

「心の健康な人とは？」

心の健康な人は、正直に自分の気持ちを打ち出せます。イジイジしていません。あくまで自分の気持ちに正直です。かといって自分を飾ろうとしたり、カッコつけようとしりません。つまり、ありのままの自分でいられます。他人と比較して悔しがったり、他人をうらやんだり、ねたんだりしません。ありのままの自分を素直に受け入れることができます。

心の健康な人は、自分なりの目標を抱いていて、自分なりの努力を続けます。無駄な努力はしません。自然のままやりたいことを自然にやっているという感じです。勉強もしたいからやっているのであって、誰かに強制されてやっているわけではありません。

心の健康な人は、無理して強がったり、大げさに嘆いたり、自分だけが不運だ、不幸だと騒いだりしないのです。他人を軽蔑しませんし、自分のことも自分で軽蔑しません。「俺はダメだ」とか「どうせ私なんか」などと自分を否定的に考えません。

心の健康な人は、気分的に明るく陽気ではあってもケジメがついています。自分がうまくいっている時も、周囲に失敗して悲しんでいる人がいるかもしれないと感じて少し控えめになります。有頂天になりません。はしゃぎすぎません。他人が困っているのを見過ごしにはできません。自分なりに手助けしたいと、こまめに働きます。

けれど、そういう人にも過ちはあります。自分が過ちに気付いたら素直に直していきます。他人の忠告にも素直です。自分の考えに固執していたり、意地になって突っ張ったりしません。正しいと思うことでも、「絶対に正しい」とか、「間違いなく正しい」とか言い張りません。相手には相手なりの考えがあって、その人はそれを正しいと信じているのだから、相手の考えを否定してはいけないと思っています。だから謙虚にいられます。それは自分に自信がないのではなく、相手の考えも尊重するからです。

だから心の健康な人は、怒りません。興奮しません。カッカとしません。慌てたり、急いだり、せかせかしたりしません。それでいてテキパキしています。ケジメがついています。

さてさて心の健康な人は……それは私の理想です。そんな人に私も少しでも近付きたいのです。皆さんにも、そんな人になってもらいたいです。私はまだまだ修行が足りません。

1 年生 集団宿泊学習

5 月 29 日(火)から 30 日(水)にかけて、国立大隅青少年自然の家で実施されました。入学して 2 か月、緊張も薄れてくる中集団生活を通して、お互いの心のつながりを深めるとともに、規律ある行動の大切さを身に付ける機会となりました。



2 年生 修学旅行

5 月 21 日(月)から 23 日(水)まで、長崎、佐賀、福岡を巡る修学旅行がありました。自分や友達の新たな良さを見つけるとともに、原爆資料館や軍艦島での見学を通して、「平和」について考える貴重な経験を積むことができました。



3 年生 職場体験学習

5 月 22 日(火)から 24 日(木)まで、市内 31 事業所で、職場体験学習を実施しました。実際に汗を流して働く経験を通して、働くことの喜びや厳しさを実感することができました。御協力いただいた事業所の皆様に感謝いたします。



学校だより

垂水中央中

PRIDE

校訓「創造」「感動」「鍛錬」

平成 30 年度 第 3 号 No. 2
(6 月 29 日発行)

「青春の輝き ～地区中学校総合体育大会～」

6 月 12 日(火)と 13 日(水), 梅雨の晴れ間をぬって, 9 つの部活動が地区総体の試合に臨みました。ほとんどの競技が 7 月の県大会予選を兼ねており, 見事, 出場権を獲得した部活動もあれば, 残念ながら中学校での競技生活を終えた人もいます。しかしながら, 流した汗と涙は決して無駄にはなりません。無駄にはしてはいけません。次のステージで光り輝くことを期待しています。



吹奏楽部
第二十回瀬戸口
有志者協会吹奏楽
コンクール
藤吉翁
銀賞

《7月の主な行事予定》

日	曜	行事
4~5	水~木	体育大会選手・役員決め
5	水	地区中学校水泳大会
6	金	学年・学級PTA
9	月	市教委学校訪問
13	金	学年弁論大会
14	土	体育大会学年練習
20	金	終業式

地区総合体育大会成績 【県大会出場分】

- 男子ソフトテニス部 ・団体A 優勝
 - ・個人1位(内匠屋源太 中島清貴)・個人2位(内匠屋将吾 永田啓士)
 - ・個人4位(川畑岳生 美坂陽人)
- 女子ソフトテニス部 ・団体A 優勝
 - ・個人1位(岩坪夏歩 濱田果歩)・個人3位(濱田紗和 秋峯来夢)
 - ・個人10位(廣山姫央 川畑百伽)
- 剣道部 ・個人2位(安藤琴音)・個人3位(安藤綾音)
- 卓球部 ・個人3位(篠原康希)
- バトミントン部 ・女子団体3位
 - ・女子個人ダブルスA 2位(東亜未 小平美羽)
 - ” A 3位(山下桜有 岩崎ミュウ)
 - ・女子個人シングルA 3位(鵜狩あずな)(安樂千夏)



九州地区中学校ソフトテニス大会吹上大会

・男子団体 優勝 ・女子団体 3位

第102回志布志市水泳記録会

50m, 100mバタフライ, 100m自由形 優勝 岩切斗吾
 春季中学校学年別水泳大会 100m, 200mバタ 優勝 岩切斗吾
 中学校軟式野球大始良大会 準優勝