いまかね教育かわら版
こんにちは教育委員会です ふたたび

No.２００
２０２４（令和６）年２月２６日発行
今金町教育委員会の会
文責：教育長　中山秀悦

教育委員リレーエッセイ

『　６秒ルール　』

今金町教育委員　　村　瀬　一　人

今年は暖冬というだけあって穏やかなこの頃。農作業も早く始まりそうです。

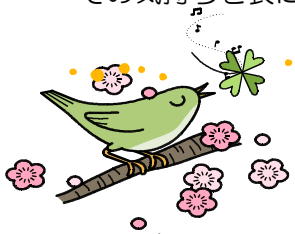
私自身、繁忙期を迎えると、家族に対しついつい言葉にする「これ、やっといて」「ちゃんと見て」などの抽象的な言葉。そんな言葉を使うときは、ちょっとしたケンカになりがちです…（汗）

人は自分の感情をコントロールできず毎日忙しく、言うことを聞かない子供に対して、つい怒ってしまう時があると思います。「もう。」「早くしなさい。」「ちゃんと片付けて。」抽象的な言葉を使ってしまいます。私だけかな…

大人の「早く」と子供の「早く」では感じ方が違うので「何分までにして欲しいな」など自分の意図が相手に正確に伝わるよう相手に理解できる言葉を使うことが大切だと思います。人は自分の持っている理想ともいえる希望や欲求、価値観を守れないときに怒りを感じやすい。

「アンガーマネジメント」・・・怒りと上手に付き合うためのトレーニング

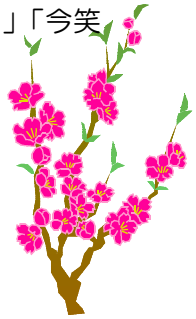
その中に「6秒ルール」というのがあり、腹立たしい気持ちが強くなった時、6秒間だけその気持ちを表に出さないよう我慢する事があります。是非お試しを



２月が終わろうとしています。結果的に暖冬少雪の年だったのでしょうか。

大雪、そして融雪、またしばれ、降雪。三寒四温を感じさせられる天候に「まだ１月なのに」という思いが胸をかすめます･･･。そんなメモが自分の手帳に残っていました。

この時期はどことなくノスタルジックな気分になる瞬間があります。今も自分で「しばれ」と打っていながら高校時代のことを思い浮かべていました。英語の先生…。「北海道の人って英語分かってんだよなあ。shiver　って震える…。」「赤尾の豆単　最初の abandon　で諦める…」「今笑った奴、英語勉強してる…。今、隣の奴に聞いて笑った奴、だめえ(^_^;)」…って。



通学路の歩道を小学生３人が「ジャンケンポイ」「チヨコレイト」「パイナツプル」と大股で歩いて行きます。懐かしいなあ。今でもやるんだ･･･ドラマの影響かな。

春ですね。弥生３月。ノスタルジーから希望へ！