

生徒指導だより

令和2年9月1日(火) No. 6

今日から2学期が始まります。1学期の反省をしっかりと踏まえ、実りある2学期にしてもらえたらと思います。

2学期は一番長いであり、79日の授業日数です。1学期は遅刻件数が4学年で119件でした。1学期より長い学期ですが、この数値を下回れるように各自がしっかり自覚して行動して欲しいと思います。

みなさんの自己管理能力に期待しています。



あおり運転厳罰化

令和2年6月10日に公布された道路交通法の一部を改正する法律により、妨害運転(「あおり運転」)に対する罰則が創設されました。これにより、令和2年6月30日から、他の車両等の通行を妨害する目的で、急ブレーキ禁止違反や車間距離不保持等の違反を行うことは、厳正な取締りの対象となり、**最大で懲役3年または50万円以下の罰金の刑に処せられることとなりました。**

また、妨害運転により著しい交通の危険を生じさせた場合は、**最大で懲役5年または100万円以下の罰金の刑に処せられることとなりました。**

さらに、妨害運転をした者は運転免許を取り消されることとなりました。

みなさんは、車やバイクの免許を取得できる年齢にあり、現に通学手段として使用している人もいます。また、煽り運転は自転車にも適用され、3年以内に2回違反した14歳以上に安全講習が義務化となりました。

みなさんが加害者とならないよう、常日頃から時間と心に余裕を持った行動をとり、車を運転する際は、周りに対する「思いやり・ゆずり合い」の気持ちを持って、安全な速度・方法での運転を心掛け、十分な車間距離を保つとともに、不必要な急ブレーキや無理な進路変更等は絶対にやめましょう。

もし被害に遭ったら車外に出ることなく、**110番を!!**

一部警察庁HPより引用

怒りは第二の感情



私たちは生活の中で腹が立ったり、イライラしたり、頭がカッカしたりして「怒り」の感情を表すことがあると思います。「怒り」の感情はストレスに結びつくことが多いですが、実は「怒り」の感情は単独では発生しないことをご存知ですか？

「怒りの感情は第二感情」といわれ、「怒り」という感情の前に必ず「第一感情」が発生しているのです。たとえば、デパートで迷子になった自分の子供を見つけたお母さんが、その子供に向かって「何をやってたの、お前は!」と怒っているのをよく見かけますが、このお母さんは最初から怒っていたのでしょうか?迷子になっていた自分の子供を見つけた瞬間、「子供が無事でよかった」という「安心」の感情がまず発生していたのではないのでしょうか。そのあと、このお母さんはジワジワと「怒り」の感情がわいてきたのです。

この「安心」の感情が第一感情です。人間はいきなり怒ることはありません。「怒り」という第二感情の前に必ず第一感情が存在しているのです。ですから、もしあなたが「怒り」の感情を感じたら、一度考えてみてください。第一感情は何なのか。

「アンガー(怒り)コントロール」というトレーニング方法があります。これは「怒りを抑え込む」というようなネガティブな考え方ではなく、「怒りを理解する」ことによって「上手に怒りを表現する」ことができるようになることを学ぶ手法です。アンガーコントロールセミナーに参加すると「怒りを感じたら、まず10数えなさい」と言われるそうです。あなたも「怒り」を感じたら、すぐに「怒り」を表すのではなく、少し考えてみてはいかがでしょうか。きっと時間をおくことによって「怒り」が治まり、今よりかなりストレスが軽減されると思いますよ。

9月7日にSSTでこの「アンガーコントロール」についてスクールカウンセラーの先生に講義をしていただきます。 https://www.jaw.or.jp/anzen/letter/no_9.htmより引用

遅刻調査

学年	1年	2年	3年	4年	合計
遅刻件数	45	12	44	18	119

1学期の終業式でも言いましたが、SHRにクラス全員での着席が当たり前です。

2学期は1学期よりも遅刻が減ることを期待しています。

2020.8.7