

# 道草だより

兵庫医科大学保健管理センター  
職員相談室 2023年 8月号

じりじりと焼けるような猛暑日が続いていますが、皆様、お元気でお過ごしでしょうか。この時期、スイカや桃などの旬の果物は瑞々しくて楽しみの一つですが、感動の余韻を残して消えていく夏の花火もいいですね。

9月に入ると、暑さは残っているものの過ごしやすくなり、心はなんだか秋モードとなります。現代では影が薄くなっていますが、9月9日は重陽の節句(菊の節句)です。菊を飾り、菊酒で長寿を願い、庶民は栗の節句として、栗ご飯を炊いて秋の収穫をお祝いしたそうです。皆様、1桁の奇数月のぞろ目となる日は、何かしら大きな行事があることにお気づきでしょうか？1月1日はお正月、3月3日は雛祭り、5月5日は子どもの日、7月7日は七夕、そして9月9日は重陽の節句。中国では、奇数のことを陽数といい、おめでたい数として陽数が揃うこれらの日を節句として祝う風習があったそうです。それが日本に伝わり、江戸幕府がこれらの日を「五節句」として制定したそうです。秋の前に、厳しい夏の暑さはまだまだ続きますが、皆様ご自愛くださいませ。



文献:大切にしたい、にっぽんの暮らし さとうひろみ  
サンクチュアリ出版

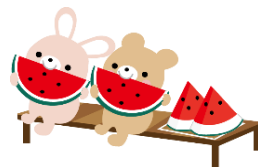


## アンガーマネジメント——怒りを建設的に使う

怒りは、私たち人間にとって自然に湧いてくる感情で、身を守るための防衛感情と言われています。人は、心と身体の安心・安全がおびやかれそうになったときに、怒りを持って対応するという本能があります。

怒りがわくことは、必ずしもマイナスばかりとはいえません。怒りは他の感情よりエネルギーが強いので、仕事で結果が出せなかった時など、「次は結果を出すぞ」と自分を奮い立たせて、そのために何をしたらいいかを考える行動を起こすことにも使えます。本当にアンガーマネジメントができる人は、ムダな怒りに振り回されず、怒りを建設的な行動に向かうパワーに変えられると言われています。

学生時代に試験で結果が出せず、誰かから何かを言われ悔しい思いをした結果、見事に次の試験で結果を出せたといったような経験は、誰にでも何かしらあるのではないのでしょうか。青色発光ダイオードを発明して、ノーベル物理学賞を受賞した中村修二氏の原動力は怒りだったそうです。このように怒りは、行動をおこしたり、結果を出すためのモチベーションとして使うこともできます。 文献:アンガーマネジメント 戸田久実 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:shoku-so@hyo-med.ac.jp

相談員 原田 久仁美

