

11月 行事予定

1	火	45分授業	文化祭準備期間	16	水	
2	水	45分授業		17	木	期末考査発表 交通安全登校指導
3	Ⓜ			18	金	全校集会 第3回人権・同和教育HR活動 公開授業
4	金	45分授業 第2回日本漢字能力検定		19	Ⓢ	令和4年度愛媛県高等学校総合文化祭
5	土	45分授業(火①～④) 文化祭準備(午後)		20	Ⓣ	↓
6	日	文化祭	21	月		
7	Ⓣ	繰替休業	22	火	人材育成講座(6限 1・2年生) 校内研究授業(4限 2年カレッジ コ英語)	
8	Ⓧ	繰替休業	23	Ⓧ	「勤労感謝の日」	
9	水	漢字テスト⑩ 文化庁100年フードサポート校料理講習会(3・4限 3年生)	24	木	期末考査	
10	木	家庭学習時間調査(～11/29)	25	金		
11	金	人権・同和教育講演会(5・6限) 第2回日本語検定	26	Ⓢ		
12	Ⓢ	ベネッセ総合学カテスト(1・2年)	27	Ⓣ	全商ビジネス文書実務検定	
13	Ⓣ	全商ビジネス計算実務検定 自転車甲子園	28	月		
14	月		29	火		
15	火	コース・科目選択説明(6限 1・2年生)	30	水	↓身だしなみ指導 家庭クラブ活動(講習会 11:30～)	

生徒会役員紹介

9月30日に立会演説会と選挙、10月14日に役員任命式が行われました。今年は多くの1年生が生徒会役員に任命されました。坂本新会長を中心に、津島分校に新たな風を吹かせてください。また、全校生徒の皆さんも新生徒会役員の人たちと協力して、津島分校の新しい歴史を創っていきましょう。

生徒会長 坂本 聖央 (2年1組)
副会長 山本 滉太 (2年1組)
 曾根 陽汰 (1年2組)
書記 藤村 心優 (1年1組)
会計 岡村 秋彩 (1年1組)
 山崎 幹大 (1年1組)

総務 赤松 玲 (1年1組)
 青木 宏泰 (1年2組)
 伊藤 奏 (1年2組)
 谷口 幸優 (1年2組)



感情のコントロールは難しい

2年学年主任 葛川 公美

「先生は、いつもにこにこしてますよね？怒ることはないんですか？」

とある生徒に言われた言葉です。私ももちろん人間ですから、腹の立つことはありますし、機嫌の悪いこともあります。ですが、基本的には、生徒の皆さんの前でそういった感情を出すことはありません。それは私の心が海のように広いとかとても鈍いとか、そういうわけではないのです。

自分が感情的になっていると感じたとき、私は次のいくつかの方法を試してみることにしています。

① 深呼吸をして数秒待つ。

特に怒りの感情を覚えたときにします。深呼吸をして数秒、しばらく時間を取ります。

② 怒りのポイントをよく見極める。

「怒り」というのは、「自分の思いと異なることが起きた時、怒りの感情が現れる」と言われています。自分が何に怒っているのか考えてみると、実は怒る必要がないこともあります。

③ ポジティブな言葉で自分の思いを伝える。

自分の思いをネガティブな言葉で伝えないように気を付けます。

④ 物事を引きずらないための自分のルールを作っておく。

個人的な怒りやネガティブな感情は、生徒の皆さんに基本的に関係ないことがほとんどです。自分自身のルールとして、それを関係ない人には伝えないことを意識します（つまり、八つ当たりをしない、ということです）。

⑤ 自分を癒せることをする。

趣味に没頭をします。私は手芸が趣味なのですが、作品を作っているといろいろな事を忘れます。

⑥ 睡眠を十分に取る。

睡眠は大事です。よく寝て体調を整えることも、感情のコントロールにつながります。

こういったことを試した結果、最初に述べたように生徒には「いつもにこにこしている先生」と思ってもらえていたようです。ただし、基本的には怒ったり不機嫌になったりはしませんが、しっかり注意もしますし、時には叱りもします。できればいつも笑顔でいたいので、皆さんには協力をお願いしますね。

私自身のコントロール方法を並べましたが、皆さんの参考になれば幸いです。