



群盲象を評す

新年あけましておめでとうございます。

精神科AM(アンガーマネジメント)看護師の袋井修平です。

「群盲象を評す」(ぐんもうぞうをひょうす)

「6人の盲目とゾウ」の寓話をご存知ですか？

ジャイナ教の伝承では、6人の盲人が、ゾウに触れることで、それが何だと思うか問われる形になっています。

“ 足を触った盲人は「柱のようです」と答えた。
尾を触った盲人は「綱のようです」と答えた。
鼻を触った盲人は「木の枝のようです」と答えた。
耳を触った盲人は「扇のようです」と答えた。
腹を触った盲人は「壁のようです」と答えた。
牙を触った盲人は「パイプのようです」と答えた。
それを聞いた王は答えた。

「あなた方は皆、正しい。あなた方の話が食い違っているのは、あなた方がゾウの異なる部分を触っているからです。ゾウは、あなた方の言う特徴を、全て備えているのです」

この話の教訓は、同じ真実でも表現が異なる場合もあることであり、異なる信念を持つ者たちが互いを尊重して共存するための原則を示している。”

Wikipediaより引用

このお話の教訓は、真実には様々な側面があり、解釈も様々。自分が本当に正しいと思っても、実は全体の一部であり、全体の把握には至っていないケースがあるということではないでしょうか。

仕事でも家庭でも同じようなことがあると思います。今一度、自分の判断や評価を客観的に捉える意識を持つ必要がありますね。自分勝手な不要な思い込みからのトラブルは避けたいものです。自分の感情に責任をもって行動していきたいですね。



記事：看護師、CVPPPトレーナー、アンガーマネジメントファシリテーター、
アンガーマネジメントキッズインストラクタートレーナー、
アンガーマネジメントアドバイザー 袋井 修平





事実に対してのとらえ方の違い 「主張」と「受容」

こんにちは。精神科AM(アンガー マネジメント)看護師の袋井修平です。

テーマパークなどでよくみられる「長蛇の列」この列をみて皆さんどう思いますか？

- 大人気のアトラクションなのかな？
- テーマパークいいなー。
- 楽しそうだなー
- 楽しいのかな？楽しいなら行ってみようかな。
- この暑い中よく並ぶなー
- お金払って並ぶ意味がわからない・・・
- 何が楽しいのかわからない・・・ などなど、様々な感想があると思います。

TOPIC OF anger management

事実は「長蛇の列」を見てどう感じたか？なので誰がどのような感想をもって間違いないではありません。つまり、誰がどんな答えを導き出しても「正解」なわけです。

全ての感想が「正解」なので、コミュニケーションをとると「自分が正しい」と一方的に意見を主張する人もいれば、「そんな風を感じる人もいるんだなー」と事実を受容してから意見を述べる人もいます。自身の事実に対してのとらえ方は、万人にとっての「正解」ではありません。コミュニケーションの基本は対立ではなく、相互理解になります。お互いの思いを尊重し違いを受け入れることが出来ると、様々な価値観が見えてきます。考え方の幅が広がり自分の成長にもつながっていきますね。

逆に自分の価値観を押し付けるだけだとお互い余計にイライラし、対立もしくは孤立をうみだしかねません。

みなさんなら、どちらを選択しますか？

自分の感情に責任をもって行動していきたいですね。



記事:看護師、CVPPPトレーナー、アンガー マネジメントファシリテーター、
アンガー マネジメントキッズインストラクタートレーナー、
アンガー マネジメントアドバイザー 袋井 修平



「しっかりして下さい！！」 「ちゃんとして下さい！！」 って怒られると……

皆さんいかがお過ごしでしょうか？

こんにちは。精神科AM(アンガーマネジメント)看護師の袋井修平です。

「ちゃんとして下さい」「しっかりして下さい」と怒った経験、怒られた経験ないですか？この言葉には怒る側と怒られる側で事実のとらえ方に大きな違いが出るケースがあります。

怒った側からすれば、自分の考えていた程度とは違う為に、もっとこうしてほしいという思いを含めて使用している言葉かもしれませんが、怒られた側の解釈はどうでしょう？

その時は「はい。わかりました」と返答するかもしれませんが、このやりとりだけで行動変容に至るケースは稀ではないでしょうか？「何を」「どの程度」「いつまでに」行うのかが伝わらないため、本人の具体的な行動変容に繋がらないわけです。更に言うと、こうした怒られ方を頻回にされると、自己評価も「ちゃんとできた」「ちゃんとできていない」の白黒思考になってしまいがちです。「なんでちゃんとできないのか？」と自分に自問自答している中で自己肯定感が育つことは考えにくいですね。「なんで？」と自問自答しているうちに自責の念にとらわれてしまうことも十分考えられます。

本人が主体的な行動をとることを目的に怒るのであれば、日常的に使用されている「ちゃんとして下さい」「しっかりして下さい」は効果的な声掛けとはいえません。他人に責任を押し付けるような「なんでできないのか？」ではなく、ともに同じ方向を向いて「どうしたらできるのか？」を一緒に考えていけるように努めていきたいですね。

自分の感情に責任をもって行動していきたいですね。



TOPIC OF anger management

記事：看護師、CVPPPトレーナー、アンガーマネジメントファシリテーター、
アンガーマネジメントキッズインストラクタートレーナー、
アンガーマネジメントアドバイザー 袋井 修平



秋はイライラしやすい時期？

夏が終わりを迎え、秋の足音が近づいている今日この頃、皆さんいかがお過ごしでしょうか？

こんにちは。精神科AM(アンガーマネジメント)看護師の袋井修平です。

この時期は夏の無理が蓄積されたり、気温の変化に体がなかなかついていかず、自律神経の調整がうまくいかないがためにイライラしてしまいがちな時期でもあります。自律神経は5℃以上の急激な温度変化への対応が難しいとも言われています。

自律神経とは、私たちの呼吸や内臓の働き血液の流れなど、様々なことをコントロールしている神経です。もともと私たちの体は自律神経の働きにより、自分の意思とは関係なく、体は最適な状態を保っています。その神経がうまく働かなくなると、体調に様々な変化が起こってくるわけです。人によっては食欲が落ちるだけでなく、疲れがなかなかとれなかったり、夜眠れなくなる方などもいらっしゃいます。こうした症状を見て見ぬふりをしているうちに、ネガティブな一次感情(「不安」、「心配」、「さびしい」、「悲しい」、「つらい」、「疲れた」、「困った」、「むなしい」)が更に溜まりやすくなり、些細なことでイライラしてしまう状況を生み出すわけです。自身の一次感情を把握し、早期に対応がとれると無駄にイライラすることもありません。「読書の秋」「食欲の秋」「芸術の秋」とても楽しみなことが多いのもこの季節の特徴の一つです。イライラせずに楽しく毎日を過ごしていきたいですね。皆さんは、どんな秋を楽しみますか？

自分の感情に責任をもって行動していきたいですね。

TOPIC OF anger management



記事：看護師、CVPPPトレーナー、アンガーマネジメントファシリテーター、
アンガーマネジメントキッズインストラクタートレーナー、
アンガーマネジメントアドバイザー 袋井 修平