



令和4.9月 387号

【つくし園】

〒791-8041

松山市北吉田町

77-34

TEL(089)951-5331

FAX(089)951-5348

# 「しいイライラ・・・」

看護師 関谷 五月

ついカッとなって怒鳴ってしまった。イライラして八つ当たりしてしまったなど怒ったことを後悔したことはありませんか？「怒らない様にしないと・・・」と我慢し続けているとある日溜まった不満が爆発するかもしれません。怒りは自然な感情であり、怒ることは悪いことではありません。大切なのは怒りの感情をコントロールすることです。

先日、オンライン研修でアンガーマネジメントの講習を受けました。アンガーマネジメントとは、怒りの感情をコントロールしてイライラやストレスを軽減し、怒りと上手に向き合いコントロールするための心理トレーニングです。アンガーマネジメントでは、『衝動』『思考』『行動』の3つの側面から怒りの感情をコントロールしていきます。

① 怒りの『衝動』をコントロール  
イラッとしたりしますの秒我慢してみましょう。6秒我慢すれば人は冷静さを取り戻すことが出来るんです。

② 怒りの『思考』をコントロール  
怒りの原因には、「べき」という言葉が大きく関係しているんです。「〇〇ちゃん」「〇〇あるべき」「など自分の持っている」べき」が裏切られた時、怒りの感情が沸いてくるので自分はどういう「べき」を持っているのか、自分がどういう時に怒るか知ることが大切になります。

③ 怒りの『行動』をコントロール  
余計なことに労力をかけない選択をすることで、自分のしたいことにエネルギーを注ぐようにすることが大切です。

話を聞いたりする、なをほい、そいつら事かと共感を得ることはたくさんありますが、それを実行するようになることが大切です。バタバタした日々の生活の中で、常に意識して過ごすことは難しいことも多いですが、まずは怒りの『衝動』がコントロール出来るようになる。秒間我慢するから取り組むべきだと思います。

## お知らせ

先月、県下のコロナウイルス感染者が毎日 3000 人近くなった園の夏季休暇（お盆）前、これまで何とか感染者がでずにいたつくし園の利用者の方にも感染者が出ました。最初の方の陽性報告から陽性が増えるのはあっという間で、結局夏季休暇予定であった 13 日（土）から 23 日（火）までの 10 日間、感染症拡大防止のためと支援者も罹患したため、人員配置がとれず休園させていただきました。

最終的につくし園で感染したのかどうかは不明な方も含め、職員 5 名、利用者 9 名（グループホーム入居者 6 名、在宅者 3 名）が感染し、これまで考え得る感染対策には努めてきたつもりですが、コロナウイルスの感染力の強さに改めて脅威を感じました。現在ではみなさん回復され、園にも活気が戻ってきました。休園の間、ご不自由、ご心配をおかけた利用者、保護者の方々、ご迷惑をおかけした関係各所の皆様、申し訳ございませんでした。更なる感染予防の対策に努めながら運営にあたって参ります。

今後ともよろしく願いいたします。

## 9月の開園日

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

・17日土曜日は開園日です。

## 9月の行事予定

- 9日（金）・・・おたのしみ会
- 26日（月）・・・避難訓練
- 28日（水）・・・誕生会
- 29日（木）・・・集団検診
- 30日（金）・・・月末大掃除

※今月は表面のみでの発行とさせていただきます。

文責： 阿部秀人・小松宴江