と、自分の気持ちを伝えられるようになりたい。

・怒ることは誰にでもあることだし、以前友達とケンカした時も相手が一方的に悪いと思っていた。けど、違う視点からみたら、ケンカになった種、自分の行動にも問題があると気がついた。今日は今後の将来に役立つことをたくさん学べたのでたくさんの場面で対処術を使えたらいいなと思います。

・怒りは怖いものだと思っていたのですが、本当は感情がある人間にとって、すごく大切なことなのだなと思いました。みんなから出たリラックス方法を参考にして、イライラすることを少なくしたいとおもいました。

・部長という立場なので、部活中のイライラに共感することができました。言うことをきいてもらえなかったり、内容が伝わらなかったり、いろいろなストレスがあるけれど、爆発しそうになったら深呼吸をしてクールダウンをしたり。誰かに相談するなどして自分だけがかかえこまないようにしたいと思います。

・私はとてもイライラすることが多くて、自分でもいやな気持ちの毎日でした。けど、今日の話を書いて、とても安心しました。これからは怒ることがあっても、自分でコントロールできるようにしたいです。

・みんな怒るときはあるし、一人一人が自分の怒りを鎮める方法があると思うので、これからはイライラしたときやってみたいと思います。もし、イラッとしてコントロールできない人がいたら、一緒に考えてアドバイスできたらいいとおもいました。

・僕は怒ると同時に発狂してしまうのでコントロールできないのですが、その後の興奮状態を押さえるのに深呼吸をするなど、今日学んだことを取り入れてみたい。それからキレてしまうところをなおしたいとおもいました。

・イライラすることをやめることはできない。しかし、イライラしたくないため、少しでもイライラを押さえようとおもっていた。今回、対処法を知ったので、早速実践してみようと思う。怒りをコントロールできるように、なんども経験を積んでイライラできるだけしなやかになりたい。

・感情についてのコントロールや相手が怒っているときにどう対処すべきなのかが知れて勉強になった。また、ポジティブなことよりもネガティブなことのほうが思い出しやすいというのも、今までを思い返すとその通りでした。なのであまりネガティブなことを考えずに、コントロールしながら生活していきたいです。

…3年生…

・怒りに対していろんな対処の仕方があるんだということや、怒りを長続きさせないほうが良いなどを学ぶことができました。怒りは、人にあたって人間関係を悪くしてしまう悪い連鎖をするのではなく、信頼できる人に相談したり、自分自身を見つめ直して自分の感情をコントロールすることが大切だなと思いました。

・自分の価値観と相手の価値観の違いを理解し怒りをコントロールしようと思った。やはり3年生は受験のことから勉強のことにストレスを感じるということを書いて、自分も同じなのでほっとしました。

・中学生はどんな怒りを抱えているのかがわかった。3年生では勉強にたいしてのイライラが多く、受験があるのでイライラがたまりやすく少しのことで怒ってしまうときもあるということがわかりました。3年生は心のコップがいつも満タンなのだなとおもいました。

・いろいろな怒りがあり、みんななかなかコントロールできていないことがわかりました。私は親とよくケンカしますが感情的になってしまい大変です。感情的になってもコントロールできるといいなと思います。

・自分は怒りに任せて物に当たるので、もっといい方法で自分の好きなことをやるなどしてストレスを解消しようとおもった。一つのことですぐと怒っていて空気が悪くなるより、すぐ解決して次に進むことが大切だとわかった。

・1年生よりも3年生の方がコントロールをうまくできていたから、年齢とともに自分を抑える力が備わっていくことがわかった。自分の言動でお互い不快な思いをしないよう、気をつけていきたい。

・僕はたまに親にイライラをぶつけてしまうときがあります。でもそれは、親がイライラして、また僕にイライラが返ってきて、イライラのキャッチボールになってしまいます。だから、今日教わった対処術でイライラをなくせたらいいと思います。

・怒りがどういうものなのか、怒りはコントロールすればいいことがよくわかった。自分は今までイライラすると物にあたっていたが、深呼吸やストレッチなどをするといいと教わったので、これから実践してみようと思う。今日教わったことは、今だけでなく、今後の生活にも役立つことだったので、ずっと心に留めておきたいと思う。

・今までちょっとしたことでイライラしていたが、考え方を変えるだけで、なんでイライラしてたんだろうって思う。これらは、少しだけ視点を変えてみようと思いました。

・怒りについてわかっているつもりで、実際はよくわかっていなくて、ただイライラするというだけでないことを知ることができました。これから大人になるにつれて感情をコントロールする能力はとても大切になってくると思います。そのためにも、今日聞いたこと、知ったことを今後の生活や行動に活かしていけたらいいなとおもいました。

・自分はイライラしているときすぐに表に出してしまい、いつも周りに迷惑をかけているので、これからは、自分の怒りは自分でコントロールできるようにしたいです。また、いつも自分より速く私のことに気づいて「怒ってるの？」と声をかけてくれる人たちに、今まで以上に感謝しようと思いました。

・受験に対しての不安や、部活を引退してしまったから運動不足が続いてしまったりと、ストレスが溜まり、イライラすることが最近多いです。だから、あまり深く考えずに、リラックスするときはしっかりリラックスして、めりはりをつけて生活したいと思いました。

・自分で感情をコントロールするアドバイスの数々によって、今後受験勉強でストレスが溜まり、イライラしても頑張れるような気がしました。

・自分を振り返ることができました。家族や友人、部活の仲間に対してもイライラや怒りを覚えることは今までたくさんありました。私は人に相談することが苦手なので、自分でため込んでそれが顔に出て周りの空気を台無しにしてしまったこともあります。深呼吸、数を数える、肩をたたく、など、今日学んだことを生かしてこれからの生活に余裕ができるといいなと思います。

・心のコップがいっぱいになってあふれると怒りという感情になるというのはなしにとても共感できました。友人のことでいろいろ悩んだり、受験勉強が苦しかったりと、周りを見れていないときほど私はイライラしてしまいます。喜怒哀楽はだれにでもあるものですが、心に余裕のあるときのほうが、喜びや楽しみは大きく、怒りや哀しみは小さく感じられると思いました。心のコップを大きくしたいと思いました。

<保護者の感想>

・わかってはいるが、なかなかできない。でも、もう一度落ち着いて「感情のコントロール」を少しずつ積み重ねる努力をしていきたいと思う。子どもと一緒にやりたいと思う。

・「感情のコントロール」…大人になっても難しいことですね。昨今の世の中、あちらこちらに「怒り」があふれているような気がします。大人こそ冷静に、客観的に「怒り」を見つめてコントロールできるようにならなくてはいいけませんね。最近自分も、刺激→即、反応、の

動物的パターンになっていましたので、きちんと「間」をとって、人間に戻ろうと思います。今日教わったことを少しずつ、一つずつでも、日々の生活に取り入れられたら…と思います。

<教師の感想>

- ・中学生期は、感情のコントロールが難しいもの。心の安定を図るためにも、他社を傷つけないためにも、よいテーマだったと思います。
- ・保健委員会の生徒、大変よく活動できていた。
- ・保護者向けにも講話をしていただきたい、よい内容だった。大変勉強になった。
- ・保健委員会、各々の分担に責任をもって取り組んでいる様子が感じられた。
- ・アンガーマネジメントを意識し、生活していきたいと思います。