

◎ 登校時間や電話対応時間等が変わりました。～ご確認をよろしくお願ひします～

- 登校時間（正門通過7時30分以降）      ○ 電話対応時間（7時30分～17時30分）
- 電話対応時間外の連絡先（市役所守衛室31-1100）
- 電話対応時間内で不通の場合の連絡先（教育委員会31-1144）
- ※ 市役所守衛室・教育委員会から管理職へ連絡が伝わるようになっています。

◎ 第45回宮崎県中学校秋季体育大会及び駅伝競走大会の結果です。

11月6日（土）・7日（日）・8日（月）に第45回宮崎県中学校秋季体育大会及び実施されました。また、15日（月）には、宮崎県中学校駅伝競走大会も開催されました。どの部活動も精一杯頑張り素晴らしい結果を残しました。本当におめでとうございます。

- 野球部（2回戦勝利、3回戦敗退）
- 男子ソフトテニス部（団体戦：予選敗退）
- 女子ソフトテニス部（個人戦：大石・田中ペア 予選敗退）
- 剣道部（男子団体戦：ベスト8、個人戦：奥野正幸さん3位、西村遥斗さん予選敗退）  
（女子団体戦：ベスト8、個人戦：高橋星稀さん2回戦敗退、米衛麻央さん予選敗退）
- 柔道部（女子個人戦：宮川夕夏さん 2位）
- 陸上部（男子共通リレー 予選敗退）  
「男子個人：新屋敷拓巳さん（2年110mH5位）、仁木凜羽さん（共通男子走幅跳5位）  
浦海一心さん（1年200m6位）」  
「女子個人：石崎愛天音さん（共通走幅跳6位）、川越葵生さん（1年100m5位）」  
※個人は主な成績のみ掲載しました。なお、他の選手も全員頑張りました。
- 駅伝競技（男子：12位、女子：13位）

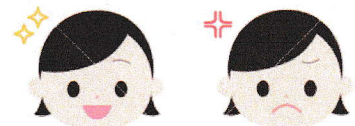
◎ 「いつも怒っている人も怒れない人も アンガーマネジメント 戸田久実 著」  
の一部を紹介します

～叱るときの基準をはっきりさせましょう～

先月は叱るときには、まず、何について叱っているのか明確にすることが大切で、特に①「一番言いたいことを1つ決める」、②「こうしてほしい+理由を伝える」、③「感情的にならず伝える」の3つを意識することが大事であることを紹介しました。今回は、叱るときの基準をはっきりさせるときのルールについて紹介します。

叱るときには基準をはっきりさせることが大事です。自分の気分によって、叱る、叱らないがあってはけません。相手がこちらの機嫌をうかがって動くようになってしまいます。仕事でも家庭でも、「これを守らなかったら注意する」というルールをはっきりさせておきましょう。たとえば、

<会議は開始2分前に着席する。少しでも遅れたら注意する。>



<食事後にお皿を下げて水につけていなかったら注意する。>



<使っていない部屋の電気をつけっぱなしのときは注意する。>

など、例外がないように心がけ、関わる人たち全員で共有しておくことが大事です。