

懇話会会長挨拶 アンガーマネジメント
埼玉県技術・家庭科懇話会
会長 羽島 隆夫

研究会会長あいさつ
埼玉県中学校技術・家庭科教育研究会
会長 橋本 和人
(蓮田市立黒浜中学校長)

昨年1月から始まった日本国内での新型コロナウイルスの感染拡大が2波、3波と進んでいます。世界全体で1億人以上が感染し、現在も感染は拡大しています。ワクチンが開発され、2月の下旬頃からは供給され、医療従事者に接種が始まると聞いております。しかし、全世界の人々がワクチンによる免疫を得るには、まだまだ時間がかかりそうです。

このような中、本会に於いても、令和3年度の総会、懇親会を中止とさせて頂きました。学校の方は如何でしょうか。突然の学校閉鎖となった昨年とは違って緊急事態宣言が出されている中に於いても学校は開かれています。しかし、学校生活は一変していると思います。

「どうしてくれるんだ」と怒りを何にぶつけても解決しません。このいらいら、怒りの気持ち、如何にコントロールするかが、「アンガーマネジメント」です。

さて「あなたは、怒りを人に感じますか、物に感じますか」と問われたらどのように答えますか。答えは「人でも、物でもない」ということです。怒りは「自分自身の中にあります」自分自身の中にある「～べき」といった考えが根本となっているからです。そこで、いろいろな場面で何か「怒り」の気持ちを感じた時の自分自身の対応として次の点から怒りをコントロールしてみてもどうでしょうか。

- 1 6秒ルール・・・自身の怒りがピークを越えるのを待つこと。6秒待つということ
- 2 自分の気持ちが落ち着く言葉を言い聞かせること。「落ち着け、落ち着け」「明るく、明るく」など。
- 3 家族の写真など、自分の大切な物を見えるところ、手の届くところに置く。
- 4 深呼吸をする。上昇した血圧も下がります。

以上4点を心に留め何か「怒り」を感じた時、実践して見て下さい。

このコロナ禍の中で、マスク警察、自粛警察また、あおり運転などの常軌を逸した行動をとる人がいる世の中、こんな時の「怒り」もこのアンガーマネジメントの考えで乗り越えられるのではないのでしょうか。

埼玉県中学校技術・家庭科懇話会 会長 羽島隆夫様をはじめ会員の皆様方には、物心両面からのご支援をいただき衷心より御礼申し上げます。

中学校では来年度から学習指導要領が全面実施されます。コロナ禍にあって本研究会もこれまでどおりに研究の様態を維持、推進することは困難で、本年度は専門委員会と教員研究発表会、SAITAMA創造ものづくり教育フェアの開催を断念せざるを得ませんでした。伝統ある本会の研究を推し進めることができず、衷心よりお詫び申し上げます。

しかしそこは研究に真摯に向き合うと定評のある埼玉の先生方です。常に文科省や国研のウェブサイトから関係資料を閲覧し、特に、「『指導と評価の一体化』のための学習評価に関する参考資料」が出稿されるや否や、学習評価を含むカリキュラム・マネジメントを円滑に進めるべく改善に着手しました。

今年の関東甲信越ブロック神奈川大会はコロナ禍の状況により中止を余儀なくされても、紙上发表の朗報が届くや否やこれまでの実践を整理し再構築しました。埼玉提案は、熊谷市立大里中学校・横田真澄教諭、所沢市立安松中学校・大島邦子教諭と春日部市立飯沼中学校・一條亜津子教諭がその重責を果たしました。県教育局市町村支援部義務教育指導課指導主事・浅川直孝様並びに川口市立幸並中学校教頭・佐藤朋子様には、御指導と共に激励のお言葉いただきましたこと、厚く御礼申し上げます。

県内技術・家庭科を担当する先生方の前向きな姿勢と意欲的なお取組みの賜と敬意を表し、ご発表いただきました先生方に感謝いたします。これまで当たり前のように開催されていた専門委員会と研究発表会ですが、今、全県から技・家担当者が集い研鑽することの意義深さと有り難さを噛み締めています。

専門委員が熱気を帯びる議論を交え、互いの実践に直接学ぶことこそ叶いませんでしたが、今年度の提案は専門委員による昨年度までの研究の積み上げがあってこそ得られた成果だと確信します。お蔭様をもちまして、今年の関プロ発表を恙なく終えることが出来ましたことをご報告申し上げます。

結びに、埼玉県技術・家庭科懇話会の皆様には、技術・家庭両分野担当教員への相変わらぬ御指導御示唆賜りますようお願い申し上げます。