



28年12月号

検査室だより

師走です。「はやいですねえ・・・」この時期恒例の挨拶です。1月のSMAP解散騒動の謝罪会見に始まり（結局は解散してしまいましたが）、2月にはWHOが「シカ熱」に関して緊急事態宣言を発表しました。4月に起きた熊本での地震。まだ不自由な生活を送っていらっしゃる方もいると思います。伊勢志摩サミットでこの地方が盛り上がったのは5月の事です。そしてなんととっても世界の祭典オリンピック！めっちゃ感動しました。プロ野球では広島東洋カープが優勝。オバマ大統領の広島訪問で勢いづいたのかしら・・・。11月には次期アメリカ大統領がトランプ氏に決定しました。最近では、東北でまた地震があり、津波警報が発令されました。辛い思いをされた方もたくさんいらっしゃったと思います。大きな被害がなくて良かったです。残すところあと1ヶ月です。楽しいニュースが増えるといいですね。

12月に入り、いつにも増して忙しくなっていると思います。イライラしたり、怒りやすくなっているのではないのでしょうか。そんな時こそ「アンガーマネージメント」です。「アンガーマネージメント」とは怒りをコントロール、管理することです。怒りのスイッチが入りそうだな・・・と思ったら、6秒カウントダウンします。「6・5・4・3・2・1・0」ほら、少し落ち着いたでしょ？ダメですか？では、その爆発寸前の「怒り」の度合いに自分なりの点数をつける、というのはどうでしょう。10点満点中、今日の「怒り」は「う～ん8点！」という感じで。余裕があるならイライラしたことを書き留める、という方法もあります。



そうです。何でもいいのです。「怒り」から一度気持ちを離してみるとということなのです。客観的に「怒り」を見ることです。「そなん、できてたらイライラしんわ！！」そうですよね。そーなんです。でも、だまされたと思って頭の片隅に「6秒」と覚えておいてください。きっとコントロールできる日が来ると思います。怒って過ごす時間よりニコニコして過ごす時間の方がいいですもんね。



この先、忘年会やクリスマス、お正月など行事が目白押しです。楽しく過ごせるよう体調管理はしっかりとしてください。ノロやインフルエンザにも十分気を付けてください。「うがい・手洗い」忘れないでください。

今年一年ありがとうございました。

公衆保健協会 検査室

