



# 二輪草だより

平成30年11月号  
発行:二輪草センター

センターの活動予定 ◆12月下旬 二輪草プラン推進委員会議・二輪草だより12月号発行

## 冬休みキッズスクール開催のお知らせ

日程:平成31年1月7日(月)・8日(火)・9日(水)

学童保育サポートの一環として、キッズスクールを開催します。楽しい企画を考えていますので、皆さんの参加をお待ちしています。

※受付は12月3日(月)AM8:30より、5日(水)17:00まで

※参加希望の方は二輪草センターまで、ご連絡ください。(内線3240)

7日

- ・特別授業  
「ケガから見えるせかい」  
講師:整形外科学講座  
佐藤 達也先生
- ・手作りおやつ(いちご大福)



8日

- ・紙遊館見学と  
ハガキ作り
- ・チューブ滑り  
(旭川スタルヒン球場)



9日

- ・工作(時計作り)
- ・体育館遊び
- ・ぬいぐるみ病院プロジェクト  
(学生ボランティアによる活動)
- ※昼食は、学食です!



※プログラムは変更になる場合があります

※詳しくはポスターまたは二輪草HPをご覧ください

病児一時預かり室、バックアップナース、病児・病後児保育室、カウンセリング相談  
【10月20日～11月19日までの利用状況】

病児一時預かり室	依頼回数	0回	利用回数	0回
バックアップナース	依頼回数	29回	稼働回数	28回
病児・病後児保育室	依頼回数	24回	利用回数	20回
カウンセリング相談			利用回数	3回

\* 病児一時預り室、病児・病後児保育室は全職員・学生がご利用になれます

## イブニングセミナー『アンガーマネジメント』終了報告

二輪草センター 助教 菅野恭子



平成30年10月22日に第9回イブニングセミナーを開催しました。今年度は「アンガーマネジメント」について秋田大学総合地域医療推進学講座准教授である蓮沼直子先生にご講演頂きました。会場には過去最高の105名の聴衆が集まり大盛況でした。内訳は医師14名・看護師59名・看護学科教員7名・学生7名・事務6名・その他(コ・メディカル)12名でした。以下に蓮沼先生のご講演の要旨をとめます。

アンガーマネジメントとはこちらの気持ちを上手に相手に伝え、相手を傷つけず自分を傷つけず、物を壊さずにコミュニケーションをとることが目標です。まずは怒りについて知ることが重要ですが、怒りとは感情表現であり、自分の身を守るための役割であったり、伝達手段となったりするわけですが、問題となる4つの怒り尺度として強度・持続性・頻度・攻撃性があります。怒りのコントロールには①衝動のコントロール②思考のコントロール③行動のコントロールの3つが重要です。

### ① 衝動のコントロール

怒りの感情がわいてきたら6秒待つことが重要です。その間はフォーカスをずらすために怒りの場から離れたり、自分との会話をしたり、思考を停止するなどの自分に合ったやり方をみつけ、繰り返すトレーニングが必要です。



### ② 思考のコントロール

～すべきという自身の価値観が裏切られたときに怒りがわいてくるので相手との価値観の境界線を広げ、安定させ、さらに開示すると良い。また、「べき」の検証をして自分のコアになる価値観を見直すことも必要。コミュニケーションの基本として相手を変えることはできない、コントロールできない事を認識することも大切です。

### ③ 行動のコントロール

怒りの性質として上から下に流れるので一番力の弱いところに集中するので、自分のところで止める意識が必要。身近な対象から期待や甘えが裏切られたときに怒りが強くなりやすい。怒りをコントロールする方法としてはまず自分の怒りについて知ることが大事でどんなときに、何に対して、誰に対して怒りやすいかメモをとって検証するのも良い。感情を伝えるときには私はこう感じていると伝え、怒るときには行動について具体的に伝える必要がある。

怒りの許容範囲をコップに例え、コップの大きさは人それぞれですが、一杯になったら気分転換を図り溢れないようにする工夫が必要。

今回の内容を踏まえ、怒りをコントロールすることで職場環境が改善し、働きやすさにつながるものと思います。

最後になりましたが、お忙しい中お集まり頂く職員の皆様のために今回のような実りあるセミナーを開催していきたいと考えておりますので今後もふるってご参加下さい。



【お問い合わせ先】 旭川医科大学 二輪草センター(復職・子育て・介護支援センター)

〒078-8510 北海道旭川市緑が丘東2条1丁目1-1

TEL 0166-69-3240(内線3240) サンニンヨレ FAX 0166-69-3249

開設時間8時30分～17時15分 E-mail: [nirinsou@asahikawa-med.ac.jp](mailto:nirinsou@asahikawa-med.ac.jp)

ホームページ <http://www.asahikawa-med.ac.jp/hospital/nirinsou/>

