

スマイル Smile

みつかる
つながる
ゆたかになる
.....

Vol.20
2018
春号



Interview **くらしにスパイス**

怒っても良いんだ！

怒りを抑え込まない
アンガーマネジメント



連載！入門

スポーツ選手の栄養・食事編 第1回



怒っても良いんだ！ 怒りを抑え込まないアンガーマネジメント

喜怒哀楽という感情の内、唯一人間関係をこわす力のある「怒り」。「怒り」を上手く制御できず後悔した経験はありませんか？今回は日本アンガーマネジメント協会公認アンガーマネジメントコンサルタントで、企業研修講師の志伯暁子様にお話をうかがいました。

心の中のコップ

——喜怒哀楽という言葉がある通り、怒りは私たちにとても身近な感情です。アンガーマネジメントの世界では怒りをどのようにとらえているのでしょうか？

怒りについて悩んでいる方の多くが、怒りを悪いものだと決めつけているように見受けられます。しかし怒りは私たちの身を危険から守る、生き残るために備わったとても自然な感情です。

——アンガーマネジメントでは「怒り」とどう向き合うのですか？

怒っても良いのです。一方で怒りが原因で後悔してしまうことは避けたいですね。アンガーマネジメントとは、独自の理論とトレーニング法の実践で、怒りの感情との向き合い方や表現方法を知り、怒る必要のあるものには上手に怒り、怒る必要のないものは怒らなくて済むようになり、後悔しないようになる技術とお考えください。

——そもそも怒りはどのように湧き上がるのでしょうか？

怒りが急にやってくるものだと思いますが、実は違います。まずは心の中にカラのコップがあるとイメージしてください。そこにネガティブな感情（第一次感情）が注がれていきま

す。ストレスを感じ、嫌な思いや寂しい思いをする度に少しずつコップが満たされていき、溢れるとついに「怒り」になります（第二次感情）。コップの大きさや、コップの状態が人によって違うことで、一人ひとりどんな時に怒り出すかが異なります。

——コップの大きさは何で決まるのでしょうか？

一人ひとりが持っている「べき」の違いです。「〇〇すべき」「〇〇すべきではない」など、誰もが心の中にルールを持っています。この「べき」に対して皆さんの中に「許せる」「まあ許せる」「許せない」と3段階の境界があるとして、「許せる」と「まあ許せる」という許容範囲が大きいほど、コップが大きいとお考えください。

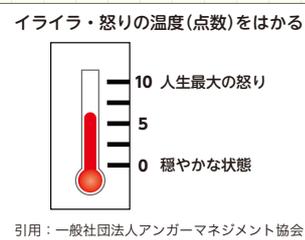
怒りへの「対処術」と「体質改善」

——アンガーマネジメントでは、怒りに対してどんな対処法を実践していますか？

3つのコントロールです。まずイラっとしたら衝動的に反射しない。次にこの怒りをどう考えるかの思考。最後に怒ったあとどう行動し伝えるか行動の段階です。

——ではまず衝動的な怒りへの対処とはどのようなものですか？

怒りのピークは6秒と言われています。この6秒間をいかにやり過ごすかを私たちは「6秒ルール」と呼んでいます。おすすめは深呼吸です。呼吸に意識を集中させ、吸うより吐く息を長くします。また、怒りの温度を計ってみましょう。これは自分の中でどのくらい強い怒りなのか数値化することで客観視ができます。また、数を数えるのも効果的です。ただ数えるだけでなく、100から3ずつ引くなど、考えさせるような数え方も良いですね。他にもその場を離れる、ポジティブセルフトーク（自分を元気づける言葉を唱える）など、様々な方法があります。



——では思考の段階では何をしますか？

自分の「べき」をどこまで許せるのか。そのルールを決め、そのルールを相手に伝える努力をしましょう。



——そして行動の段階に移るわけですね。

怒ることによって、変えられることと変えられないことを線引きすること。変えられるのなら、変える努力をしましょう。怒る時は「人を傷つけない」「他人を傷つけない」「モノに当たらない」が3大ルールです。そして怒って良いのは事実、結果、行動（振る舞い）に対してだと覚えておきましょう。怒る時はリクエストをシンプルかつ明確に伝えます。この時「前も言ったけど」など過去を掘り返す、「なんで?」「どうして?」と責める、「いつも」「絶対」など強い表現を使う、「ちゃんと」「しっかり」など曖昧な表現もNGです。なお変えられないことは、その事実を受け入れることも必要です。

——一方で体質改善とはどのようなことをするのですか?

例えば理想の人を演じるプレイロール、ハマっているパターンから外れ変化に対応できる自分になるブレイクパターン、イライラの元を書き換える（リフレームする）3コラムテクニックなどです。

——3コラムテクニックとはどんなものですか?

三つの箱をイメージし、一つ目の箱にはイライラした出来事、二つ目にはイライラの元となる「〇〇べき」という価値観（コアビリーブ）、3つ目にイライラせずに済むような、プラスに捉えるための考え方を入れます。

——どんな効果があるのでしょうか?

イライラの根底にはコアビリーブがあります。このコアビリーブが長期的にプラスなのか、心身ともに健全な考え方なのかを見直すきっかけになります。いずれのやり方も怒らずに済む境界線を広げるのに有効です。

怒りをプラスに転換できる人になろう**——アンガーマネジメントについて、家庭内ではどんな活用法があるのでしょうか?**

例えば、仕事と子育てに奮闘するお母さんが帰宅すると、留守番していた子どもが泣きながら抱きついてきます。部屋は散乱し足の踏み場もありません。部屋を片付け、食事の支度に取り掛かりたいのですが、子どもは泣き止みません。つい子どもに怒りの矛先が向かいそうな状況ですが、ここでまずすべきは、

そう深呼吸です。そして子どもに伝わるように「淋しかったね、つらかったね、よしよし。ごはんの支度をさせてね」と伝えられれば、事態は変わるかもしれません。ここで考えてほしいのは、子どもの心のコップの状態です。一人で留守番をしていた寂しさ、不安がコップから溢れ、泣くことで怒りを表現しているのです。このように、相手のコップの状態に寄り添う言葉が必要です。

——一方、職場ではいかがでしょうか

上司が部下を叱る、という場面がわかりやすいでしょう。最近の私たちの調査によると、怒られた部下が上司に対してパワハラだと感じるのが53.8%なのに対し、怒った上司がパワハラだと感じているのはわずか16.7%。怒った上司の62.5%が数分で感情を切り替えているのに対し、怒られた部下の5人に1人が1年以上感情を引きずるなどの結果が出ています。叱り方一つが部下の育成や、離職理由に大きく関与しているのです。叱り方のルールを守って叱れば、より良い職場へと変化した生産性向上につながります。

——あらゆる場面にアンガーマネジメントが活用できそうですね。より深く学びたい場合はどうすれば良いのでしょうか?

日本アンガーマネジメント協会では、入門講座や応用講座など様々な講座を日本全国で開催しています。また当協会監修の書籍も数多く刊行されていますので、これらをお読みいただければと思います。

——「怒っても良いんだ」とホッとされた読者も多いかと思いますが。最後にメッセージを。

「怒り」という誰にでもある防衛感情をただ悪者扱いせず、扱い方を見直してほしいですね。怒りは高いところから低いところへと流れるので、身近な人に怒りをぶつけてしまう傾向があります。一方で怒りは、自己成長のエネルギーにもなり得ます。皆さんが怒りの感情との上手な付き合い方を身に付け、笑顔溢れる毎日を過ごされることを願っています。

——ありがとうございます。

一般社団法人日本アンガーマネジメント協会
シニアファシリテーター・アンガーマネジメントコンサルタント
キャリアトーク代表

志伯 暁子 (しはく あきこ)

仙台市生まれ。1985年より大手保険会社の非常勤研修講師として社内外の人材育成に従事。独立後、現在まで企業、各団体、教育界で、コミュニケーション、アンガーマネジメント、ビジネストーク、ビジネスマナー、プレゼンテーション等をテーマにした研修を手がける。

<http://www.angermanagement.co.jp>

<http://careertalk.biz>

ふれあい TeaTime



皆様からの投稿を募集します！

趣味や健康法、おすすめレシピ・おすすめソングなど、あなたの「元気のみなもと」をご紹介ください。「元気のみなもと」の紹介文にエピソードや写真を添えてご投稿ください。「スマイル」へのご意見・ご感想、ご質問等もお待ちしています。

なお、お送りいただいた写真等は返却できません。スペースの都合上、投稿文章を変更させていただく場合がございます。掲載する際は、お名前（ペンネーム可）を表記いたしますのでご了承ください。

投稿先 ▶ 一般財団法人 宮城県予防医学協会 総務部
〒981-0942 仙台市青葉区貝ヶ森 4-3-1 E-Mail : info@mhsa.jp

歯と口の健康を 守ろう!!

寝る前の
歯みがきは
丁寧に!



問診 食事をかんで食べる時の状態はどれにあてはまりますか。

- ①何でもかんで食べることができる
- ②歯や歯ぐき、かみあわせなど気になる部分があり、かみにくいことがある
- ③ほとんどかめない

平成 30 年度の特定健康診査の問診に追加された質問項目です。
皆さんは何番に当てはまりますか？

むし歯・歯周病・歯の喪失やそれ以外の歯・口腔に関わる疾患により、食べ物を歯でかみ砕く「咀嚼（そしゃく）機能」や、かむ・飲みこむ・話す・唾液の分泌などの「口腔（こうくう）機能」が低下すると生活習慣病のリスクが高くなるといわれています。

いきいきと心豊かな毎日を過ごすために、歯と口の健康をしっかり守りましょう。

成人の9割が経験！

むし歯予防のポイント

- 「食べたらみがく」の習慣を
- 正しい歯みがきで汚れを落とす
- 食事・間食の時間を決め、だらだら食いをしない
- たくさんかんでだ液を出す
- 鼻呼吸を意識する

歯を失う原因の4割!?

歯周病予防ポイント

- プラークを取り除く
- たばこを吸わない
- メタボ予防＝歯周病予防!!
- 免疫力を高める
- 歯科検診が早期発見のカギ



歯と口のケアアップ!! 歯みがきグッズを使おう

歯と歯の間は歯ブラシだけでは汚れが残りやすい場所。そこでぜひ使ってほしいのが、デンタルフロスや歯間ブラシ。どちらを使うと良いかは、口の中の状態によっても違います。歯科医院で相談してみましょう。



超音波でみる膀胱

現在当協会では、腹部超音波検査時に膀胱充滿法を取り入れています（検査対象に膀胱が含まれる場合）。この方法は、膀胱を膨らませることによって膀胱内の病変（腫瘍、結石等）を見つけやすくする検査法です。

膀胱を膨らませるには尿を溜める必要があります。

尿量が足りない膀胱は、膀胱全体が小さく萎縮し、病変があっても発見しにくい状態です。

尿量不足の膀胱

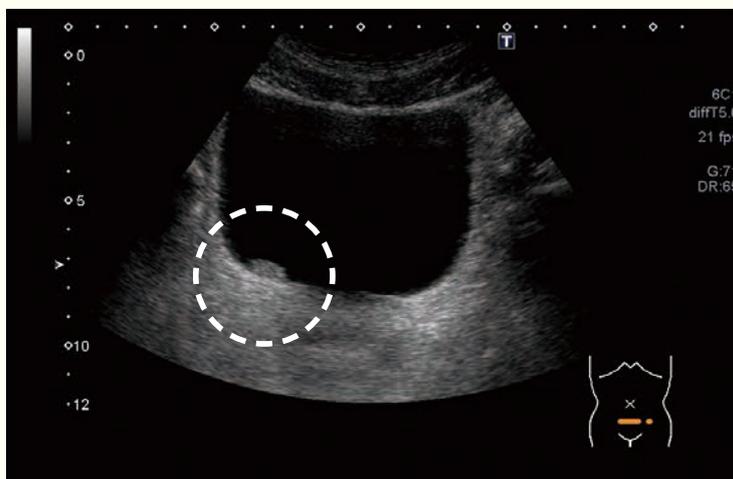


尿が溜まった膀胱

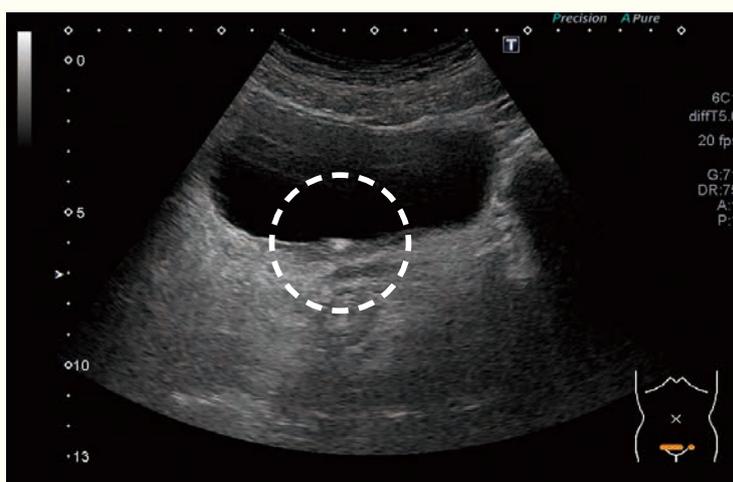


尿が十分溜まった状態だと、膀胱全体が伸展して観察範囲が広がり、病変が見つかりやすくなります。

膀胱癌 (1.2cm大)



膀胱結石 (8mm大)



こんな時はどうしたらいいの？

Q 全然尿が溜まっていない…

A 上腹部（肝臓、胆嚢、膵臓、腎臓、脾臓）の超音波検査終了後に、時間を置いて尿を溜めてから再度膀胱の検査を受けることができます。ただし、尿を溜める時間は健診時間内に限ります。担当した技師に確認してください。

Q 超音波検査の前にトイレに行きたくなってきた…

A 先に膀胱の超音波検査だけを済ませてトイレに行くことができます（尿検査がある場合はこの時に採尿してください）。トイレの後は健診の流れに沿って他の検査を受けてください。

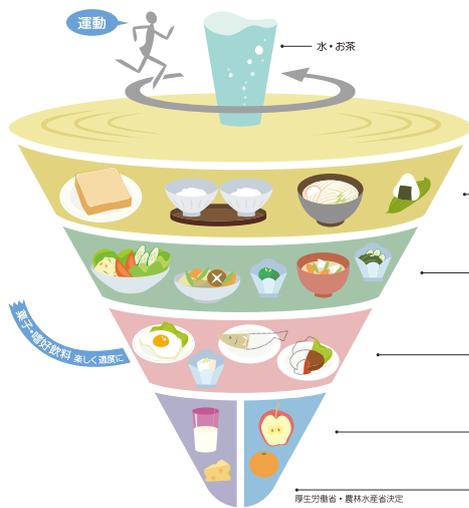
検査について分からないこと、不安なことがあれば、お気軽にご相談ください。

スポーツ選手の栄養・食事編

第1回

良好なコンディションを維持する

平昌オリンピックの興奮冷めやらぬうちに、サッカーワールドカップ、ラグビーワールドカップそして東京オリンピックとスポーツイベント目白押し！ スポーツ選手を支える食事と私たちの食事に違いはあるのでしょうか？



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分

5-7 主食(ごはん、パン、麺)
ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5-6 副菜(野菜、きのこ)
野菜料理5皿程度

3-5 主菜(肉、魚、卵)
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
牛乳だったら1本程度

2 果物
みかんだったら2個程度



バランスの良い食事が何より大切！

スポーツ選手も一般の皆さんと同様に「バランスの良い食事をする」ことが大切です。トレーニングをするためには健康を維持する(良好なコンディションを保つ)ことが必要だからです。スポーツ選手は、トレーニングによって負荷がかかり、エネルギー消費量が多くなるため、食事の量やタイミングが異なります。まずは主食、主菜、副菜に加えて牛乳・乳製品、果物をそろえた食事をとることが基本となります。

エネルギー源の補給(主食)

運動時のエネルギー源となる糖質は主食であるご飯、パン、麺に多く含まれます。日々のトレーニングで使われた分を補給しなければエネルギーが枯渇してしまいます。

からだ作りの材料(主菜)

筋肉や内臓などからだを作る材料であるたんぱく質は主菜である肉、魚、卵、大豆製品などに多く含まれます。運動によって傷ついた筋肉が修復され、疲労回復にもつながります。

コンディショニング(副菜)

野菜、海藻、きのこなどを使った料理である副菜にはビタミンやミネラルが多く含まれます。不足すると疲労感が出たり、感染症にかかりやすくなったりします。

+ 牛乳・乳製品、果物

スポーツ選手であれば主食・主菜・副菜に加えて毎食そろえましょう。

コラム

サプリメントや野菜ジュースは食事のかわりになる!?

あくまで補助的なものと考えましょう。噛んで食べることにより、唾液が分泌されて消化を助けることや料理の味や食感を楽しむことにつながるため、食事ととることが望ましいです。海外遠征で必要な食材が入手できない、減量による食事制限がある場合には利用したほうが良いケースもありますが、特にサプリメントは過剰摂取による健康障害やドーピングにつながる危険性もあるため注意が必要です。

岩田 純

仙台大学体育学部運動栄養学科
准教授。管理栄養士。公認スポーツ栄養士。健康運動指導士。
神奈川県出身。



協会通信

2018
春号

TOPIC 1 どんと祭 参拝

と き：平成30年1月14日(日)
今年も仙台の風物詩「どんと祭」に、協会の更なる発展と職員の健康及び交通安全を祈願して職員有志が大崎八幡宮へ参拝いたしました。

TOPIC 2 平成29年度学術専門委員会

と き：平成30年1月30日(火)
ところ：健診センター
当協会では、予防医学に関する各種調査研究を行っている学術研究機関へ毎年、助成事業を実施しております。調査研究助成実施要項に基づき、平成30年度の研究助成申請内容について審査・検討した結果、7団体へ研究助成金を交付する予定です。

また、当協会では、日常の健診・検査業務の中から、調査研究・技術開発等を積極的に行った成果を各種学会・研究会等で発表するために委員の先生方からご助言・ご指導をいただきました。



TOPIC 3 平成29年度公益財団法人 予防医学事業中央会主催会議

全国業務研修会
と き：平成30年2月8日(木)～9日(金)
ところ：キャスルプラザ(名古屋市)

予防医学技術研究会議
と き：平成30年2月21日(水)～23日(金)
ところ：ホテルニュー長崎(長崎市)

公益財団法人予防医学事業中央会主催の会議が開催され、全国33支部が集まり技術の研鑽や意見交換が行われました。予防医学技術研究会議では当協会からも7題の発表を行いました。

TOPIC 4 平成29年度 第二回理事会・評議員会

と き：平成30年3月2日(金)
ところ：ホテルメトロポリタン仙台
平成30年度事業計画書(案)、収支予算書(案)等について承認されました。



健康診断のお申し込み・お問い合わせ

巡回健診(学童・住民・事業所)
検体検査

一般財団法人
宮城県予防医学協会

TEL 022-274-3131
FAX 022-233-7104
仙台市青葉区貝ヶ森4丁目3番1号

施設健診(人間ドック・
一般健診・脳検診等)

一般財団法人
宮城県予防医学協会
健診センター

TEL 022-262-2621
FAX 022-262-6686
仙台市青葉区上杉1丁目6番6号

