

イラッと きたときには

日常的にイライラすることって、ありますよね。
怒鳴ったり、言い争ったりという「けんか」にならないために、
どうするといのでしょうか？

◆「6秒」教えて、落ち着こう!

自分が怒っているときの、怒りのピークについては特説がありますが、
一般的に長くても6秒とされています。

この6秒間に、反射的に何かを言う、する、言い返す、やり返してはいけません。
たとえば、相手の言葉に反応して言い返してはいけません。いわゆる売り言葉に買い言葉になります。
冷静な対応ができず、言い返したり、やり返したりすると、めめごとが大きくなる傾向にあります。後になって、
なんてあんなことを言ってしまったのだろう、してしまったのだろう、と後悔することになります。

一度、イラッときたら…

- ・「いーち、にー、さーん」と6秒数える
- ・深呼吸をする
- ・その場から離れる などなど…

イラッとすることがあったら、やってみてください! 自分なりの対処が見つかるといいですね。



アンガーマネジメント



新年度が始まって、はや二ヶ月が経ちました。梅雨入り前にも関わらず、昨日、今日の垂井の天気は雨模様です。ぜひ、明日は晴れることを期待したいですね。

さて、本日は第3回身だしなみ指導が行われました。生徒の皆さんはご存知の通り、「指導の日」は身だしなみが合格していることを「確認する日」です。普段から、自分の身だしなみを整えることができますか?制服を正しく着こなせば、接する人々に爽やかな印象を与えます。ぜひ心掛けて下さい。

最後に、「アンガーマネジメント」について。生徒の皆さんは、本日発行の教育相談だよりは読みましたか? (集会の話でも聞き覚えがありますよね。)感情のコントロールについて、ためになる話が載っていますのでぜひ確認してみてください。(HPの各種通信からもご覧いただけますので、ぜひご一読下さい。)

● FST (1年生類型別講話)

5月29日(火)



第2号は、1年生の類型別講話についてです。

本校は、2年生から5つの類型「理系進学、文系進学、医療・生活系進学、美容・芸術系進学、就職」に分かれて授業を選択します。進路希望にあった学習を可能にし、自分の夢をかなえるための授業を選択できます。

本日の講話では、各分野別に講師の先生をお招きし、それぞれの分野の特徴についてお話しいただきました。進学類型では、学びの内容や卒業後の進路先について、就職類型では、社会人としての心構えや働くことの意義について教えていただきました。1年生のみなさんの真剣な眼差しが素晴らしかったです。

今回の講話を聞いて、もう一度自分の進路を見つめ直し、今後の進路選択の参考にしましょう。

● 不破高TODAY第1号!

5月28日(月)



今年度も不破高TODAYがやってまいりました。

記念すべき第1号は、少人数野球で夏の大会で勝利を目指す硬式野球部についてです。

全国高等学校野球選手権大会岐阜大会の開幕まで、あと41日。1年生の加入で部員数が10名となりました。春の大会は部員不足のため、東濃高校との連合チームでした。そこで、悔しい思いをし、夏に向けた練習を行っています。平日は基礎練習を中心に、休日は練習試合を通じて実践練

習をし、夏1勝に向け、頑張っています。

5年ぶりの初戦突破を果たしてくれることを信じています。“勝つことよりも負けない不破魂”を發揮しよう！

頑張れ、不破高生！見せろ不破魂！！