

◎ 第72回宮崎県総合体育大会及び宮崎県吹奏楽コンクールの表彰が行われました

～おめでとうございます～

9月9日(木)に宮崎県中学校総合体育大会及び宮崎県吹奏楽コンクールの表彰が行われました。県大会に出場したチームや個人の選手は、それぞれに頑張りました。ここでは、上位入賞の選手と吹奏楽部の表彰いたしました。

○ 陸上部

・三賢李華さん(共通砲丸投げ第3位)

○ 柔道部

・松根颯汰くん(男子個人戦第3位)

○ 吹奏楽部

・銀賞

・宮川夕夏さん(女子個人戦第3位)



◎ 8月に引き続き、「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

～「悪い叱り方をしない」・・・やっちはいけない4つの叱り方について～

「叱ること」の目的はなんだと思いますか？ 本来の目的は、相手の成長を願って、相手に意識と行動を変えてもらうことです。同時に、次のチャンスも与えます。ところが、実際は、自分の「〇〇であるべき」、組織の「〇〇であるべき」が守られないときに怒りの感情をもって叱ってしまう場合が多いのです。そのため、叱ることの本来の目的を忘れて、相手を叩きのめしたり、立ち直れなくさせてしまう人がいます。これでは、相手との関係が悪化してしまうだけです。そうならないように、次のような叱り方はやめましょう。

<自分の機嫌次第で叱る>

○ 自分の機嫌がいいときは見過ごして何も言わない。○ 機嫌が悪いときに感情的に叱る。

こんな時相手は、どう感じるでしょうか。

○ 叱られた側は機嫌が悪いからやつあたりされたと思えない。○ 何について叱られたのか、どうすればいいのかわからない。

<過去を引っ張り出す>

○ 「前にもこんなことがあったよね。ほら、1カ月前だって。そう考えるともう5回目だね。」と、過去のことを引っ張り出し、どれだけ相手が悪いのかを証明しようとする。

こんな時、相手はどう感じるでしょうか。

○ 追い詰められてげんなりする。

<原因を追及する>

○ 「なぜこんなことになったの?」「なぜ言ったとおりにしないの?」と「なぜ」連発する。

こんな時、相手はどう感じるでしょうか。

○ 何回も「なぜ?」と言われると、追い詰められて思考が停止する。

<人格を否定する>

○ 「役に立たない人ね」など、その人の存在そのものを否定するような言い方をする。

こんな時、相手はどう感じるでしょうか。

○ 傷つきやすい相手なら、心に深く傷を負う。