

鶴が丘だより

2016年度第2回
病院長挨拶主・講演会

純

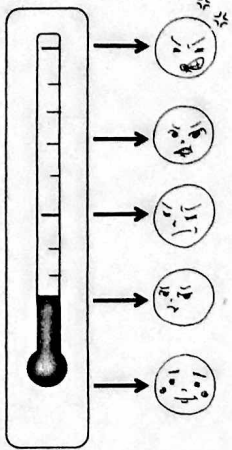
日常生活にいかす アンガーマネジメント

とイライラしない毎日を送るために
佐藤恵子 先生

先月に引き続き、3月4日に開催した講演会の模様をお送りします。

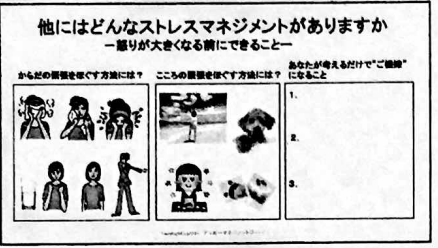
★怒りの温度計を作ろう

怒りの感情には段階があります。進化脳を活用して、今の怒りの温度を測ってみましょう。



怒りの感情は自然な感情です。各段階に当てはまる言葉を書いてみましょう。書けたら、そのときがどんなときか考えてみましょう。怒りを段階に分けたことはいらないと思いますし、全員が同じ怒りの段階とは限りません。分けるときは難しいと感じますが、これが身近にあると、これを見て「はっ」と落ち着けるリ自分客観的にみるツールになります。

★ストレスマネジメント



怒りが大きくなる前に、できることを考えてみましょう。からだとかこころの緊張をほぐす方法が必要です。そして「気持ち切り替え

イッチ(「考えるだけでワクワクすること」)も必要です。私は、旅行のことや、孫のことを考えます。みなさんは何がありますか。

★アンガールログ



人生は長いので、イライラしない頭に変えてみたいものです。その方法として日記を書く方法があります。「思い出しちゃうから嫌だわ」と思いますが、きちんと向かい合うことが大切です。同じことでイライラすると気がくことで、自身の癖を見つけて出します。しかし、これは簡単なことではありません。感情は見えないので、書くことで視覚化でき、客観的に怒りや行動の傾向を知ることができ

例えば、挨拶をしたのに帰ってこないとなぜ無視する?と考えます。そのとき、どんな気持ちになりますか。それは温度計だと何度でしょう。同じ出来事

ある日の
鶴が丘

★新しい先生を
紹介します★

川合秀明 先生



お4月より勤務していただきます。指導医の先生に魅了された。精神科に入局しました。

＊レンタルCD・書籍店でアルバイトをしていたので、読書や映画鑑賞、学生時代のバンド活動の影響でバース演奏が趣味です。＊初めての場合緊張してしまいますが、皆さまのお力になれるよう頑張ります。よろしくお願いします。

■イライラしやすい考え方のくせ(イラッと思考)

白黒思考
物事を良いか悪いかを自分の価値観で考える

完璧主義
自分の理想どおり、予定通りにしようとする

温度な一般化
一つの結果をもとに全て同じになると考える

人のせい思考
都合の悪いことは人のせいにする

べき〜ねばならない思考
自分の理想を自分にも人にも押しつける

しがみつき・とらわれ
過去にあった悪い事をずっと考え続ける

自身の傾向を整理していきましよう。③に考え方の癖が潜んでいます。これを「イラッ」と思考と呼んでいます。日本人には、白黒思考と完璧主義、べき思考が多く、緻密で丁寧な特徴があります。しかし、それが強すぎて自身を苦しめたり、まわりも苦しめることになりがちです。どこかで折り合いをつけることが大切です。

★イラッと思考

イライラしやすい考えかあ

何度かな?

項目	内容
①いつ・どこで	今朝
②出来事	Aさんにあいさつしたのに返事が返ってこなかった。
③その時期に浮かんだ言葉	なんで無視するんだ!
④その時の気持ち	ムカつく 40度/100度
⑤その時の行動	にらんだ。
⑥その時の結果	Aさんに会った時に無視してし返した。

でも感じ方は違っています。これもシートに書いていきま

★視点を改めてみる

物事は、黒ばかり見ているとわかりません。白を見てもみるのが大切なんです。先ほどの挨拶を返さなかった方は、無視したのではないかもしれない、何か心配なことがある、何か考え事をしていないのかも？と考えるてみます。すると温度計は下がっていき、いつも元気なのにどうしたの？と声をかけられるかもかもしれません。イライラも「物は考えよう」です。考え方が、私たちの感情や行動を左右します。相手の感情を聞くことが大切です。

★自分をいたわるセルフケア

食べ物、口から入り、体を作ります。言葉は耳から入り、心を作ります。マイナスの言葉をずっと言っていると、マイナスの心になります。辛いこともありますが、良い言葉もかけてみましょう。

■本当にそうかな?

おもしろい...

おもしろい...

どんな気持ち?

★おわりに...

私たちは生身の人間です。日々、様々なことがあり、怒りの感情が起ります(例えば「驚き」「悲しみ」「孤独」「寂しさ」など)。その時に「何に對する怒りなのか」を考えると、アンガーマネジメントです。そして、一人で抱えこまず、みんなと話すことで緩和しましょう。ぜひ辛いことは、みんなでシェアしてください。私たちは自分に必要なこと、それは自分を大切にすることです。

■私達は生身の人間

- いろいろな出来事が起った時

- ①攻撃的な態度を受ける
- ②攻撃的な態度をとってしまう
- ③相手を拒否する
- ④相手が沈黙する
- ⑤自分が沈黙に耐えられなくなる

困ったときと言える仲間や環境

アンガーマネジメント

当然・自然

〈文責 高野〉

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

黒板

新緑の季節となり、新年度も1ヶ月が経ちました。今年度も様々な行事を予定しています。鶴が丘だよりやホームページなどでご案内致しますので、お楽しみに。

逃げるも隠れるも作戦のうち

ハハの結果オーライ

今月の... いろはカルタ