



巻頭言

「6秒の法則」

副教育長 久保田 章

以前、受講した危機管理研修で聞いた話を紹介します。

皆さん、「6秒の法則」って知っていますか。皆さんの中には、ついカッとなって大きな声を上げてしまった経験がある方もいると思います。お子さんをお持ちの方であれば、「怒りすぎてしまった」と後悔した経験はありませんか。こうした一時の感情の高まりを抑える対処法が「6秒の法則」です。

人の感情のピークというのは長くても、せいぜい6秒程度と言われており、『怒りの感情がわいても、6秒待てば、物事を冷静に考えられるようになる』のだそうです。即ち「売り言葉に買い言葉」という悪循環が回避できるのです。皆さんも、今日から実践してみたいはいかがでしょうか。

働き方改革が叫ばれている昨今、教育委員会では、「学校業務改善委員会」を設置し、在校時間の把握方法、8月の学校閉庁日の設定、部活動指導員制度の創設など様々な検討を行っています。しかしながら、現時点で、在校時間縮減の特効薬となる方策は見付かっていません。引き続き実のある処方箋を見出せるよう教育委員会と学校が連携し取り組んでまいります。

年度末を迎え、卒業式や学年のまとめ、そして新年度の準備等多忙ですぎすぎがちになる季節、是非「6秒の法則」を頭の隅に置いていただければ幸いです。