



碧南ロータリークラブ週報

第2879回例会 平成30年8月29日(水)

- 会長 鈴木 健三
- 幹事 角谷 修
- 会場監督(SAA) 栗津 康之

2018-2019 年度 国際ロータリーのテーマ

- 例会日 毎週水曜日 12:30
- 事務局 碧南商工会議所内
TEL<0566>41-1100
ホームページ: <http://www.hekinan-rc.jp>
E-mail: info@hekinan-rc.jp
- 例会場 碧南商工会議所ホール
〒447-8501 愛知県碧南市源氏神明町 90
FAX<0566>48-1100



インスピレーションになる

- 会報委員 岡本彰人・鈴木きよみ・小笠原良治・新美真司

● 斉 唱

ロータリーソング「ロータリー讃歌」

● 本日のお弁当

大正館

● 本日のお客様

合同会社 Win 代表 藤原直子様

会 長 挨 拶

皆さん、こんにちは。先週の土曜日、日曜日に24時間テレビのチャリティーイベントにどうしても参加したいという孫と二人で明石公園をはじめ、西尾の中京ハウジングプラザ、大高のイオン、果てはわざわざ半田のパンのトラでパンの爆買いまで、たくさんの会場を回りました。しかも、誰に見られても



鈴木健三会長

良いようにロータリーメンバーとして見栄を張って募金して参りました。明石公園ではこの暑さの中、千円札を握りしめながら、あわや熱中症にまでなりそうだった経験をこのロータリーのニコボックスや募金活動に活かさないものかと今は思っております。

さて、本日の藤原直子先生による卓話の演題「自分の気持ちを上手に伝える方法」に副題として「～アンガーマネジメント～」というフレーズが含まれているのには正直驚きました。アンガーマネジメントという言葉は、私が学生の頃からあり、何となくは知っていましたが、同業の娘が主に障害のある子供さんの診療を手掛けるようになった数年前から、親子で顔を合わせる度に娘の体験を交えて滾々と聞かされる話だったからです。実はアンガーマネジメントについてしっかり学ぼうとしても、なかなかそんな機会は向こうからやってきません。ご紹介いただいた梶川さんには、高い所からではございますが厚く御礼申し上げます。

今回はそんな機会を碧南 RC に与えていただいた藤原直子先生に感謝を申し上げながら、簡単ではありますが挨拶とさせていただきます。

本日もよろしくお願い申し上げます。

幹 事 報 告

幹事報告をさせていただきます。

- ・ 例会変更のお知らせは幹事報告書の通りです。
- ・ RI 日本事務局より 9 月のレートのお知らせが届いております。現行 1 ドル 112 円から 同じく 112 円となっております。
- ・ 西三河分区寺部ガバナー補佐様、杉山分区幹事様、大見分区副幹事様より、ガバナー補佐訪問のお礼状が届いております。
- ・ 来週以降のガバナー公式訪問、及びインフォーマルミーティングのご案内を本日入れさせていただきますので、よろしくお願い致します。
- ・ 9 月 5 日に第 3 回の理事会を開催致しますので、よろしくお願い致します。
- ・ 本日の例会終了後に 60 周年記念正副委員長会議がございますので、ご出席をよろしくお願い致します。



角谷 修幹事

委 員 会 報 告

<出席奨励委員会>

総会員数 72 名 (内出席免除者 19 名の内出席者 13 名) 出席者 57 名	
出席対象者 57 / 66 名	出席率 86.36%
欠席者 15 名(病欠者 0 名)	前々回修正出席率 100%

※十週連続出席率 100%の場合は記念品を差し上げます。

<ニコボックス委員会>

- 鈴木 健三君 } 8 月 22 日、ガバナー補佐・クラブ協議会に皆様のご協力を賜り、ありが
角谷 修君 } とうございます。
- 木村 徳雄君 先週台風をさけて、岩手県復興個人的視察に行ってきました。建設工事(トンネル、護岸工事)が復興予算でさかんにおこなわれていました。宮古市田老地区も元気になってました。私も元気に夜昼と頑張りました。
- 杉浦 秀延君 本日の講師、藤原直子さんを紹介します。
- 梶川 光宏君 本日の卓話講師、合同会社 Win 代表 藤原直子様を紹介させていただきます。

「自分の気持ちを上手に伝える方法 ～アンガーマネジメント～」

合同会社 Win 代表 藤原直子様



藤原直子様

只今、ご紹介に与りました合同会社Win ぶちまーるを運営しております藤原直子と申します。本日はこの素敵な場所にお呼びいただき、本当にありがとうございます。

では早速、アンガーマネジメントについてお話しさせていただきたいと思います。アンガーマネジメントは、先程会長からもお話があったように 1970 年代からアメリカが発祥と言われています。なので、ずいぶん前からアンガーマネジメントという言葉は始まっているのですが、日本に入ってきたのも実は 10 年以上前の話です。ただ、「アンガーマネジメントという言葉を知っていますか？」という問いかけをすると、多くの方が手を上げないのが日本の現状です。

アンガーマネジメントというのは、イライラや怒りの感情と上手に付き合うための心理トレーニングと言われています。なので、アンガーマネジメントを学んだから怒らなくなるという訳ではないです。怒りの感情と上手く付き合っ、怒る必要のあることは上手に怒り、怒る必要のないことは怒らないようにするためのトレーニングと言われています。日々繰り返し行うことで身に着けていっていただくこととなります。なので、今回お話を聞いていただいたからといって怒らなくなるという訳ではないのをご承知いただきたいと思います。子供の頃に九九を繰り返し言って九の段まで言えるようになったように、これも繰り返し日々行うことで身に着いていくものと考えています。

私たち日本人は「怒り」について学んだことはないと思います。学校でも職場でも怒りに任せて感情を表現したり、暴れてしまうというのは、どちらかというといけないことと教えられてきたような気がします。学んだことがないので、できなくて当たり前なのです。人は感情の生き物と言われているように怒りは人間にとって自然な感情の 1 つです。喜怒哀楽という言葉の中にあるように決してなくすことはできない感情と言われています。なくすこともできないので、怒っても良いということになります。人間にとって自然な感情なので、身を守るための防衛感情とも言われています。なので、自分を守るために怒って、人に伝えて、自分の地位を守ることもしますし、怒ることで身の破滅を招く場合もあります。

怒った時に何でいけないかという、どっちかという後悔する気持ちが強いと思います。アンガーマネジメントというのは、「怒りに後悔しないこと」というふうに言われています。後悔しないような怒り方をするためにどうしていったらいいんだろうというのをお伝えしていくことをしています。

怒りの感情というのは、第二次感情と言われています。第二次感情があるということは第一次感情もあるんですが、それは「不安、辛い、悲しい、苦しい、寂しい、虚しい、疲れた」という感情が積もり積もって溢れた時に怒りの感情になると言われているので、この怒りの

感情が溜まる前にどうこぼしていくかが1つのポイントになっていったりします。心の器は人それぞれ置かれている状況や環境によって変わってきます。例えると、コップの大きさが大きい方は、第一次感情が溜まってもなかなか溢れないかもしれませんが、溢れた時には大きなものになるかもしれません。コップの大きさが小さい方は、溢れやすいですが、早め早めに流すことで怒るということも減らすことができるというふうにイメージしていただくと良いかなと思います。

怒りの感情はそもそも何で起きると思いますか。怒りの感情は人それぞれの「こうあるべき」という価値観と言われています。自分の価値観と違うから違和感を覚えて、それが募っていくと怒りに変わっていきます。怒りについて「知って」、「理解して」、「実行してみる」と怒りの感情は必ずコントロールできるようになります。怒りの正体は「べき」という自分の願望・希望・欲求を象徴する言葉なんですけど、とても正しいように思えるけど、実はこの「べき」が怒りの元になります。この価値観を広げる努力、例えば、他の人と共有をすることで許せる範囲が広がっていきます。広げてもなかなか持続しないので、それを安定させる努力をする。そして、最後は自分のNGゾーンを見せる努力をすることをしてください。自分の価値観を他の方とどこまで歩み寄れるかどうかを考えてもらって、広げる努力・安定させる努力・NGゾーンを見せる努力をしていただきたいと思います。

怒りの感情というのは、どんな感情もなんですが6秒がピークと言われています。なので、イラッとしたり、ムカッとした時に6秒逃すことをしてください。ただ、6秒逃したからといって怒りが消える訳ではないです。感情のピークを少し逃すことができるので、その後にこれは怒った方が良いのか、怒って後悔しそうなら一旦やめてみる、という訓練をしていただきたいと思います。

イラッとしてしまった時に一番やってはいけないことは「反射」と言われています。反射というのは何かというと、言われたことに対してすぐに言い返す、怒りに任せて物に当たることです。ですので、先程言った6秒を逃すということをしていただいて、まずは反射をしないようにすることです。

まとめますと、アンガーマネジメントというのは、怒りについて後悔しなくなるようになることで、怒る必要のあることは上手に怒って、怒る必要のないことは怒らなくなることです。そうすると、他人を傷つけず、自分を傷つけず、物を壊さず、上手に怒っていることが表現できるようになります。フロリダ州立大学の調査では、威圧的な上司の下で働く部下は、そうでない上司の下で働く部下よりも業務に全力を出さない割合が24%も高いという研究結果が出ているそうです。なので、組織の中での共通言語として「アンガーマネジメント」があるとコミュニケーション能力が上がると共に組織運営がよりスムーズになると言われています。本日は経営のトップの方がたくさんいらっしゃるのでも、アンガーマネジメントを取り入れていただきながら、業務に従事していただけたらなと思っています。

私は私自身でこのアンガーマネジメントを取り入れながら、発達障害を持っているお子様や生き辛さを持っているお子様たちに小さい頃から上手に伝える方法を学んでもらいたいと思い、児童発達支援事業所 ぷちまーるを作りました。それは共にお子さんを支えるお母さんたちも上手に伝えることができずに苦しんでいる方々も多いので、そのお母さん方にも感情

のトレーニングを取り入れて伝えていけたらなと思っております。

本日はお時間をいただき、ありがとうございました。ご清聴ありがとうございました。

次回例会案内

平成30年9月12日（水）

卓話「市民活動センターってどんなところ、何をしているの」

碧南市市民活動センター センター長 大野裕史氏