

# たけのこだより

## 第4号

荒川区立第二瑞光小学校  
たけのこ教室  
令和4年12月5日、6日

朝晩の冷え込みを感じるようになり、寒さも本格的になってきました。早いもので、2022年も残すところ1ヶ月を切りました。

2学期は運動会や音楽会等、大きな行事がたくさんあり、それぞれの行事の中で、子供たち一人一人の頑張る様子が伝わってきてとても嬉しく思いました。

### たけのこ教室の活動紹介 「ぼうずめくり」

「ぼうずめくり」は、百人一首の読み札を山札から順番に引いていき、山札がなくなった時、一番多くの札を持っていた人の勝ちという遊びです。

活動のめあては、「気持ちを切り替えて、最後まで楽しく活動しよう」「自分の勝ち負けに対するタイプを知ろう」「自分の気持ちをモニターしよう」でした。そこで、ルールでは気持ちの揺れ幅を大きくしたり、勝ち負けに対する自分のタイプを理解しやすくしたりするために、ゲームの中盤以降に自分と友達の間を大量の手札が移動するように工夫しました。

低中学年では、通常のルールに蟬丸ルールを加え、蟬丸という札を引いたら、相手の札をすべてもらえるようにしました。少ない手札だった子供が、蟬丸を引いて大逆転する場面が何度も見られ、エキサイティングなゲーム展開になりました。勝っても喜び過ぎなかったり、最後に手札をとられて悔しがる子供も「まっ、いいか」「次、がんばろう」と気持ちを切り替えたりする様子がみられました。

高学年は、天智天皇、持統天皇の札が出たら、捨て札と相手の札がもらえるや段乗りの殿の札が出た時に、相手の札にタッチできたら手札がもらえるというルールで行いました。少し複雑なルールでしたが、相手の手札に触れるというアクションを入れたことで、大変盛り上がりました。感想を聞いてみると「イライラしたけど、みんなで楽しめたからよかった。」「運だから負けても仕方がない。」等が聞かれました。

負けた時の気持ちの切り替え方や勝ち負けのタイプ（どのような状況の時に、どのくらいイライラするか等）を客観的に捉えたり、友達の勝ち負けに対する考え方を学ぶことができたりして大変有意義な活動になりました。

### 《3学期の指導予定日》

#### 月曜日（8回）

1月 16日、23日、30日  
2月 6日、13日、20日、27日  
3月 6日

#### 火曜日（8回）

1月 17日、24日、31日  
2月 7日、14日、21日、28日  
3月 7日



### 《保護者面談について》

3月上旬に保護者面談を行います。2月中旬に保護者の皆様へお便りを配布させていただきますので、ご都合のよい日時をお知らせください。

ご家庭でのお子様の様子をお聞かせいただきながら、今年度のたけのこ教室での指導の成果や課題をお話しできたらと思っています。よろしくお願いたします。

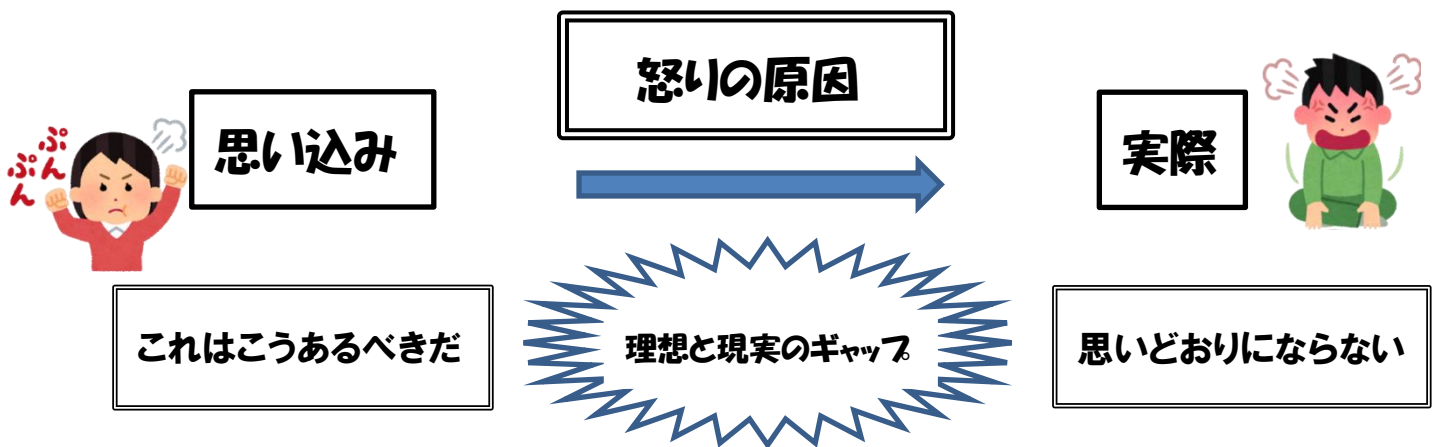
# アンガーマネジメント

アンガーマネジメントとは「怒りをコントロールするスキル」のことです。英語で言うと、アンガーは「怒り」、マネジメントは「管理する」という意味になります。

このスキルを身に付けることで、怒りの状況を客観的に把握し、強い怒りの気持ちが生じても適切にコントロールしていくことができます。

アンガーマネジメントが身に付いていないと物に怒りをぶついたり、暴言を吐いたり、時には暴力的な態度を示したりします。

## 【怒りのメカニズム】について



自分が大事にしている考え（「〇〇すべきだ」「〇〇でなければいけない」）を裏切られた時に、怒りの感情が沸き起こってくるといわれています。

## 【怒りの感情の対処法】について

たけのこ教室では、イライラした時に、以下のような取り組みを行い、感情のコントロールを指導しています。



「水を飲む」



「深呼吸をする」



「先生や友達と話をする」



「6秒間待つて怒りを抑える」

他に、「その場から離れてクールダウンをする。（落ち着ける場所で休む）」「他のことに意識を向ける」「メモをとる（何に、どのくらい怒っているのか）」等、具体例を挙げながら、その子に合った対処法が身に付けられるように指導しています。