



## アンガーマネージメント

校長 嶋田 一郎

アンガーマネージメントとは、1970年代にアメリカで始まったアンガー（怒りの感情）をマネージメント（上手に付き合う）するための心理教育である。

先日の新聞に、神奈川県東名高速道路での追突事故のことが載っていた。男がパーキングエリアで注意されたため、キレて追いかけて、高速道路で進路をふさぎ、無理やり停止させた。そこに後ろからトラックが突っ込み2人が亡くなった。

怒りの感情を抑えることができなかつたようである。なぜ、こんなことが起こるのだろうか。しかし、ここまでなくても、私達も怒りを抑えきれずに失敗することは時々ある。岡山県では中学校においてアンガーマネージメントの授業を試み、生徒の「怒り」について研究を行っている。この結果、怒りのコントロールの仕方に一定の成果が見られたが、学習したスキルの定着化が課題となったそうである。

ところで、谷川俊太郎さんの「成人の日に」と題する詩に次のような一編がある。

〈毎日のささやかな行動で／人は人を傷つける 人は人を慰める／人は人を恐れ 人は人を求める〉人はいろいろな人と付き合い、いろいろな人から学び、成長していく。きつい言葉も、慰めの言葉もかけられて成長していくのである。

皆さんもこれからいろいろなことがあると思うけれども、アンガーマネージメント等を学んだり、「人に成る」努力をして、困難に屈せず成長して行って欲しい。

## 第3回定期考査終了—今後の定期考査日程

10月20日(金)に第3回定期考査が終了しました。秋季休業後、後期がスタートし、気持ちを新たに定期考査に臨みました。進路が左右される3年生にとっては、特に重要な考査だったのでないでしょうか。文化祭後、またすぐに第4回定期考査が行われます。日頃からの積み重ねを心がけていきましょう。

第4回定期考査	第5回定期考査
11月30日(木) ~12月5日(火)	[3年] 1月30日(火) ~2月2日(金) [1・2年] 2月26日(月) ~3月1日(木)

## 「第50回体育祭 ~輝~」 盛会のうちに終了!

10月1日(日)晴天の中、第50回体育祭が開催されました。今年は3年生の団結と統率力の高さが、十分に発揮された体育祭であったように思います。来賓・保護者の皆様におかれましては御観覧いただき、温かい応援を賜りまして、誠にありがとうございました。衷心よりお礼申し上げます。

【第50回体育祭成績】

総合優勝 (理事長賞)	青ブロック	ブロック対抗リレー (校長賞)	青ブロック
応援部門優勝 (同窓会会長賞)	青ブロック	男子クラス対抗リレー (育友会会長賞)	3年4組
全校行進 (振興会会長賞)	白ブロック	女子学年対抗リレー (育友会会長賞)	2年生



### 【3年生の感想】

- 3年間で一番楽しい体育祭だった。
- とても楽しい体育祭で、実業高校に来てよかったと思った。
- 総合優勝は出来なかったけど、一片の悔い無し。
- ソーラン節が一番の思い出。また踊りたい。
- 集団行動の時の、観客席からの拍手がとても嬉しかった。
- パネル作成は時間がかかり、間に合うか心配であったが、良いものができた。
- 応援練習では恥ずかしさを捨てきれず、団員に迷惑をかけてしまった。
- 応援練習で先輩たちとも知り合いになり、仲良くなった。
- 応援タイムでの一体感は、最高だった!
- リーダーとしての想いを伝えることには苦労したけど、協力してくれて良かった。

## バドミントン部・男子バレー部、地区新人戦で大躍進！！

現在運動部では、新人戦を始めとする、熱い戦いが各地で繰り広げられています。10月の新人戦では、バドミントン部・バレー部・柔道部が、優秀な成績を修めました。今後の活躍が大変楽しみです！ぜひ会場に足を運んで、選手への声援をよろしくお願いいたします。



## 「育友会研修旅行」に行ってきました！

10月5日(木)、初めての試みである「育友会研修旅行」を実施しました。今回は32名の保護者の皆様にご参加いただきました。御協力誠にありがとうございました。

学校教育には、家庭や地域との連携が欠かせません。同様に、保護者同士の関係も重要で、子どもたちにとっても、大きな影響を与えるものです。しかし、通学が広範囲に及ぶ本校では、なかなか保護者が直接会う機会は少ないと思います。そこで、今回「保護者同士の親睦を深める」という目的の下、企業見学やランチ等を楽しむ日帰りバスツアーを企画した次第です。



学校主催の研修旅行を利用して、行事や試合の応援のみならず、保護者同士の関係性を深めるきっかけになればと考えております。11月2日(木)に開催される私学振興大会へのご参加も絶賛大募集中です。ご参加いただける方は、ぜひ御連絡ください。現在20名程度の人員不足状態です。(大型バスで長崎市内まで行き、長崎ベストウエスタンプレミアホテルにて豪華バイキングの後、私学振興大会へ向かいます。帰りは途中下車可能)御理解と御協力、よろしくお願いいたします。

連絡先 0956-48-8881 (総務部)

## 部活動結果報告

部 活 動	期 日	大 会 名	結 果
男子サッカー部	10/7 10/14	全国サッカー選手権県大会	初戦 対 佐世保工業 2-1 勝利 2回戦 対 長崎南山 0-3 惜敗
バドミントン部	10/14 ~ 10/15	県北地区高等学校バドミントン競技新人大会	<b>男子団体優勝</b> <b>男子シングルス優勝</b> 惣田 一磨 2位 山本 蓮 3位 甲斐 壮一郎 <b>男子ダブルス優勝</b> 甲斐・松崎ペア 2位 松尾・山本一弥ペア 3位 松井・古川ペア 4位 惣田・山本蓮ペア
柔道部	10/15	地区新人柔道大会	男子個人100キロ級 3位 岡 大貴
男子バレー部	10/21 ~ 10/22	地区新人バレーボール競技	<b>準優勝</b> 初戦 対 壱岐 2-1 勝利 2回戦 対 波佐見 2-0 勝利 決勝トーナメント 1回戦 対 上五島 2-0 勝利 2回戦 対 壱岐商業 2-1 勝利 3回戦 対 佐世保南 0-2 惜敗
女子バレー部	10/21 ~ 10/22	地区新人バレーボール競技	初戦 対 川棚 2-1 勝利 3回戦 対 平戸 2-1 勝利 決勝トーナメント 1回戦 対 東翔 1-2 惜敗

## 11月の行事予定

1	水	文化祭特別時間割(~11/4)	16	木	
2	木	私学振興大会(長崎)	17	金	全工計算技術検定 地区新人バスケットボール大会(~19)
3	金	(文化の日)	18	土	全日本バレーボール選手権大会県大会(~19)・県野球1年生大会
4	土		19	日	
5	日	文化祭(釜山電子来校) サービス接遇検定	20	月	
6	月	代休(10/5分)	21	火	専攻科 後期中間考査(~28)
7	火		22	水	
8	水	専攻科 第1回推薦入試合格者手続	23	木	(勤労感謝の日)危険物取扱者試験
9	木	専攻科 第2回推薦入試願書受付(~22)	24	金	
10	金		25	土	佐実タイム 進路講演会②
11	土	県新人バドミントン競技大会・県高文連書道部門大会「揮毫大会」	26	日	全商ビジネス文書実務検定
12	日	全商電卓実務検定	27	月	
13	月		28	火	
14	火	福祉の仕事基礎講座(2年総ビ)	29	水	
15	水	消火・避難訓練	30	木	第4回定期考査(~12/5)