

## 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。

**66** 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」

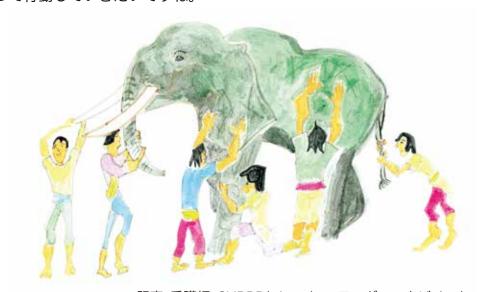
この話の教訓は、同じ真実でも表現が異なる場合もあることであり、異なる信念を持つ者たちが互いを尊重して共存するための原則を示している。 • •

Wikipediaより引用

TOPIC OF anger management

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いても、 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。





## 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。

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も間違いではありません。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、「そんな風に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ると思います。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。

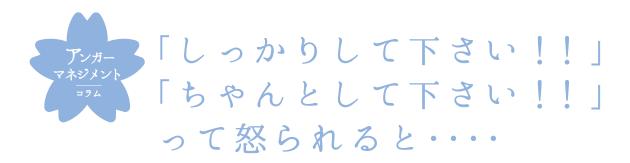
みなさんなら、どちらを選択しますか?

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、 アンガーマネージメントアドバイザー 袋井 修平

TOPIC OF anger management



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込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。





# 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。











#### 捉え方の違い ネガティブ?ポジティブ?

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。本年もどうぞよろしく お願い致します。

今日は、事実に対する捉え方の違いについて考えてみたいと思います。

日々の生活の中で、同じ事実を示していても表現によりニュアンスがかなり違う と思った経験はありませんか?

例えば、どんな環境下でも同じような行動をとる人は「あの人は空気が読めない人 だ」と表現されることもあれば「あの人は周りに流されない人だ」と言われることも あります。「応用が利かない人」は「基本に忠実な人」ともとらえることが出来ます。事 実は一つですが、前者は対象を「出来ない人」後者は「出来る人」と捉えた表現になる ので、言葉の印象は全く異なります。どちらか一方だけが正解というわけではありま せんが、自身の捉え方の傾向を理解することはとても大切だと思います。

もし、事実に対してネガティブに捉えることが多いのならば注意が必要になりま す。ネガティブな感情は自身の怒り・イライラに繋がります。必要以上にイライラし ない為にも、ポジティブな言葉に変換することで、自身の一次感情(「不安」、「心配」、 「さびしい」、「悲しい」、「つらい」、「疲れた」、「困った」、「むなしい」など)を増幅させ ることなく、自分らしく新たな一年を過ごしていきましょう。

自分の感情に責任をもって行動していきたいですね。

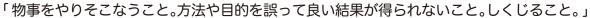




# 失敗は駄目なこと? TOPIC OF anger management 失敗と成功

新年度がスタートしました。気持ち新たに元気でお過ごしのことと思います。 精神科AM(アンガーマネジメント)看護師の袋井修平です。

皆さんは失敗したことありますか?もちろん私自身も色々な失敗をします。 では失敗とはなんでしょう?



コトバンクより

これは、現時点での限定的な評価であることを意味しています。

例えば「逆上がり」を例にとってみましょう。子どもの頃一回ですぐにできた人はいますか?もしかした らいらっしゃるのかもしれませんが、大半の方はそうではないと思います。繰り返し失敗をして、練習を積 み重ねてできるようになる。つまり成功の過程に失敗があるわけですね。そして、できる人から学ぶわけで す。腕を伸ばした状態ではなく、肘を曲げてお腹を鉄棒に密着させている。こうした観察や情報から学び、自 らをアップデートしていくことで成功へと近づいていくわけです。

その失敗から学ぶ姿勢があって初めて、失敗は無意味ではなく意味ある失敗になります。数多くの先人の 失敗の上に根拠や理論は成り立っています。目的を見失わず、意味ある失敗を重ねることで更なる成長へ繋 がる。その意識が大切になります。

失敗したことでイライラするだけではなく、次につながるように目的を明確に持って行動していく、そん な日々を積み重ねていきましょう。自分の感情に責任をもって行動していきたいですね。



#### 「不安」が生み出す行動

いつの間にかセミの声が聞こえ始め、季節はすっかり夏ですね。 皆さんこんにちは。精神科AM(アンガーマネジメント)看護師の袋井修平です。

令和2年に入り新型コロナウイルスが猛威をふるっていますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか?当病院も対応に追われ、皆さんにご不便をかけたことと思います。トイレットペーパーなどが中々手に入らない状況が続き、皆さんもお困りではなかったでしょうか?こうした状況を生み出した背景について今一度考えてみたいと思います。

最も大きな要因の一つに新型コロナウイルスは目に見えない上に、未知のウイル スだったことが挙げられます。当初不明なことが大部分で、対応や致死率、重症化の 有無なども定かではありませんでした。そして、時間の経過とともに徐々に概要が見 えてきました。その中で「他国経済の破綻」→「トイレットペーパーなくなる」の図式 がSNS上で共有され、「なくなってからでは困る」という「不安」から、トイレットペー パーが商品棚から消えたことは記憶に新しいのではないでしょうか。実際は、国内の トイレットペーパーのほとんどが国産で、配送が間に合っていないだけという状況 が後日明らかになりました。つまり、ある情報だけが先走った結果、不透明な将来に 対しての「不安」が増強し、国民全体で行動した結果と言えるのではないでしょう か?新型コロナウイルスに伴う一次感情の「不安」が一気に増強したことにより、国 全体がパニックになったと言っても過言ではありません。その上、トイレットペー パーが市場から一度になくなったことにより、更なる「不安」に襲われる悪循環が形 作られてしまいました。これらの行動や感情の動きには共通の「不安」というキー ワードがあります。分からない・不確かな情報が「不安」を増強させてしまったわけで す。不確かな情報に惑わされ必要以上に「不安」になることなく、確かな情報を基に自 分の感情に責任を持って行動していきたいですね。

