



吉川市立東中学校

学校だより

5月

令和2年5月12日



生徒数
1年生 137名
2年生 157名
3年生 139名
合計 433名

〒342-0017
住所 吉川市上笹塚 3-104-1
電話 048-982-0244

怒りを鎮める「6秒ルール」

校長 高橋 始

緊急事態宣言が発出され、1か月が経ちました。また、臨時休校はさらに延長され、3か月目に入っています。

不要不急の外出の自粛やマスクの着用、うがい・手洗いの徹底、いわゆる「3つの密」の回避など、多くの行動制限や行動変容が求められています。先が見えない中で、当たり前だったことが出来ない状況が続く、ストレスがたまる日々ではないかと思えます。イライラしたり、怒りっぽくなったりすることもあるのではないのでしょうか。

喜怒哀楽という言葉があるように、「怒り」は人間のもつ自然な感情です。怒りを感じたことがない人はいないでしょうし、怒ることでストレスが解消されることもあるといえます。しかし、いつも怒ってばかりでは周囲の人を不快にさせたり、人を寄せ付けなくなったり、人間関係が築けなくなることになります。

以前、次のような新聞記事を目にしたので紹介します。

私たちを怒らせる正体は、自分の中にある「べき」だそうです。「べき」は、自分の希望や願望などで、その「べき」を裏切られると怒りの感情を持つという内容でした。私たちは、「ルールは守るべき」「中学生はこうあるべき」「手伝いはするべき」など、「～するべき」という考えや思いを持っています。それを相手にも求めてしまうので、違う行動を取られると、イラッとします。冷静に振り返ってみると、確かに思い当たることがあります。

「アンガーマネジメント」という言葉を耳にしたことはあるでしょうか。アメリカ発祥のスキルですが、近年、日本でも注目され、研修会などでも取り上げられています。アンガーマネジメントに『6秒ルール』というものがあります。怒りを鎮める対処法で、人間は怒りを覚えるとアドレナリンの分泌により興奮し、冷静さを失ってしまうそうです。このアドレナリンの分泌のピークは、怒りを発してから6秒後とされています。つまり、6秒間をやり過ごせば徐々に冷静さを取り戻すことができるというものです。

新型コロナウイルスへの感染が原因で多くの尊い命がなくなる中、児童虐待やDV、傷害事件などのニュースも報道されています。(そんな物騒なことは想像したくありませんが…) 窮屈な生活の中で、カッとなったり、ついイライラしたりした時には心がけたい「6秒ルール」です。

東中学校教育目標

自ら考え、進んで実行

吉川市教育大綱

家族を 郷土を 愛し 志を立て 凜として生きてゆく

修学旅行の延期について



6月12日(金)から14日(日)に予定していた3年生の修学旅行ですが、新型コロナウイルス感染予防のため、延期とすることになりました。本来なら、保護者会等を開き、説明すべき大きな問題です。

しかし、不要不急の外出や集会等の自粛の中、保護者会を開催することができませんでした。そこで、PTA会長並びに副会長等と協議の上、以下のように時期を変更

しての催行といたしました。よろしくお願いします。

(1) 旅行日：令和2年11月27日(金)～ 11月29日(日) 2泊3日

(2) 目的地：京都・奈良方面

(3) 宿泊先：ホテルシャトレイン京都

京都市中京区御池通西洞院東入橋之町745-1

今こそ、しなくてはいけないこと。

今後、してはいけないこと。

3月2日(月)から始まった臨時休業。卒業証書授与式の予定も大きく変わり、延期後にやっとできたのは、クラス別の卒業証書授与式でした。しかも、保護者や来賓すら招くことができず、教職員のみで3年生を送り出す形となってしまいました。また、令和2年度に関しては、いまだに入学式も始業式も実施できていません。まさに、前例のない、先の見えない状況にあり、世界的な混乱が続いています。

「正常性バイアス」という言葉があります。心理学の言葉ですが、災害といった非常事態に直面しても、人は自分のこととして受け入れることができず、「自分は大丈夫だろう」「たいしたことにはならない」「きっと安全だろう」と正常の範囲内で考え、心の平静を保とうとするといった考え方です。しかし、今、世界で起きていることは現実です。だからこそ、皆さんには、「今こそ、しなくてはいけないこと」と「今後、してはいけないこと」を考えてほしいと思います。

「今こそ、しなくてはいけないこと」は、新型コロナウイルスの感染を拡大させない行動です。自分は大丈夫だと考える正常性バイアス的に考えるのではなく、「自分はすでに感染しているかもしれない」と考え、外出を自粛すること、人との接触を極力控えることです。それが、あなたやあなたの大切な人たちの命を守ることにつながるのです。そのことをしっかりと捉え、行動してほしいのです。

そして、「今後、してはいけないこと」は、皆さんの身近な人に感染者が出た時の話です。今後、感染者が増えれば、今まで以上に感染が身近な問題となります。その時、感染者やその家族に対して、どう接するのか。どう接することが人として正しいかを考えてほしいのです。感染者にひどい言葉が浴びせられた。感染者がいじめや迫害、誹謗中傷^{ひぼうちゅうしょう}の的になったという話は、世界中にあふれています。新型コロナウイルスはどんなに注意を払っていても感染する可能性のある病気です。そう考えたら、いじめや迫害なんて考えられない行為です。これまでも、そしてこれからも、東中学校では断じてあってはならないのです。「今こそ」と「今後」、ぜひ考えてみてください。

吉川市教育委員会 学校教育課だより

令和2年 5月号

吉川市教育大綱
家族を 郷土を 愛し
志を立て
凜として生きてゆく

『吉川市教育大綱』の実現に向けて「志教育」の充実を図ります

吉川市では、平成29年3月に『吉川市教育大綱』を策定しました。

「教育大綱」とは、市の教育、学術及び文化の振興に関する総合的な施策について、その目標や施策の根本となる方針を定めるものです。

吉川市教育委員会はこの教育大綱の実現に向けて「志教育」の充実を図ります。『子供たちが夢や未来にチャレンジできる学校づくり』を目指し、「学んで」「通わせて」「在って」「勤務して」よかったと思える学校づくりに取り組んでまいります。

家族を 郷土を 愛し
志を立て
凜として生きてゆく

いま君を包む、家族、仲間、街、自然、時間…
そうしたものを大切にすることから全てがはじまる。
それは、自分を大切にすることにつながり
そしてその中で、「自分の為」だけではなく
「誰かの為に」、「社会の為に」という
志が立ちあがってくる。



お子様に関する相談については、吉川市少年センターまで

小学生、中学生、保護者の皆様、どなたでも相談できます。
お問合せ・電話相談 少年センター（981）3864へ
◆各小・中学校でも、専門の相談員が相談をお受けしています。
日時や詳細につきましては、各学校へお問い合わせください。

【小学校】「あおぞら相談員」（週2日）
「スクールカウンセラー」（年11回）
【中学校】「さわやか相談員」（月曜日～金曜日）
「スクールカウンセラー」
東中（隔週火曜日） 南中（毎週木曜日）
中央中（毎週木曜日） 吉川中（隔週水曜日）

少年センターでは、毎週土・日曜日（時間応相談）に「休日相談」を開催しております。お子さまに関する悩みや不安についてのご相談に応じています。休日相談は、事前に予約が必要です。気軽に活用してください。

吉川市通級指導教室は、関小・北谷小・中曽根小にあります

本市では小学生を対象として通級指導教室を開設しております。今年度より、関小学校内にあったことばの教室（2学級）のうち1学級が北谷小学校へ移設となりました。よって市内のことばの教室は2校の設置になります。5月中旬に各学校より相談申込書が配付されますので合わせてご覧ください。



- ◆ 聞こえ・ことばに関する相談・・・「ことばの教室」（関小学校・北谷小学校内）
- ◆ 成長や発達、学習に関する相談・・・「ひまわり北谷」（北谷小学校内）
「ひまわり中曽根」（中曽根小学校内）

通級指導教室に関するお問合せは 学校教育課（984）3564 まで

別添2-2

新型コロナウイルス感染予防のために（中・高校生版） （4月28日改訂版）

新型コロナウイルス感染防止のため、埼玉県立の中学校・高等学校では、5月末日まで臨時休業を延長します。臨時休業中においては、皆さんと周囲の人たちの健康を守るため、徹底した感染の予防に取り組んでください。保護者の皆様におかれましては、改めて御家庭での感染予防に取り組んでいただきますようお願いいたします。

○ 生徒の皆さんへ

新型コロナウイルスは、感染者の咳やくしゃみなどからうつるものであり、自分自身を守るとともに、周囲の人に迷惑をかけないようにしなければなりません。一人ひとりの自覚と行動が何より大切です。是非、皆さんの協力をお願いします。

～私たち一人ひとりにできること～

自宅での留意事項

- ・ 早寝・早起き・食事など、規則正しい生活を心がけましょう。
- ・ 毎朝の検温及び風邪症状を確認し、発熱や体調が悪化を感じたときは外出しないようにしましょう。
- ・ こまめに石鹸で手を洗いましょう。
- ・ 人前に出るときは、可能な限りマスクを着用しましょう。
- ・ 咳やくしゃみをする際は「咳エチケット」を守りましょう。
- ・ インターネット等を利用する場合には、偏見や差別につながるような行為（誤った情報発信、感染者を特定しようとする、悪口や冷やかし等）を絶対にしないようにしましょう。
- ・ 自宅では時間を定め、窓を2か所以上開けて換気をこまめにしましょう。



【別紙4】

中学生・高校生のみなさんへ

学校の休みが長くなって、友達と遊ぶことや家から出ることができないと気持ちが辛くなり、イライラすることがあります。そうならないために、次のことに気を付けましょう。

① 規則正しい生活をしましょう。

- 早寝早起きをこころがけ、生活リズムを整えましょう。
- なるべく決まった時間に3食をバランスよく食べましょう。

② 適度な運動やリラックスできる時間を取りましょう。

- 「3つの密」※にならないよう気をつけながら、外で散歩したり、ジョギングしたり、家の中でストレッチやダンスなど体を動かしたりしながら、リラックスできる時間を取りましょう。
- コンピューターゲーム、パソコン、スマホ、動画等は時間を決めて使いましょう。長時間やると依存症になる可能性が高まります。
- ストレス発散の方法が一つだけに偏らないようにし、普段はやらないようなことにもチャレンジして、新しい趣味を見つけてみましょう。

※3つの密…①換気の悪い密閉空間 ②多数が集まる密集場所
③間近で会話や発声をする密接場面

③ 感染が広がらないようにしましょう。

- 風邪の症状などがあるときは、出かけないで家で過ごしましょう。
- 元気な人も、ウイルスがうつらないよう「3つの密」に気を付けて過ごしましょう。

④ ウイルスに関するテレビやインターネットを見て、気持ちが辛くなるなら、あまり見ないようにしましょう。

- 正しいことを知るの大切なことですが、辛いようなら、見ないようにしましょう。

外出する際の留意事項

- ・ 不要不急の外出はしないようにしましょう。
- ・ 大勢で友達の家遊びに行ったり、友達を家に呼んだりしないようにしましょう。
- ・ やむを得ず外出する際は、できる限り徒歩や自転車を利用しましょう。
- ・ 公共交通機関を利用する際は、マスクを着用して咳エチケットに気を付けるとともに、利用後（乗車後）は必ず手洗いをしましょう。
- ・ 人が集まりやすい場所や換気の悪い場所には、立ち寄らないようにしましょう。
- ・ やむを得ず複数で活動をする場合には、「※3つの密」の状況にならないよう心掛けましょう。
- ・ 運動用具の貸し借りや、不特定多数が触れる遊具・道具等は使用しないようにしましょう。万一使用した際は、活動後に必ず石鹸で手を洗いましょう。
- ・ 話をする際は、大声にならないようにし、仲間との距離を保ちましょう。

※
【3つの密とは】

- 換気の悪い密閉空間
- 多数が集まる密集場所
- 間近で会話や発声をする密接場面

○ 保護者の皆様へ

- ・ 不要不急の外出はさせないようにお願いします。
- ・ 毎朝の検温及び風邪症状を確認し、発熱や体調が悪化を感じたときは、外出させないようにお願いします。
- ・ やむを得ず外出する際には、「※3つの密」とならないよう、指導をお願いします。
- ・ 外出からの帰宅後には、手洗いを徹底させるようお願いいたします。
- ・ インターネット等を利用させる場合には、偏見や差別につながるような行為（差別や偏見、SNS等における誤った情報発信、悪口や冷やかし等）を絶対にさせないようにお願いします。
- ・ 家族内感染防止のため、こまめに室内の換気をお願いします。詳しくは、厚生労働省ホームページ（<https://www.mhlw.go.jp/content/10800000/000601721.pdf>）をご覧ください。



埼玉県教育委員会

⑤ 家族や友だちと話す時間を持ちましょう。

- 気持ちが辛いときは、一人でいるよりも信頼できる人と話すと楽になることがあります。
- 家族が仕事などのため一人でいることが辛いときは、家族や友達と電話やメール等で楽しく話しましょう。
- 家族といるときは、お話などコミュニケーションをとって過ごしましょう。

⑥ 気持ちが辛くなったら、家族や学校の先生などに相談しましょう。

- 気持ちが辛いときは、次のような症状が出ることがあるかもしれません。でも、今回のような状況では、不思議なことではありません。状況が落ち着けば、おさめることが多いです。
- ・ 甘えなくなる ・ 心配になる ・ 元気が出ない
- ・ 悲しくなる ・ イライラする ・ 怒りっぽくなる ・ きょうだいげんかが増える
- 長く続くときや心配なとき、困ったときは家族や学校の先生など、信頼できる大人に相談してみよう。学校の先生への相談は電話でできます。
- 気持ちがいつもと違うと思ったときは、相談してみよう。

⑦ いじめは絶対にしないようにしましょう。

- たまたま、新型コロナウイルスに感染した人やその家族あるいは身近な人、感染した人の治療や予防をがんばっている病院や保健所の人やその家族などに、傷つけるようなことを言ったりするのはやめましょう。
- ・ 「ウイルスにかかっている」、「ウイルスがうつる」などと言ってからかったり、仲間はずれにしたりする。
- いじめは絶対にあってはならないものです。もし、そのような場面を見かけたら、家族や学校の先生など、信頼できる大人に相談しましょう。