



INACHO ROTARY WEEKLY NEWS

事務所：長野県伊那市西町 5016-2 電話 0265(76)5858 例会日：毎週火曜日 例会場：海老屋料理店 0265(72)2158
 会長：中川博夫 副会長：唐澤千明 幹事：池上幸平



2015-2016 国際ロータリーのテーマ
世界へのプレゼントになろう
 Be a gift to the world

2015-2016 RI会長
 K.R.“ラビ”ラビンドラン
 スリランカ



第1325回 ゴルフ例会(夜間例会) 平成27年9月15日(火)

■ 点 鐘 18:30

■ ソング それでこそロータリー 池田幸平ソングリーダー



■ ゲスト・ビジター紹介 ・支援留学生 グェンティーハイアン様

■ 会長談話 中川博夫会長



最近怒りっぽくなった……。そう感じている方はいませんか。怒りの感情とは、危険から自分を守るという自意識に起因しているといわれています。つまり、自分の常識・価値観・ルールに合わない出来事や発言に対する反発です。

ですから、何としてでも怒りの感情をコントロールする技術を身に付け、人間関係を悪化させたり、仕事で大失敗を犯して後悔する。「あんなことを言わなければよかった」、という事のないようにしなくてはなりません。

その対策の一つとして、1970年代にアメリカで始まった、「アンガーマネジメント」といわれる心理トレーニング法があります。

もともと、スポーツ選手が怒りによって反則したり、退場したりすることでチームに不利益をもたらすことなく、最高のパフォーマンスを発揮するための技術として用いられたものです。混沌とした気持ちを整理し、状況を客観的に見る力を育てることにより、怒りが高まって自分で沈静化し、適切な表現や問題解決ができるような力を学ぶプログラムです。これを学べば犯罪抑止にもつながります。

アンガーマネジメントとは、怒らなくなるということではありません。怒りの感情はいつでもどこでも頭をもたげますので、怒りと上手に付き合えということです。それが、ちょっとした技術によって可能になります。

怒りをコントロールすることで、スポーツマンに限らず、誰もが利益を得ることができます。青色発光ダイオードの開発でノーベル賞を受賞した中村修二氏は、「会社への怒りを力として研究を進めてきた」、と明言しています。怒りをコントロールすると、モチベーションを高めることもできるのです。

- ・会社員は、職場でイライラせずに効率的に仕事ができる
- ・経営者は、怒りにまかせた行動で部下の信頼を失わない
- ・教師は、学校で子どもたちへの情操教育に役立つ
- ・政治家は、怒りを抑えきれずに失態を犯したり、醜態をさらさないために
- ・弁護士、医師などのストレスの高い仕事の人にはストレス対策のために
 ではどうすれば怒りをマネジメントできるのでしょうか。

1. 「怒りの6秒間」を乗り切る

実はあの噴火のような怒りの感情のピークはたった6秒間しかない、といわれています。ということは、この6秒間だけを乗り切ることができれば、怒りを増加させることなく、理性的な対応も可能になります。ではどんな対処法が可能なのでしょうか。「怒りの6秒間」とは、いわゆる頭が真っ白な状態。ここで冷静に何かをやる、というような方法はあまり入り込む余地はありません。できることは本当に単純なことです。

例えば、

- ・6秒数える
- ・目の前のものを細かく観察する
- ・深呼吸する
- ・青空や海などを思い浮かべる

といった方法です。この中で自分に合ったものを、とにかく「何も考えずに」、カチンと来た時、溜まった不満が爆発しそうな時に行います。

まだまだ！と思ったらもう一度トライ。

2. 「怒り」から逃げる

怒りは、コンロにかけた鍋の中の熱湯のようなもので、差し水をして、しばらくすると沸騰します。怒りの感情も同じで、しばらくするとまた頭をもたげます。ですから、とにかく一度スイッチを切って、時間をあけることが必要です。

- ・怒りの原因・相手について考えるのをやめる
- ・自宅に帰ってから再び考えると決めて、今は思考を停止すると無理やりにでも気持ちを切り替えます。

この方法をとることで、事態や自分の客観視ができ、うまくすれば「なんで怒っていたのか」さえ不思議に思うことができます。

3. 非常識を身につける

例えば、いつも買っていた商品が今日に限って売り切れ、といった事態。これに残念さより先に怒りを感じる場合があるのも、自分のこだわりが裏切られたがゆえ、と捉えることもできます。そこで怒りをマネジメントするトレーニングとして、「いつもと違うことをわざとする」ということが有効といわれています。

「いつもと違うものを食べる」「違う道を歩く」「違う製品を使ってみる」ということを意識的に繰り返すことで、怒りのもととなる不必要な「こだわり」がなくなってくるといわれています。Do One Thing Different (いつもと違うことを1つする) というトレーニング法です。

人の怒りというものは人類共通にして永遠の課題のようで、このアンガーマネジメントのテクニックについては何十もの方法が存在し、多くの本が出版されています。その中でたった一つでも皆さんに合った方法を見つけることができれば、明日からの社会生活が大きく変化するかもしれません。血圧にも良いですし。

■ 幹事報告

宮澤友浩副幹事 幹事報告は別紙をご覧ください。



■ 委員会報告

・9月12日(土)～13日(日) 伊那西IACと信大留学生との交流会の報告 矢野昌史青少年奉仕委員長



第13回 伊那西高校IAC信州大学留学生との交流会

- ・期日 平成27年9月12日(土)～13日(日)〔1泊2日〕
- ・会場 国立信州高遠青少年自然の家
- ・参加者 留学生 11ヶ国で8名の発表
- ・伊那西IAC会員40名・顧問教師3名・
- ・伊那中央RC 中川・下井・田中・矢野

【1日目】

午前の部～留学生の母国の紹介（バングラデシュ・中国・香港・マレーシア・フィリピン）

午後の部①留学生の母国の紹介（台湾・ベトナム・シンガポール）

②班ごとに挨拶言語の紹介

③スポーツ交流（日本のドッジボールを留学生と行う）

【2日目】

1. 伊那西高校・伊那西IACの紹介
2. 日本の行事（子供を祝う行事）の紹介
3. 日本の宗教行事（お盆）の紹介
4. 民話の紹介（稲むらの火）

閉会行事

- ・国別で行った学習発表
- ・留学生講師より、一人ずつ2日間の感想を述べてもらう。
- ・講評 下井研修指導委員長
- ・伊那西高校顧問の講評
- ・伊那西IAC加藤会長よりお礼の挨拶
- ・IAC次年度新役員の紹介

閉会

■ ニコニコボックス

- ◆三澤耕太 ゴルフコンペありがとうございました。あまり練習の成果が出ず、ガッカリしています。
- ◆市川修次 二人目の孫が先日生まれました。女の子です。元気に育ってもらいたいと思っています。
- ◆伊藤好 二番目の内孫が久しぶりに誕生しました。女の子でした。親が気を遣って私の名前を使ってくれました。
- ◆伊藤幸明 いよいよキノコシーズンです。マツタケ本日6本、計28本です。山の神に感謝です。
- ◆池田幸平 親知らずを手術で抜歯して1ヶ月苦しみましたが、ようやく良くなりました。
- ◆鈴木一比古 母校、伊那北野球部が南信大会で準優勝しました。

■ 出席報告

会員数34名 出席免除会員7名 長欠会員2名 出席率100% 前回出席率
修正なし

■ 点 鐘

18:55

■ 親睦会

- 進行：三澤耕太 ゴルフ部幹事
- ・挨拶 宮澤友浩ゴルフ部長
 - ・乾杯 小川秋實直前会長
 - ・ゴルフ成績発表・表彰式
 - ・ソング「手に手つないで」 池田幸平ソングリーダー
 - ・万歳 市川修次会員

ゴルフ成績発表・表彰式

参加者（敬称略） ・優勝 大谷智鶴 ・準優勝 馬場秀則 ・3位 熊谷健
・伊澤和男・小川秋實・唐澤千明・小向誠一・鈴木一比古・中川博夫・三澤耕太・宮澤友浩



次回例会
9月29日(火) 点鐘 12:30 場所 海老屋料理店
会員卓話