

怒り との上手な付き合い方



人には怒りの感情がそれぞれあり、自分自身がイライラして怒りをぶつけてしまったり、周りの人がイライラして怒りをぶつけてきたりする事があると思います。自身の怒りを理解して上手く付き合う方法として「アンガーマネジメント」があります。

以前新聞にアンガーマネジメントについて記載されていた事があります。新聞には「怒りの感情は第2次感情と呼ばれています。第2次感情というからには第1次感情があります。私たちの心の中にコップがあると想像して下さい。そのコップに毎日起きてから心の中に毎日悲しい、苦しい、不安、寂しい、疲れて、痛いなど一般的にネガティブな感情がたまっていきます。このネガティブな感情を第1次感情に分類します。そしてコップの中が第1次感情でいっぱいになり、何かのきっかけであふれたときに、怒りという感情に変わります。機嫌のいい日、悪い日というのは、このコップの中の第1次感情という水の量に関係します」(平成30年4月25日山陰中央新報より)と記載されていました。

この新聞の記事からも怒りと上手くつきあう為にはまず自分が今、どんなネガティブな気持ちを持っており、その感情が心の中のコップにどれだけ溜まっているのかを客観的に理解する事が大切だと思います。

又、その感情をどのように解消していけば良いのかも考えていけると良いと感じます。これは、

自分が持つ怒りに対してだけでなく関わる相手の怒りについても同様の対応が大切ではないかと思えます。

人との関わりの中で相手を怒らせてしまう事もあると思いますが、その際相手の怒りの感情にばかり目を向けるのではなくその背景にあるネガティブな気持ちに寄り添う事が大切であり、そのネガティブな気持ちに対して一緒に向き合う事により信頼関係へと繋がっていくのではと思います。

怒りの感情は決して抱いてはいけない感情ではないと思いますが、怒りの感情について理解する事で自身の怒りのコントロールをしたり相手の気持ちを理解する手立てになるのではないのでしょうか。

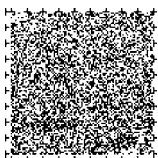
(相談支援事業所ハートピア出雲
相談支援専門員 川上ゆかり)



編集 後記

◆このまえ天気の良い朝、送迎車の窓から空を何気に見上げたら雲がきれいに染まっているのを発見！まるで貝殻の内側が微妙にプリズム的な発光をしているようでした。「きれいだなあ」と少々感激しました。ちょいとネットで調べたら「彩雲(さいうん)」って書いてあり太陽の近くを通りかかった雲が赤や緑など様々な色に彩られる現象だそうでした。ふむふむ知らなかった！NHKに出るチョコちゃんに叱られるわ(笑)

【編集長 米山】





Topia

第46号



〒693-0014
出雲市武志町 693-6
Tel: 0853-23-2720
Fax: 0853-23-2721
E-mail shien@heartpia.or.jp
ホームページ
http://www.heartpia.or.jp

<発行所>
相談支援事業所
ハートピア出雲

施設を地元の小学生の町探検に開放しています。

～出雲市立北陽小学校からの訪問者～

6月27日水曜日と8月31日金曜日。ハートピア出雲にたくさんの小学生が町探検で訪れました。

各曜日に54人と55人。各曜日とも一クラスずつ時間をずらして学校から歩いて来ました。帽子をかぶって、水筒をかけて、バインダーを持って、目をきらきらさせて。玄関前に到着すると大きな声で挨拶をしてから三班に分かれ、本館・とぴあ館・そふいあ館をそれぞれ順番に見学しました。

本館では、障がいのある人が使いやすいトイレとお風呂とゲームを見学し、そふいあ館では、障がいのある人が使いやすい道具の説明を聞き、また、とぴあ館ではハートピア出雲で働く人や、利用している障がいを持つ人に、質問をいっぱいしていました。

218の目は、それはそれは興味深くこちらを見つめ、初めて目にする事（耳にする事も）を全部吸い取るように見開かれておりました。

この子供達の姿から、この子らが将来この日本を背負って立つ時に、今回のこの体験がきっと役立つはずと確信したのは私だけではなかったことでしょう。

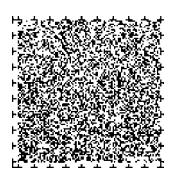
このようにして福祉施設が地域の子どもたちの社会体験に役立てば良いと思います。
北陽小学校の2年生の皆さん、また来てね。（文：デイセンター 坂本憲治）



●リフト車から降りる様子を興味深く見つめる小学生たち



- 北陽小学校町探検・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1 p
- 交通安全しおり作り・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2 p
- スポーツ交流会で卓球&新人紹介・・・・・・・・・・・・・・3 p
- アンガーマネジメントについて・・・・・・・・・・・・・・4 p



◆交通安全のしおりを作成しました◆

放課後等デイサービス ハートピア出雲ステップでは、地元の鳶巣地区交通安全対策協議会様からご依頼頂き交通安全のしおりを作成しました。



しおりは、絵を描くことが好きな利用児3人と一緒にデザインから考えました。どんな絵を描くのか、できあがりのイメージや大きさを考えながら、お守りのようなキーホルダーにしたらどうか?等と話し合いながら進め、鳶巣地区の方々が考えてくださった標語を合わせて作りました。

制作する際に、ペットボトルで作ったビーズを間に入れて、一つ一つに紐をかけていくなど、ステップの皆で心を込めて制作しました。このしおりは、鳶巣地区交通安全講習会に参加された方々に配布されました。

(文：児童発達支援管理責任者 佐々木圭子)



【デザインしてくれた3人の声】

交通安全のかわいい絵を書きました。とても楽しく描いたので、良かったです。そして、地域の人の手に渡っている所を見て、嬉しかったです。
(阿立涼菜さん)

私の書いた絵がキーホルダーになって、嬉しかったです。(I Rさん)

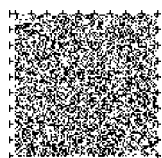
キーホルダーの絵がなかなか決まらなくて、少し大変でした。でも形になって良かったです。
(宇田愛美さん)

鳶巣地区交通安全対策協議会で配布する交通安全しおりの作成をお願いしたところ、鳶巣地区の交通安全への想いを受け、素晴らしい心のこもったしおりを作成して頂きました。ペットボトルに色を塗り溶かして作られたビーズの、とても細やかな作業に心を込められたことが伝わり、感動しました。

鳶巣地区の命を大切にする想いとハートピア出雲さんの想いが一緒に形になったことにとっても感動しました。また、料理教室や体操教室などへの参加など、地域の方々とも積極的に参加してください、お互いにとってとても素敵な夏休みの協働事業となりました。

今後もお互い、様々な交流が自然体で続けられることを願っています。

(文：鳶巣コミュニティセンター 山崎順子さん)





車椅子の卓球は楽しいな

～脳損傷者ケアリング・コミュニティ学会しまね大会のスポーツ交流会に参加して～

7月6日金曜日にサン・アビリティーズ出雲で、スポーツ交流会がありました。

ハートピア出雲は僕を合わせて利用者4名で参加をしました。他にも他施設の方々やボランティアの方、そして横浜から交流会に参加しておられる方もいました。

始めにポッチャをする人と卓球をする人で分かれ、僕はポッチャに参加しました。ポッチャでは他施設の方々と合同チームで試合をしました。他施設の方々はとても上手で圧倒されましたが、それを見て僕ももっと練習を頑張らないといけないと感じました。休憩をした後、次は卓球に挑戦をしました。

僕がした卓球は普通の卓球とは違い、ネット無しでボールを転がしてラケットで打ち返すという卓球をしました。卓球をするのは高校以来でうまく出来るか心配でしたが、当日、学会に

参加する為に横浜からいらっしゃったスポーツ指導員の方にアドバイスをもらいながら30分も卓球に打ち込みました。卓球をして感じたことは、高校の時と比べて自分の腕が落ちてると感じました。

でも改めて卓球というスポーツが楽しいもので、車イスでも出来るスポーツなんだなと思いました。この交流会を通して色々な方とコミュニケーションを取ることも出来、久しぶりに卓球をすることも出来たのでとても楽しい1日になりました。

(ハートピア出雲デイセンター利用者 佐貫伸次)



●卓球に汗を流す佐貫さん

よろしくお祈いします！ ～新人職員の紹介～



板倉友子

ハートピア出雲デイセンターに生活介護事業の生活支援員として7月から入りました板倉友子と申します。明るいムードのデイセンターでとても親切な利用者の方々や職員の皆さんに教えて頂きなが

ら色々と学ばせて頂いています。

早く皆様の役に立てますようにと日々頑張っています。気軽に声をかけて頂けると嬉しいです。どうぞよろしくお祈いいたします。



吉尾智子

9月からハートピア出雲で法人本部事務員として勤務させていただくことになりました吉尾智子と申します。

わからないことも多くご迷惑をおかけすると思いますが、笑顔で明るく皆さまと接しれたらと思っています。

す。これからどうぞよろしくお祈いいたします。

