

道草だより

兵庫医科大学保健管理センター
職員相談室 2026年 9月号

9月に入りましたが、みなさまお元気でお過ごしでしょうか。まだまだ暑い日が続いてますが、ふと空を見上げると、その青さに秋の気配を感じます。

今年の中秋の名月(十五夜)は9月25日(金)ですね。日本には「お月見どろぼう」という風習が残っている地域があるそうです。これは、十五夜の夜だけ、お月見のお供え物を子どもたちがこっそり盗んでもいいというもので、お団子をたくさん取られた方が縁起がいいとされていました。最近では「お月見泥棒です」と声をかけて、大人からお菓子をもらうそうです。まさに日本版ハロウィンで、すてきな風習ですね。

お忙しい毎日だと存じますが、たまには月を見上げてほっとするような心のゆとりができるといいですね。



引用文献:

さとうひろみ (2013)『大切にしたい、にっぽんの暮らし』 サンクチュアリ出版



怒りに巻き込まれないために

自分にも「べき」があるように、相手にも「べき」があります。相手から、主観的な怒りをぶつけられた経験は、誰にでもあるのではないのでしょうか。このようなとき、『売り言葉に買い言葉』のように言い返したり、内に溜めこんでしまうと、後で関係修復が難しくなる場合があります。

相手に言い返す場合は、怒りに任せた行動をしないように気をつけることが大切です。相手の怒りの感情に巻き込まれないためには、すぐに反応せず一拍おいてから、「この人はこういうことで怒っているのだな」と、客観的に理解します。

例えば、相手の勘違いの場合、戸田さんは次のように対応しているそうです。「〇〇についてですね。申し訳ありません。その件について、初めて聞きました。恐れ入りますが、もう一度教えていただけませんか？」

まず落ち着いて、

「〇〇のことですか？、〇〇ですね」と、一度受けとめます。

その後、「どうしてほしいか」を伝えるようにしているとのことでした。

そして、初めて聞いたということを論点にしつつ、今後のことに話を移していくようにするとよいそうです。相手の怒りに過剰反応せずに対応するのは大変なことです、一度できるようになると平常心を保ちやすくなり、自分のストレス対処にも有効です。

引用文献: 戸田久実(2020)『アンガーマネジメント』日経文庫

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

