

アンガーマネジメントのお話



こんにちは。院長の梅津由子です。

この夏の記録的な猛暑が嘘のように朝夕はめっきり涼しくなりました。

元旦の地震の傷が癒える間もなく大雨の被害に見舞われた能登の方たちには掛ける言葉が見つかりません。せめて御自身の体調だけは崩さぬよう気を付けていただきたいです。

さて、自然災害をはじめとする環境の変化、社会の変化に直面した時、私たちはストレスを感じ、怒りを生みやすい状況に陥ります。ついカッとして、家族や職場で怒りをぶつけてしまいそうになります。

しかし、怒りにとらわれているとイライラして、本来意識を集中しなければいけないことがおろそかになったり、人間関係が壊れてしまったりと、人生にとって何もいいことはありません。

そういった怒りの感情と上手に付き合うための心理トレーニングが、アンガーマネジメントです。怒りを無理に押さえつける必要はありません。怒りは防衛感情の1種で、自分が大切にしているものや「自分の正しさ」を守ろうとする心の動きでもあるからです。あくまで、衝動・思考・行動をコントロールすることがポイントとなります。



とっさの怒りを抑えるための方法として、「6秒ルール」が提唱されています。怒りが生じてから理性が働くまでに約6秒かかるといわれています。6秒以内に何かの言動を起こすことは単なる「反射」でしかありません。怒りを感じたときは深呼吸をして6秒待つ、一呼吸置くということを心がけましょう。

また、怒っているときに使ってはいけない4つのNGワードがあります。

1つ目は、過去を持ち出す言葉。「前に言ったけど」「何度も言っているけど」など。

2つ目は、「なんで～なの？」という責める言葉。

3つ目は、「いつも」「絶対」という決めつけの言葉。

4つ目は、「しっかり」「ちゃんと」などの程度言葉です。

どれも自分の怒りを正当化する修飾語です。

まずは自分と向き合い、相手にどうしてほしいのかをわかりやすく伝えることを意識しましょう。



花沢アイクリニック

〒992-0022 米沢市花沢町2695-1
0238(40)0606

土曜日は昼休みなく、8:30~14:00まで受付です。

受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:00	☺	☺	☺	☺	☺	☺
2:00~5:30	☺	☺		3:00 6:30	☺	2:00 まで

目玉いきいきライフ

目玉いきいきライフのコーナーでは、
目の健康に関する情報や、
耳より情報（眼科だけどっ）を
お届けします。



IPL 光治療 周年感謝キャンペーンのお知らせ



昨年夏から始動した IPL 光治療が1周年を迎え、おかげ
さまで多くの皆様にご利用いただいております。そこで、周
年感謝キャンペーンとして、**10・11・12 月の3ヵ月間限定**
で、IPL2回目以降の施術料を割引価格でご提供します!
お得なこの機会にぜひご利用ください!

(割引対象: フォトフェイシャル・セルトーニング・フォトシャワー・アクネ・ヒゲ脱毛)

IPL光治療 基本料金

初 回 11,000 円 (税込)
2回目以降 16,500 円 (税込)

特別価格 13,200 円 (税込)

完全予約制です。

気になる方は、
お気軽にスタッフに
お声がけください。

IPLで美肌になろう♪
めだまいきいきライフ!



ユニフォームが新しくなりました♪



←後ろにプリーツがついて、動きやすさUP♪

←他にも違った組み合わせがありますよ♪お楽しみに!



～編集後記～

おかげ様で当院は今月で開業 15 年
となりました! ショップでは、使い捨て
コンタクトレンズを購入の方に 10
月限定でポイントカードをプレゼント
しています。詳しくは、ショップスタ
ッフにおたずねください。

YASU・ビビ・まめちよ

