

道草だより

兵庫医科大学保健管理センター
職員相談室 2025年 9月号

9月に入りました。皆様お元気でお過ごしでしょうか。

何となく、空の色と空気感は秋モード。9月の「長月」とは、夜が日増しに長くなっていくので、「夜長月(よながつき)」、または雨が長く降るので、「長雨月(ながめつき)」からきているといわれます。また、十五夜には、夜空を見上げると、凜と美しく浮かぶお月様が…。ぜひ、季節の移ろいを五感で感じたいところです。

そして、果物も美味しい季節ですが、ぶどうはとても栄養価が高く、ヨーロッパでは「畑のミルク」と呼ばれているそうです。豊富に含まれているポリフェノールは、老化防止やがん予防に効果があるといわれています。因みに房の上の方が甘いので、下から食べていくと、より美味しく食べられるそうです。

引用文献: さとうひろみ 『大切にしたい、にっぽんの暮らし』 サンクチュアリ出版



アンガーマネジメント 怒る怒らないの境界線を明確にする

良好な人間関係の構築のために、アンガーマネジメントの知識が参考になるかもしれません。

アンガーマネジメントは、怒る必要があることと、怒る必要がないことを見極め、線引きができるようになりましょうというものです。そして怒る必要があることに対しては、適切な怒り方ができるようにしていきます。そのためには、*コアビリーフである「べき」の境界線を明確にしましょう。

①は、自分の「べき」と同じ理想的な状態、②は、自分と少し違うが許容範囲、③は、「許容できない」「怒る必要がある」と判断する状況です。「絶対こうあるべき」と思ったら、許容範囲が狭くなり、イライラして自分も苦しくなります。アンガーマネジメントのトレーニングでは、「せめてここまでだったらOKにするかな」という②の領域を設けていくことが重要になります。境界線を引くために、先ずしておきたいのは、どこまでが①で、どこまでを②にできるのか、どこからが③なのか、自分の「べき」の境界線を明確にすることです。とりわけ②と③の「怒る・怒らない」の境界線を、自分の機嫌によってぶれさせないことが大事です。機嫌がいい時には②の領域が広がり、機嫌が悪いと②の領域が狭まるとなると、その人と関わる周囲は戸惑うことになります。

*コアビリーフとは、自分にとって譲れない価値観、信条、信じているものなどで、「こうするべき」といったような「べき」という言葉で表せます。



引用文献: 戸田久美 『アンガーマネジメント』 日経文庫 2020年



TEL/FAX: 0798-45-6121 (内線6121)、IP(46601)

メールアドレス: shoku-so@hyo-med.ac.jp

相談員 原田 久仁美

