



東久留米市立久留米中学校

令和5年 12月 25日

〒203 - 0052

東久留米市幸町 5-9-11

TEL 042-471-0030

FAX 042-472-7994

久留米中だより

教育目標 「知性を高める 心を豊かにする 体を鍛える」

短気は損気

校長 花房 康之

「短気は損気」、字のごとく、短気を起こすと、人間関係をこじらせてしまったり、多くの活動もうまくいかないなどの理由から、結果的に損をしてしまうことを意味しています。誰も過去を振り返れば一つや二つは思い当たり、やはり短気は損気なのだと確信できることと思います。そして、あの時は何であんなことをしてしまったのか、何であんなことを言ってしまったのかと、風呂やトイレに入っている時など突然に後悔の念が浮かび上がってくることもあります。また数年たっても後悔の念が消えなかったりしてしまうほど、多くの人に当てはまる言葉ではないでしょうか。私にとっては、母に子どもの頃から現在まで言われ続けている言葉です。

人間には喜怒哀楽という感情があり、怒るという感情は人間として当たり前の感情であり、決して悪い感情ではありません。怒りの感情を自分自身でコントロールできなくなってしまうことが、「短気は損気」という言葉を生み出したのでしょう。この怒りという感情の表現の仕方により、人間関係がこじれたり、活動がうまくいかないだけではなく、時として度を超えてしまい取り返しがつかない悲惨な事件が新聞やテレビなどで報道されます。人の命を奪う、他人の身体に傷をつけてしまう事件の報道では、事件のきっかけとして「話しているうちにカッとなって、つい・・・」という文言が目につきます。このような事件では、「短気は損気」という言葉では片付けられない無念さを感じます。

私は母に感謝しています。子どもの頃から「短気は損気」、「短気は損気」と耳障りなほど聞かされてきました。そして、カッときたら10数えなさい。それでも治まらなかったら20まで、それでも駄目なら30まで、大きな深呼吸をしながら心の中で数えなさいと言われて育ちました。反抗期を迎えながらも、そんな状況になったとき知らず知らずに実践していましたが、そう簡単にうまくいくものではありませんでしたが、意識の中には「短気は損気」の言葉は染み込んでいました。

母からの「短気は損気」の囁き、ここ近年、アンガーマネジメント、アンガー（怒り）、マネジメント（管理、回避、調整など）として、注目を集めている怒りのコントロール法の1つだったのです。私は子どもの頃からアンガーマネジメントを母から施されていたのでした。戸田久実著の「マンガでやさしくわかるアンガーマネジメント」、この本によると、怒りのピークは6秒。この間に怒りの行動をとらなければ、大きなことにはならない。この6秒を別なことに気をそらす。これこそが母の手法、カッときたら10数えなさい。大きな深呼吸をしながら数えることによって別なことに気をそらせるアンガーマネジメントの1つだったのです。怒りとはプラスにもマイナスにもなる奥深い感情であり、その怒りをしっかりとコントロールすること、よい方向へ向けることがこれからの社会を生きていくのにとっても大切なスキル、コミュニケーション力の1つであることが分かります。怒りのコントロールに関する書物がたくさん出版されている現代は、やはり大きなストレス社会なのでしょう。常に平穏な心で、他者に対して優しい気持ちで過ごしたいものです。「短気は損気」です。

いよいよ冬休みとなります。本校のこれまでの教育活動へご理解とご協力をありがとうございました。大きな事故や事件に巻き込まれることなく2学期終業式を無事に迎えることができることに感謝申し上げます。ご家族の皆さまのご健康と新しい年が良い年となることを願っております。

久留米中生の活躍(表彰)

○第70回北多摩中学校演劇発表会
演劇部 優秀賞 「ゴトーさんを待ちながら」

○第51回東久留米市中学生卓球大会
団体戦 優勝 男子Aチーム
第3位 女子Aチーム

シングルス男子2年生の部
優勝 2年
第3位 2年

シングルス女子2年生の部
優勝 2年
準優勝 2年

シングルス女子1年生の部
優勝 1年

○「税についての作文・税の標語」
標語 全国間税会総連合会 入選
3年
作文 東久留米市長賞
3年

○全国書画展覧会
書の部 特選
3年
2年
1年

○薬物乱用防止
ポスターの部
最優秀賞 1年
標語の部
優秀賞 1年

○第76回 東京都英語学芸大会
英語部 オンラインの部 Playの部 入賞
作品名: Good things in Higashikurume

○青少協健全育成 標語
優秀賞 2年
優良賞 3年
優良賞 2年
努力賞 2年
努力賞 2年
努力賞 1年

○第73回 社会を明るくする運動
書画作品 感謝状
2年
2年
2年
2年
2年
2年

○東久留米市図書館を使った
調べる学習コンクール
優秀賞 1年
優良賞 1年
優良賞 1年
優良賞 1年

○東久留米市人権尊重推進月間
標語部門
優秀賞 1年
努力賞 1年
作文部門
努力賞 2年
努力賞 2年
ポスター部門
努力賞 1年
努力賞 1年



～保護者の皆様へ～

学校アンケートのご協力ありがとうございました。沢山のご意見大変ありがたいです。

皆様のご理解ご協力のもと、無事に2学期を終えることができます。深く感謝申し上げます。ありがとうございました。今後どうぞよろしくお願いいたします。

12月29日(金)～1月3日(水)は学校閉庁日となります。学校へのご連絡は、業務日の午前8時15分～午後4時45分の間にお願いたします。皆様のご理解とご協力を重ねてお願い申し上げます。