

リンペイ健康だより Vol.5



みなさんは、「アンガーマネジメント」をご存じですか？

今回は「アンガーマネジメント」とはどんなものか発信していきたいと思います。

アンガーマネジメントとは??

アンガーマネジメントとは、「怒り」をコントロールし、怒りと上手に付き合うための心理トレーニングのことです。怒ることが絶対にだめだという教えではなく、ちょっとしたことでイライラせず、怒りを上手に扱う方法を教えてくれるものです。「怒り」が職場において適切に用いられてないと、仕事の能率や生産性に影響を与えることから、現在は多くの企業が研修に取り入れています。

怒りをタイプ別にみてみよう

(1) 公明正大タイプ

マナー違反や社会的に正しくないと思うことについて怒りを感じやすいタイプ

(2) 博学多オタイプ

なんでも白黒つけないと気が済まず、はっきりしないことや人に対してイライラする傾向がある

(3) 威風堂々タイプ

自分が一番でいたいと思っているタイプで、軽んじられたり、大切にされなかったりすると怒りを感じやすい

(4) 外柔内剛タイプ

自分が決めたルールから外れることを嫌がるタイプで、表向きは穏やかだが、自分ルールから外れるとイライラしやすくなる

(5) 用心堅固タイプ

物事をネガティブな方に誇張して考える傾向があり、周りが大したことがないと思っている事でも、必要以上に悪くとらえ怒ってしまうことが多い

(6) 天真爛漫タイプ

後先考えずにとにかく行動し、なかなか思ったように進まない、時間が掛かるということにイライラしやすいタイプ



職場でできる7つのアンガーマネジメント実践方法

1. 6秒間数える
2. 怒りがわきそうな場面から離れる
3. 今後自分の評価がどうなるか考える
4. 過去の成功体験や嬉しかった経験を思い出す
5. 怒りがわいたときに言うセリフを決めておく
6. 怒りを点数化する
7. 深呼吸をする



ビヨ達の家族含め、人間だれしも怒りを抱くことはまったく悪いことではないビヨ！

でもその怒りをどのようにコントロールできるかが大事なポイントビヨよ★



今月の豆知識のコーナー

9月20日は海老の日！

長寿の象徴である海老を食べようという新しい食文化の提案のために制定されました。

海老には心を落ち着かせる栄養素ともいわれるカルシウムが豊富に含まれているので、イライラしていたり精神状態が不安定な時に食べるのもおすすめです。みなさんはどんな海老料理がお好きですか？

私はバジルシュリンプが大大大好きです!(^^)! イライラが収まらないこと、普段の生活でありますよね、、、

そんな時はおいしい海老料理を食べて気分を上げていきましょう！



リンペイ
健康推進し隊