

## 道草だより

兵庫医科大学保健管理センター  
職員相談室 2020. 9月号

教職員の皆さま、まだまだ暑い日が続いていますがお元気でお過ごしでしょうか。  
新型コロナウイルス感染症も収束しておらず、不安な気持ちになることがあると思いますが、3つのRを心掛け、元気に暮らせるといいですね。

3つのRとは、【レスト(Rest)：休息、休養、睡眠】【レクリエーション(Recreation)：運動、趣味娯楽や気晴らし】【リラックス(Relax)：ストレッチ、音楽等】のことです。とりわけ、睡眠はとても大切です。睡眠時間が短いと気持ちも下がりやすくなりますので、健康のためにも睡眠時間を確保してくださいね。

### アンガーマネジメント(解決志向で取り組む)

世の中には、自分の思い通りにならないことも多いと思いますが、イライラしても解決せず、ますます怒りやストレスは大きくなります。

アンガーマネジメントは解決志向をもとにしていますが、もし怒りを感じておられる方がいらしたら、自分が今怒りを感じている状況は、この表で言うところどこに当てはまるのかをぜひ整理してみてください。ポイントは、自分が何か行動することで、この状況はコントロールできるのか・できないのか(変えられるのか・変えられないのか)。そして、それは自分にとって重要なのか・重要でないのかということです。この4つのうちどこに当てはまるかを考えて分類します。コントロールできないけれども重要だと感じる場合は、とても悩ましいところですが、「現実を受け入れる」という判断をし、この状況にこれ以上の怒りを抱えないため、自分ができることは何なのかを考えてみてくださいね。解決志向で建設的な行動ができると、ストレスが人生のスパイスになるかもしれません。

| 変えられる(コントロール可能)                                                        | 変えられない(コントロール不可能)                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>重要</b><br>すぐに取り組む<br>・いつまでに<br>・どの程度変われば気が済むか<br>計画を立てて取り組む         | <b>重要</b><br>「変えられない」を受け入れる<br>現実的な選択肢を探す<br><br>例：職場に苦手な人がいる<br>この人の性格を変えたい<br>猛暑で暑い |
| <b>重要でない</b><br>余力があるときに取り組む<br>・いつまでに<br>・どの程度変われば気が済むか計画<br>を立てて取り組む | <b>重要でない</b><br>気にしない<br>放っておく<br>関わらない                                               |

[出所]日本アンガーマネジメント協会より改変  
引用文献・表引用：アンガーマネジメント 戸田久実 2020 日本経済新聞出版社



TEL/FAX:0798-45-6121(内線6121) IP(86601)

メールアドレス:k-harada@hyo-med.ac.jp

相談員 原田 久仁美

