

鶴が丘だより

2016年度第2回
病院家族教室・講演会

日常生活にいかす アンガーマネジメント

とイライラしない毎日を送るために

佐藤 恵子 先生

今月は、3月4日に開催した講演会の模様をお送りします。今回は、アンガーマネジメントジャパン（以下AMJ）代表理事の佐藤恵子先生に講演いただきました。

佐藤先生は、精神科クリニックを経て、スクールカウンセラーとして授業や研修・講演会の他、教材開発・研修等も幅広く手がけています。また、ケイ・カウンセリングルームでは、個人カウンセリングも行って

います。

.....

こんにちは。私はAMJで、たくさんの方々にアンガーマネジメントを伝えていきます。

私自身、元々は相当イライラする人間でした。今日の講演を通して、自分を大切に作る時間になればと思います。そして、自分のため、周りの人のためになりませう。イライラしたときに客観的にみられる方法、自分の考え方の癖を探ってみましょう。

★アンガーマネジメント

●怒りをコントロールすること

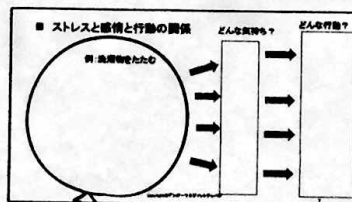
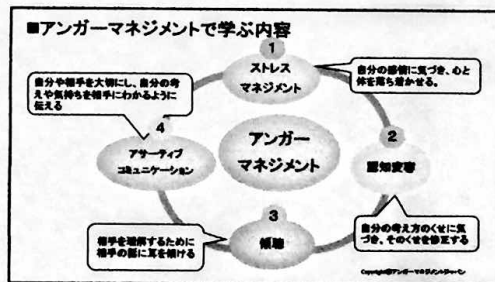


1970年代のアメリカで、ストレスの多い職種（看護師や警察官）へのプログラムとしてスタートし、スポーツ選手や企業、学校等の分野にも広がりました。

怒りで大切なのは、イライラしているなれと気づくことです。その怒りが大きくなる前に対処すること、そして相手にきちんと言え

られるようになることが大切です。

★4つのポイント



この風船は、ストレスです。みなさんのストレスは何でしょう？書いて、私のストレス聞いてね。とお隣の方と共有してみてください。

風船は、パンパンになると最後に割れます。ですから空気を抜かなければなりません。話すことで、空気が抜けたので笑顔がみられました。このように話すことが大切ですので、日常生活でも活用してみてください。

ある日の
鶴が丘

へご紹介！
長寿園いこの森

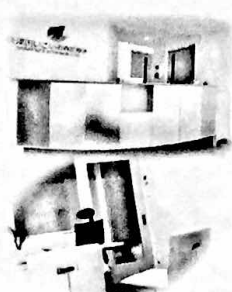
診療所？

平成25年12月に開院しました。長津田駅から徒歩1分のクニニツクモール内にあります。

周辺にはコンビニエンスストアやマンションのある閑静な住宅街です。

お一人お一人に適切な診察時間を確保するため、予約制をとっています。

鶴が丘ガーデンホスピタルの理念（患者様も大切にしたい医療提供）と、いこの場のような雰囲気づくりを心がけています。



次の四角には、そのストレスがある、どのような気持ちになるか書いてみましょう。イライラする、不安になる等の負の感情を書きこくことになりません。その感情がいつぱいになつたとき、どのようない行動をとるでしょうか。無口になる方、机をバンとたたいたり、様々かと思ひます。

★怒りの感情とは？

何もなければ常にニコニコしていられます。氷山も心とすると、上の部分は大きくみえませんが、下の部分は大きくみえませんが、見えるのは分かりやすい感情ですが、見えない場所でも様々な感情があると思ひます。例えば、眠れないと感ひいていても不安・焦り・心配・辛い・悲しいなどの感情があります。感情の裏にはたくさんの気持ち隠れています。これを一次感情・二次感情といひます。この感情をそのままにしておくと、胃痛や頭痛、肩の凝り、ため息などが出現することがあります。イライラしてると

血流が良すぎたり、溜め込みすぎると内臓疾患になりやすいことがあります。

■怒りの感情をそのままにしておくと 身体に様々な影響が.....
■怒りの感情の正体は？

■他者と話す前に...
まず自分が「冷静になって話そう」という視点をもち
アンガーマネジメントを取り入れる

■私たちの脳はすばらしい！
進化脳（前頭葉）
原始脳（脳幹、小脳、脳脊髄）

怒りの感情が起こつた時には、一歩立ち止まってこの怒りは何か？自分が冷静になりましょう。脳は、原子脳と進化脳に分かれています。原子脳で情報が入ると、扁桃体でキヤツチし、指示を出し、その際に怒りの行動が現れます。そこで私たち人間は進化脳（理性的に考える脳）があります。扁桃体を抑制させる力があります。

レかし、ストレスがたまる。前頭葉の機能が低下します。人間はイラツとしてかいら6秒以内で衝動的な行動に陥ると言われています。深呼吸（肩幅に足を広げ、秒深呼吸）から吸い10秒まで鼻から吸い10秒まで息を吐く）等があります。

■イラツとしてから衝動的な行動まで
イラツとしてから6秒以内で衝動的な行動が起る
6秒を意識する

■イラツとした時は：ストレスマネジメント
まずは心からだを落ち着かせる
1. 6秒カウント法
2. 深呼吸をする
3. セルフトーク
4. タイムアウトをとるーその場を離れる
5. 怒りの温度計でチェック

セルフトーク（自分に言い聞かせる言葉）という技法があります。自分を落ち着かせる言葉を書いてみましょう。私は「神様は乗り越えられない試練は与えられません」という言葉で支えられます。
次号へつづく
へ文責：高野

今月の...

いろはカルタ

元当院副院長の 中村舜二先生が、在職中に作られたカルタです。毎月紹介されます。

① 意地を張るより なりゆきまかせ

③ 露骨な話 は 角が立つ

医事課より

あ、保険証の更新が だ、の方には、窓口 での提示をお願 い致します。

医療法人社団 鶴永会
鶴が丘ガーデンホスピタル
TEL: 044-988-3121
東京都町田市三輪線山 2-2133-1
長津田いこいの森診療所
TEL: 045-507-7656
神奈川県横浜市緑区長津田 4-11-14