



思齊のしせい

大阪府立思齊支援学校 支援室だより

臨時号

令和3年 2月

先生方お疲れ様です。支援室長の細井です。
今回は臨時号でお送りしております。

今回は、子どもへの支援や教育というよりは、
わたしたち教員が働く上での心のもち方・・・でおすすめしたい内容について、
お話ししたいと思います。

個人的な話になりますが、近頃、朝は早い時で4時半ぐらいには起きて、
心理学の勉強などをしてから、出勤しています。
結構、学校教育にも落とし込めるところがたくさんあって、面白いんです。

みなさんもご存知の **アンガーマネジメント** という言葉がありますね。

私は、改めてこの言葉に出会った時、
「それって本当に完全に理解して、仕事に落とし込めてるのかな？」と
思い直したのです。勉強している中で、興味深い事実に出会いました。

「怒り」の正体

「怒り」というのは、「自分がしている勝手な期待」から来るそうです。

- ・勝手に期待して、子どもが思い通りに動かないから、怒鳴る。
- ・自分が期待したように、職場で人が動かないから、仕事を放棄してしまう。
- ・自分が自分に対して期待したように物事が進められないから、周りに八つ当たり。

その勝手な個人の期待で生んだ怒りは、
周囲にとっては驚きでしかないんですね。
「何、怒ってるの？」となるわけです。

ストレートに言ってしまうと、怒りって、何も生み出さないんです！
思い返してみてください。
今までで、怒り狂って状況が良くなったことって、何かありますか？
私も今まで、たくさん怒りを感じる場面に出会ってきましたが、
思い返せば現在の私に何の役にも立ってません。

いわば、怒り＝ゴミですね。

リサイクルもできなければ、何の役にも立たない。ゴミなんです。



*裏面へ→

結論を言うと

「人に期待すること・環境に期待するということをやめる」のが
怒りを感じない近道なんです！
怒るのって、エネルギーを消費するし、後を引いてしんどいし、
いいことないんですよ。

期待するぐらいだったら、自分が動く。
人に期待して、怒って、しんどい・・・。
そんな無駄な時間を、自分で舵をとって、
自分から動くことに当てるのがいいってことみたいですね。

私自身、これを学んで、
「周りに期待しない」「自分が率先して行動する」を実践してみたら、
心がかなり楽になって、生徒指導やイレギュラーな事態にも
冷静に対応できるようになりました。（まだまだ勉強中）

先生がずっと怒っていると、子どもは笑っていたとしても、
心の中は悲しい寂しい気持ちになる、というのは容易に想像できますね。

ここまで書きましたが、もちろん、
「指導する・叱る」と、「怒る」は別だと思っています。
しかるべき場面での指導も必要です。
「期待」をもって対応するのではなく、
「信頼」の気持ちでかかわるのがいいのかな？なんて思っています。

ただ忘れたくないのが、
学校という場所は、子どもが主人公なので、
大人が勝手に抱いた期待で、
「怒りまかせに教育をする」・・・なんていう事は決して無いようにしないと。あ。
と思っている私の今の気持ちを、シェアさせていただきました。

期待をやめると、心が楽になります！

こんなに長い文章をここまでお読みいただいて、ありがとうございました。

