

◎ 九電みやざき小中学生絵画コンクールで表彰されました。～学校賞も受賞です～

九電みやざき小中学生絵画コンクールの表彰式が行われました。本校では、藤井帆奈海さん（1年）が金賞、御園生蘭楽さん（3年）が銅賞を受賞しました。また、飫肥中学校が学校賞をいただくことができました。受賞された2名の皆さんはもちろん、絵画に応募した生徒の皆さん、本当におめでとうございます。作品は九電のHPでご覧いただくことができます。

今回のテーマは「みやざきの川の魅力」でした。これからも自然を大切にしながら「みやざきの川の魅力」を沢山見つけてほしいと思います。

◎ 人権作文コンテストで表彰されました。～感謝状をいただきました～

令和3年度中学生人権作文コンテストにおいて、本校の郡司鈴実さん（3年）が奨励賞を受賞しました。また、本校が法務省及び全国人権擁護委員連合会主催の第40回全国中学生人権作文コンテストの実施に多大な協力と中学生の人権意識の高揚のために尽力したとの理由で、宮崎地方法務局日南支局長より感謝状をいただきました。

12月の人権月間を踏まえ、これからも飫肥中学校全生徒・全職員で人権について考え、平和な世界になるように努力していきたいと思います。

◎ 県南の自然題材をテーマにした短歌・俳句で表彰されました。～自然を大切に～

今年の開催は中止されましたが、日南市の「第6回油津キャナルマルシェ」の一環として行われた、県南地域の自然などをテーマにした短歌・俳句の表彰式がテクノセンターで行われました。本校では、短歌の部で山之口万結さん（2年）が3席、俳句の部で落合彩心さん（3年）が1席を受賞しました。おめでとうございます。

日南市には素晴らしい自然が豊富にあります。特に飫肥地区は飫肥杉に囲まれ、自然と共に生きています。これからも日南市の自然を皆さんと一緒に守っていきましょう。

◎ 「いつも怒っている人も怒れない人も アンガーマネジメント 戸田久実 著」

の一部を紹介します

～自分の感情の責任は自分でとりましょう～

感情は、ほかでもない自分がうみだしているもの。研修の場で、よくお話しをすることがあります。それは、自分の感情は、誰のせい、何かのせいで生まれているものではないということ。同じ経験をして、同じ人に接しても、どう感じるかは人それぞれ違います。

誰かのせいや何かのせいにするのではなく、「自分自身が生み出しているものなんだ」と自分の感情に責任をもつようにしましょう。

自分の考え方、あり方を変えていくことで、今よりもずっと生きやすくなりますし、まわりのせいにしなくなることで、余計なイライラが生まれなくなり、身も心も健康的になります。いつも機嫌のいい人は、何もかも恵まれているからしあわせなのでなく、自分の感情に責任をもって、イライラしない選択を自分でしているからです。

<怒りを感じたことを、自分以外のまわりのせいにしない>

<どんな感情がわいても、自分の感情に責任をもつ>

<できるだけイライラしない選択をする>



毎日がしあわせになる！

