

しずおか健康長寿財団

だより 28

はつらつネットふじのくに入会のご案内

健康増進や生きがいづくり・会員相互の交流促進のための各種事業で皆様をお待ちしております。

入会特典1	健康ウォーキング・史跡めぐり・観劇（歌舞伎、劇団四季）・各種健康講座など、バラエティに富んだ研修旅行や地区講座に参加(有料)できます。 ☆中高年者も安心の一日ゆったりした行程の催しです。主に平日に開催します。 ☆財団職員とボランティアスタッフが同行（一部除く）しますので、安心してご参加いただけます。 ☆会員の同好会（カローリング・ユニカール・シャフルボード・太極柔力球・俳句）に、無料で参加できます。
入会特典2	会員限定の割引サービスが受けられます。 ☆ノルディック・ウォーク用ポールを定価の1割引きで購入できます。 ☆旅行会社ツアーや各種公演・講座・教室などの割引が受けられます。 ※その他割引サービスを計画中です。
入会特典3	健康・生きがいづくりをお手伝いする、財団事業のお知らせ ☆財団情報誌「すこやか長寿」（年4回発行）、財団主催の健康講座、すこやか長寿祭スポーツ・文化交流大会・美術展、熟年メッセージ大会などの各種イベントの案内をお送りします。 ☆県立総合病院講演会など生活に役立つ健康・生きがいづくり情報をお送りします。

今年度は下記の事業を計画しています。受入先の状況により、今後変更になる場合もございます。

開催月	研修旅行（歴史探訪・社会見学等） ★ 印は、ウォーキング	共催事業（合同企画） 募集：財団 催行：旅行会社
4月	3日（水） ★田峰城桜ウォーク（愛知県北設楽郡設楽町） 下旬頃 首都圏外郭放水路と牛島の藤（春日部市）	
5月	10日（金） ★きららの森と足助の町散策（設楽町と豊田市足助町）	中旬と下旬頃 新緑の大井川鐵道全線乗車（大鉄観光サービス）
6月	11日（火） ★高天神城址散策と紫陽花の本勝寺・永福寺（掛川市）	3日（月）予定 ルミネtheよしもと・そなエリア見学（東武トップツアーズ）
7月	4日（木） 劇団四季横浜公演「パリのアメリカ人」 9日（火）～12日（金）頃 ★深良用水箱根芦ノ湖取水口とアサヒ飲料富士山工場見学	予定 旧前田家本邸とユニセフハウス見学（タビックスジャパン）
8月		23日（金）予定 東京オリンピッククルーズ・東京タワー（東武トップツアーズ）
9月	12日（木） 劇団四季東京公演「キャッツ」 下旬頃 ★彼岸花の巾着田と「高麗神社」「日新井家住宅」（埼玉県日高市）	
10月	中旬頃 ★富士山五合目トレッキング（御中道・御庭・奥庭） 予定 御前崎港見学と水産技術研究所見学（静岡県施設）	
11月	下旬頃 ★日本で二つの五稜郭 佐久まちは歴史散策（長野県佐久市）	国会議事堂・衆議院見学と靖国神社参拝、または、交通管制センターと警察博物館見学のどちらか予約確定優先（タビックスジャパン）
12月	12日（木）・13日（金）予定 ★金冠山と戸田御浜海岸塩作り（沼津市）	上旬頃 観音温泉と徳造丸屋敷、修善寺紅葉まつり（大鉄観光サービス）
1月	2020年1月7日（火）・9日（木） 国立劇場初春歌舞伎公演（1等A席：4列目から） 下旬頃 ★江ノ島と潮騒公園散策	
2月	26日（水）・27日（木）予定 ★乳岩ウォークと節分草の石雲寺&宇連・大島ダム見学（新城市）	
3月	3日（火）～6日（金）頃 ★湖北三山（大福寺・魔訶耶寺・宝林禅寺）巡り	

★共催事業とは、募集は財団、催行は旅行会社の企画です。

<年会費のご案内>

会員種類	年会費	備考
個人会員	3,000円	
ペア会員	(2名) 4,000円 (3~5名) 5,000円	同居の夫婦・親子・兄弟等（二親等内）
法人会員	10,000円	法人・団体のみ

※入会時期によって年会費は減額されます。

《お問い合わせ先》 公益財団法人しずおか健康長寿財団 健康増進生きがい推進課
〒420-0856 静岡市葵区駿府町1-70（静岡県総合社会福祉会館4階）

TEL: 054-253-4221 FAX: 054-253-4222
ホームページ <http://www.sukoyaka.or.jp/>

〈保健指導講話〉

「アンガーマネジメント」をご存知ですか？



早野 雅代

浜松健診センター
保健師

アンガーマネジメントとは、アンガー（anger）＝「怒り」を、マネジメント（management）＝「管理する」ことで、怒らないようにすることではありません。大切なのは、「怒りを上手にコントロールすること」です。自分や他人の「怒り」に振り回されずに、「怒り」を上手にコントロールすることで、快適な生活やより良い人生をめざしていこうとすることです。

そもそも怒りとは？

怒りと上手に付き合うには、なぜその感情が生まれるのか、その原因を知ることが大切です。そもそも怒りとは何でしょうか？

1. 怒りは要望

怒りというのは、何らかの要望を表現するための表現方法のひとつであり、それによって何か物を動かそうとしているわけです。

2. 怒りは二次感情

「怒り」は「二次感情」であるといわれています。つまり、最初に「苛立ち」「恐怖」「不安」「恐れ」「寂しさ」といった一次感情が存在し、それが怒りという表現として噴出しているわけです。怒りの裏側には「わかってもらいたい」一次感情が隠れているということです。

3. 怒りは伝染する

人間は怒りに対して怒りで反応します。怒りを内面に鬱積させている人と接していて胸がザワザワした経験のある人も多いのではないのでしょうか。怒りを抱えている人は、周囲の人の潜在的な怒りも目覚めさせてしまいます。また、身近な人に対してはより強くなってしまいう性質もあります。



アンガーマネジメントの実践

アンガーマネジメントでは、衝動・思考・行動という観点から「怒り」にアプローチします。

① 衝動のコントロール

6秒

「衝動は6秒我慢する」

怒りのピークは6秒間だといえます。そのため、この6秒間怒りを抑えることができれば、怒りに任せた衝動的な行動を抑えることができます。

② 思考のコントロール

「不要な～べきを手放す」

私たちは、様々な「べき論」を持っています。自分が信じている「こうあるべき」という価値観が破られたときに怒りが生まれます。そのため、自分の「べき論」を把握しておくことが大切で、自分はどこまでならOKか、どこからがNGなのか、境界線を理解しておくことも大切です。自分の中に「～すべき」が多く、強いほど怒りが生まれやすいので、不要な「べき」は捨て、「まあ許せるか」という許容範囲を広げていく努力も必要です。

③ 行動のコントロール

「しょうがないことは割り切る」

自分の怒りによって変えられることと、変えられないことがあることを理解しておくことも大切です。例えば、「せっかくの休みなのに何で今日に限って雨なの」とイライラしても天気は変えることができません。どうにもならないことに対してイライラしたり、思い悩んだりすることは、不要なストレスを抱え込むだけです。自分にコントロール不可能なことは「まあしょうがないよね」と割り切って自分ができることに集中しましょう。

大切なのは、「怒るべきことは怒る」「怒らなくていいことは怒らないようにする」ことです。この線引きができるようになることが重要です。「あのとき怒っておけばよかった」「あんなに怒らなくてよかった」と、そんな怒りの感情で後悔しないように、アンガーマネジメント3つの実践を心がけてみてはいかがでしょうか。



よいクルマ、よいサービス



トヨタレンタリース 浜松

高台店 ☎ 0120-56-6650 元城店 ☎ 0120-01-0071
 浜松駅前店 ☎ 0120-61-0097 雄踏店 ☎ 0120-51-5227
 天王店 ☎ 0120-10-2234 掛川店 ☎ 0120-71-0095
 磐田駅前店 ☎ 0120-30-0211 ネットで簡単予約!! <http://www.r-mark.co.jp>
 営業時間 8:00~20:00 年中無休（時期により短縮営業の場合あり）