



Weekly Report



クラブ・テーマ 「これまでに感謝 これからを創造」 Share vision
 — The 55th anniversary —

会長 小林利郎 例会場：割烹「ふな又」 例会日：木曜日 点鐘 12:30～13:30
 幹事 出山知宏 事務所：さいたま市岩槻区本町 3-8-2-203 TEL048-758-0680 FAX048-758-0681
<http://www.iwatsuki-rotaryclub.jp> E-mail:info@iwatsuki-rotaryclub.jp

小林利郎年度 第22回 通算2636例会 平成29年12月14日

会長挨拶 第55代会長 小林利郎

皆様こんにちは。本日は、高橋真理以会員のお誘いにて、境野先生にお越しいただきまして有難うございます。



高橋真理以会員の卓話で「アンガーマネジメント」についてお話していただきます。事務局の渡辺さんが事前に調べてくれた意味によりますと、アンガーとはイライラ・怒りの感情、そしてそれをマネジメントするための心理トレーニングだそうです。とある従業員に対して「あいつは、使えない奴だ」等と、経営者や上司・先輩の立場の人の愚痴を皆様も耳にしたことがあるかと思います。はたして、使えない人を使えるようにするのは誰なのでしょう？それは、愚痴を言っている経営者や上司・先輩の立場にある人の役目の筈です。従って、そう愚痴る人自身の能力がない事を自身で愚痴っているという事だと思います。多分、愚痴ることで自身の感情をコントロールしているのですね。私の予想ですが本日は、そんな事も勉強出来るのだと思います。高橋さん宜しくお願い致します。

おこる	しかる
自分のために	相手のために
過去に焦点を当てて	将来を見据えて
怒りと勢いで	愛と勇気で
自分の言いたいように	相手に伝わるように
感情にまかせて	試行錯誤して

挨拶文の行間

ひとは誰も好んで怒られようとは思わないよね
 怒られているようだと感じたら
 なぜなのだろうと思ひ悩む時もあるよね
 よく考えてみると
 自分がその相手をあまり好きでないということに
 気づくときも・・・
 でもやっぱり ひとと関わるには 相手の立場や気持ちを
 思いやる想像力が必要なのか
 ひとと関われば自分が傷つくこともありえるけれど
 ひとと関わって生きている実感を味わえる
 ひとの大切な能力だと思います …toshi

幹事報告 幹事 出山知宏

- ① 地区よりインターアクト委員長会議のお知らせが届いております。
 2018年1月16日(火曜日) 15:00～
 ラフレさいたま5階 レインボーホールにて行われます。
- ② 一般社団法人ロータリーの友事務所より、事業報告書が届いております。
- ③ 公益財団法人さいたま観光国際協会より、29年度会員名簿が届いております。
- ④ 大宮西RC・岩槻東RC・大宮東RC・大宮北東RC様より、12月の例会案内、また大宮北RC様においては1月までの例会案内が届いております。
- ⑤ NPO法人かものはしプロジェクトより、活動内容等卓話の機会をいただけないかという依頼が届いております。
- ⑥ RI日本事務局より、財団ニュースが届いております。



本日のお客様

さかいの ひでお
境野 英雄 様
 境野経営労務事務所を経営。
 助成金総合コンサルタント、
 および特定社会保険労務士としてご活躍されています。



誕生日

Happy birthday

- 3日 出山知宏会員
- 7日 小林利郎会員
- 16日 高橋真理以会員
- 31日 三浦宣之会員



お誕生日おめでとうございます

『職場のイライラを解消する
アンガーマネジメント』
会報広報委員会
高橋真理以 会員



◎自己紹介

：日大法学部卒業。物流専門紙、建材専門紙を経て2008年よりフリーランスのライターとして活動する。2011年に日本マンパワーの研修をレポートする仕事に携わったことをきっかけにキャリアコンサルタントとい職種を知り、自身も資格を取得。働く人のキャリアデザインをサポートする仕事を行っている。セミナーも不定期で開催し、研修メニューの一つとしてアンガーマネジメントを導入。ファシリテーターとして活動している。

◆アンガーマネジメントとは

現代の多様化・複雑化する価値観が混在する社会環境を背景に近年注目を集めている心理トレーニング。スポーツ選手や政治家、経営者など強度のプレッシャーにさらされる立場の人たちで取り入れられている場合が多い。米国では受刑者の矯正プログラムに取り入れている例もある。

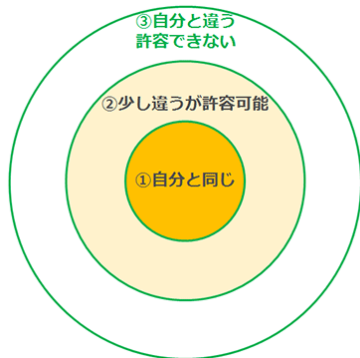
アンガーマネジメント=怒りのコントロール。

怒りは人間の自然な感情であり、良いも悪いもない。怒らない人はいない。しかし、怒りはエネルギーが強いため感情のままに怒りを爆発させると取り返しのつかないことになる。人間関係を壊す。信用を失くす。怒っても後悔、怒らなくても後悔。怒りをコントロールする必要がある。

◆怒りとは

怒りは防御反応。動物は外敵に遭遇した時に、戦うか逃げるかの判断を瞬時に行動。怒りも外からの攻撃に対して自分を守るためにとる行動。怒りの背景には不安や悲しみなどの気持ちがあり、それが許容量を超えると怒りとして表現される。

怒りのもとになるのは、自分の「～すべき」という価値観が裏切られたとき。



価値観の違いや怒りのポイントは周りに示しておくことも必要。許容範囲は気分によってぶれる。

怒りの基準は安定させる。周りが混乱する。例えば、子供が同じ場面で同じいたずらをした場合に、ある時は怒り、ある時は許すというのは子供が混乱する。親の顔色を窺うようになる。

◆怒りをコントロールする方法の一例

1. 自分の怒りのタイプ、パターンを知る
2. 怒りのピークは6秒間。とっさの反応を防ぐためにも6秒間頭を冷やす。
3. 自他の価値観の違いを知り、少しずつ許容できる範囲を広げていくこと。



◆怒りの性質

怒りは立場の強いものから弱いもの、より身近な対象に向けられ、伝播する。上司から部下、親から子。職場のイライラを家庭に持ち込み、子供は学校で自分より弱い子に怒りを向けてしまうなど。怒りが連鎖してしまう。

◆怒りのない社会、職場へ

ビリビリした人には近寄りたくない。雰囲気は伝わる。職場が怒りに満ちていると、ミスが増える、報・連・相がなくなる→生産性が落ちる。発展する会社は職場の雰囲気が違う。人が定着する。怒りをコントロールできる人が増え、自分から怒りをまき散らさないことにより怒りの連鎖を防ぐことにつながり、より暮らしやすい社会になることが期待できる。

以上



スマイルBOXより

メンバー(50音順)

小田光司	小林利郎	塩田淳司	鈴木 隆
関根信行	高橋真理以	田中芳明	田畑寛樹
津多一幸	出山知宏	中村 正	増岡昌行
三浦宣之			

🌸 たくさんのご芳志ありがとうございました 🌸

スマイル報告	
本日のスマイル合計	17,000円
年間累計額	560,000円

出席報告				
会員数	出席数	免除者	MU	出席率
24	14		2	66.67%