



令和6年5月
港区港南中学校
校長 佐々木 希久子
“こころ”のサポーター 猪熊 エリ

“こころ”のサポーターだより

港南中学校での新学期が始まり1か月が経ちましたね。そろそろ新しいクラスにも慣れてきた頃でしょうか。今回は人とかかわる際に抱く大切な感情の1つ、「怒り」についてです。喜怒哀楽という言葉がありますが、「怒り」だけ扱いにくいと思いませんか。なんだかネガティブな印象を持たれることが多い感情でしょう。しかし、「怒り」も大切な感情の1つであり、しっかりと向き合うことが大切です。

人の「怒り」とは、2次的な感情だと言われます。もし、皆さんが脅かされるほどの危険を感じていないならば、「怒り」の前に存在する別の感情(1次感情)について「何が嫌なのか」「どうして欲しいのか」素直に伝えることが大切です。言葉でいうのは簡単ですが、「怒り」を表現することは案外難しいものですね。しかし、このような回り道をすることが、結局、自分の希望に沿った将来を早く導く可能性を高めるのかもしれない。これからは、「怒り」だけでなく、ほかの感情について考えてみてはいかがでしょうか。

～保護者のみなさんへ～

子育てに不安はつきものです。もしお子さんと向き合う中で気になることがありましたら、私たちは一緒に考えていきたいと思っています。保護者のみなさんのご協力を得ながら“こころ”のサポートをしていきたいと思えます。どうぞよろしく願いいたします。

“こころ”のサポーター部屋のご案内

場所: 港南中学校校舎 2階(職員室後方ドアの前)
開いている曜日: 木曜日・金曜日 10:00～

保護者のみなさまへ
お子さんに関することはお気軽にご連絡ください。
午前中か午後の授業時間だと相談室が比較的空いています。

電話での相談も受け付けています(木曜・金曜)

★ご予約は下記に★
職員室代表電話番号: 03-3471-0238(副校長・学年担当)
“こころ”のサポーター直通電話番号: 03-5462-9100(木・金)