平成30年度
8・9月号
H30.10.1発行

生徒指導通信

青森県立
大間高等学校
生徒指導部

感情の法則

スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋…。様々な秋があるが、どの「秋」も大好きである。しかし、人生では嫌いなことにも向き合っていかねばならない。嫌いなことからはできるだけ避けたいという感情は誰でも同じであるが、オトナになっても必ず嫌いなことは存在する。

以前読んだ本に、「感情の法則」として次のようなことが書いてあった。

1 感情は意志の力で変えることはできない
2 感情はそれを刺激すればするほどその感情は強くなる
3 感情は刺激をしなければ時間とともに弱くなる
4 例えば、すごく嫌いな人がいたとする。感情の法則に当てはめて考えてみると、行動によって新しい感情がわきあがる

1 あの人が嫌いだ
↓好き嫌いの感情は意志の力では変えられない

2 その人の悪口を言う
↓嫌いの感情が更に強くなる

3 嫌いだと言うことをやめる
↓そのうちどうでもよくなる、忘れてしまう

4 嫌いな人にも普通に接する
↓その人の良い面が見えてくる

周りとうまく付き合っている人は、「空気を読む」のが上手である。逆に人付き合いがうまくできない人は、自分の感情に敏感で周囲の空気を悪くしているように思う。みなさんは、自分の感情に振り回されて、周り・相手や今後のことよりもその時の自分を優先し、人に迷惑をかけたり、落ち込んだりしてしまうことはないだろうか？嫌いなことも上手に付き合い、自分の人生を楽しく生きよう！

〔豊川〕

◆避難訓練＆薬物乱用防止教室

９月１２日に避難訓練を実施しました。今回は地震後に火災が発生するという想定でしたが、生徒は落ち着いて行動していました。その後に行われた「煙体験」は、視界が悪い中を歩き、煙の怖さを疑似体験しました。また、校長先生からの講評の中で、地震についてのお話がありました。

１９日に行われた薬物乱用防止教室では、大間警察署員の講義やＤＶＤ視聴を通して、薬物乱用の有害性・危険性を学びました。決して他人事ではないことを理解し、危険薬物を拒絶する強い意志を持って欲しいと思います。

◆８・９月を振り返って

２学期がスタートし１ヶ月あまりが過ぎました。大きな問題はないものの、欠席・遅刻・早退が例年に比べ多く、ゴミ（ペットボトルのキャップ）の散乱も目につきます。また、人間関係のトラブルも会議のたびに話題になっています。その行動が自分の成長のためになっているか、他人に迷惑をかけたり不快にさせたりしていないかをよく考えて欲しいと思います。

◆１０月の主な予定

2日：他人を思いやり命を大切にする心を育む対話集会（２年）
10日：体育祭　12日：高総文祭　17日：人権教室　24日：生徒会役員選挙
28日：開校記念日　29･30日：秋の授業公開

大間高生の力を結集し、体育祭を成功させよう！

※何かあったら必ず学校に連絡を！　【大間高等学校　３７－２１０９】