

Rotary



富山南ローター

2022-2023年度



第 2826 例会 Toyama South Rotary Club Weekly

R 4 . 9 . 2 NO. 9

創立/1963(昭 38)12.20 承認/1964(昭 39)6.24

会長/中勝篤司

幹事/山本 肇

会報委員長/天井正人

***本日の予定*(9月2日(金))**
例会場：富山電気ビル4階光の間
2022-2023 年度地区大会
準備説明会

***次回の予定*(9月9日(金))**
例会変更/観月会
場 所：富山電気ビル4階光の間
例 会 18:30～ 懇親会 18:40～
親睦ゴルフ 呉羽カントリークラブ
日本海コース 10:33 スタート

前例会の記録 (2825 回)

令和4年 8 月 26 日(金)
 司 会 鈴木 聡 SAA
 開 会 点 鐘 中勝篤司会長
 R C ソ ン グ 「手に手つないで」
 四 つのテスト 津島久和職業奉仕委員長
 会 長 挨拶 中勝篤司会長
 ビジター紹介
 幹 事 報 告 山本 肇幹事
 委員会報告
 ニコボックス紹介 山岸 達親睦委員
 出 席 報 告 小林雅樹クラブ奉仕理事

当 日	8/26	33(5)51	64.70%
例会修正	8/12	30(2)50	60.00%

総員 56 名 免除会員 6 名 () はマークアップ人数

閉 会 点 鐘 中勝篤司会長

ローターリー・レートのお知らせ
国際ローターリー為替レート 9 月1ドル 139 円

9月お食事メニュー

9 月 2 日(金) 南瓜スープ サラダ パン バニラアイス
 牛肉粗挽きハンバーグ 赤ワインソース
 無花果キャラメリゼ

9 月 9 日(金) 例会変更/夜間例会・観月会

9 月 1 6 日(金) 付出 鮭甘酢餡かけ 茶碗蒸し 食事
 フルーツ

9 月 2 3 日(金) 祝日につき休会

9 月 3 0 日(金) コーンスープ サラダ パン バニラアイス
 白海老ベニエ・白身魚ポワレ
 ゴルゴンゾーラソース
 さつま芋のタルト

ニコニコボックス

☆市川さん楽しい卓話宜しくお願い致します。
 ☆市川さん本日は宜しくお願い致します。
 ☆市川様卓話宜しく願います。
 ☆田中さん卓話ありがとうございました
 ☆結婚記念日のお祝いありがとうございます。

中勝篤司さん
 山本 肇さん
 岩本公一さん
 岩本公一さん
 田中英敬さん

ご協力ありがとうございます。

例会日：毎週金曜日 12 時 30 分～13 時 30 分 例会場：富山電気ビル 4 階「光の間」事務所：富山市桜橋り 3-1
 富山電気ビル 2 階 228 号室 TEL(076)441-2351 FAX(076)441-2354 E-mail : rotary@toyama373.org
 携帯：090 - 2375 - 1963 URL : <http://www.toyama373.org/> 事務局執務時間 9 : 30～16 : 30

(2022/8/26 ゲスト卓話)



市川里恵様

演題 「アンガーマネジメントで怒りのコントロール」

誰かが怒ると、その場の雰囲気が悪くなったり、人間関係がこじれたり、怒るとみっともないと思われるんじゃないかと心配したり、とかく私たちは「怒らないように我慢するもの」と考えがちです。ところが、「怒り」という感情は「喜怒哀楽」という言葉のとおり、生まれてきたときから備わっている本能のひとつで、実は無理に押さえ込んだりする必要はないのです。

アンガーマネジメントは「怒らないようにする」ものではなく、「わいてくる怒りの感情と上手につきあうための考え方やテクニックを身につける」というものです。

うまく怒る練習をすることで、誰でも怒りをコントロールできるようになります。

まず、「怒り」の仕組みと、怒りのタイプ6種類をご紹介します。

怒りの仕組み

怒りは大切なものを危険から守ろうとする防衛本能からくる「防衛感情」と呼ばれる一方、「第二次感情」とも呼ばれます。人は、ベースとなっている、悲しい、寂しい、辛い、不安といったマイナスな感情をわかってもらいたくて怒りという感情を表します。

アンガーマネジメントでは怒りを小さくしたければ第一次感情を小さくすることが効果的だとしています。また「万能感情」とも呼ばれるいわれとして

- ・第一次感情を一時的にでも忘れることができるから
 - ・自分が怒ればみんなが言うことをきいてくれるから
 - ・自分が一番偉くなったように錯覚を起こしてしまうから
- 以上の事が考えられます。

怒りのタイプ

1. 熱血柴犬タイプ
2. 白黒パンダタイプ
3. 俺様ライオンタイプ
4. 頑固ヒツジタイプ
5. 慎重ウサギタイプ
6. 自由ネコタイプ



自分がどのタイプに当てはまるのかはアンガーマネジメントを学ぶ際に受ける診断で判明します。この時に自分がどのような考えを持っていて、どのようなときに怒りを感じるかを知ることができます。

タイプ	特徴	怒りの傾向	よく使うフレーズ
① 熱血 柴犬 タイプ	1. ルールやマナーを大切にすまじめな人 2. 曲がったことが許せず、周りにも厳しい人	1. 規律を乱す行動にイライラする 2. 正しいと考えることを相手に押しつける 3. 相手が誰であっても厳しく注意してしまう	・ルールで決まっているから守らないといけない ・みんなの迷惑になるからちゃんとしてください ・あなたの為を思って言うけれど ・あなたのここが間違っている ・私が教えてあげないと
② 白黒 パンダ タイプ	1. ベストを尽くしてやり遂げる完璧主義者 2. 優柔不断が許せず、中立の立場に立つことが苦手	1. 自分の意見をはっきり言えない人が苦手 2. 理想通りにいかないでイライラする 3. 自分と価値観が違う人に怒りを感じやすい	・結局どっちなの ・早く決めてちょうだい ・一度決めたから今更変えられないよ ・どっぴかに決まらないと動けない ・やるからには完璧に仕上げないと
③ 俺様 ライオン タイプ	1. 周りから認められるリーダータイプ 2. プライドが高く、傷つきやすい	1. 大切にされないと怒りに変わる 2. 思い通りにならないとストレスがたまる 3. できない人の気持ちが分からない	・私にまかせて ・何なの、その態度 ・どうして言うとおりにしないの ・普通これくらいできるでしょ ・ねえ、ちゃんと話聞いているの
④頑固 ヒッジ タイプ	1. 柔らかな雰囲気の中に強い芯を隠しもつ人 2. 自分のルールが何より大切に、頑固な人	1. 自分のルールに合わないことが我慢できない 2. 自分の勝手な思い込みで怒る 3. 考えすぎて不安になる	・万が一のために ・あなたもこのやり方がいいと思うでしょう ・また私ばかり損している ・自分で決めたことを今更変えられない ・私のやり方に口出ししないで
⑤ 慎重 ウサギ タイプ	1. 冷静沈着、用心深い策略家、複雑な人間関係を読み解くことが得意 2. 警戒心が強く、周りに心を開けないタイプ	1. 人間関係でストレスをためやすい 2. ねたみやひがみが怒りになる 3. 思い込みからレッテルを貼ってしまう	・最悪だ ・あの人はきつと〇〇に決まっている ・もうちょっとゆっくり考えよう ・どうせ私なんて〇〇だから ・本当に大丈夫なの？
⑥ 自由 ネコ タイプ	1. 自由でエネルギーにあふれた人、好奇心旺盛でフットワークが軽い 2. 自己主張を押しつける人	1. 後先を考えずに行動して、トラブルを起こす 2. 自分の主張が通らないと不満を感じる 3. 空気を読むことが苦手で、我儘に思われる	・とにかくやってみよう ・やってみないとわからない ・黙って見ているだけなんて無理 ・ぼーっと考えている時間があったくない ・こんなに楽しいんだから、みんなもそう感じているに違いない

皆様はどこに当てはまりますか？

この時に、自分がどのような考えを持っていてどのようなときに怒りを感じるか知る事ができます。

次に、「怒り」をコントロールするための「衝動」「思考」「行動」の3つのコントロール方法と、怒りがわいてきたときの対処法をご紹介します。

コントロール方法も怒りがわいてきたときの対処法は、私のお勧めを3つだけご紹介いたします。

「衝動のコントロール」は6秒数えること

「思考のコントロール」は自分の中の「べき」に当てはまるのかを自分に問いかけること

「行動のコントロール」は怒る必要があるか無いかを考えて行動すること

また、怒りがわいてきたときの対処法は

1.引き算をしていく。

2.大きな真っ白い紙をイメージする。

3.怒りを可視化してごみ箱に捨てるイメージをする の3つです。

例えば大きな白い紙をもう～豆粒のようにちっちゃくしてポイと捨てちゃうという感じで

少しでもお役に立てばいいと思っています。アンガーマネジメントにご興味のある方は是非チャレンジしてみてください。

観月会・親睦ゴルフのお知らせ

日時 2022年9月9日(金)

・富山電気ビル4階「光の間」

例会18時30分より 懇親会18時40分より

・親睦ゴルフ 呉羽カントリークラブ 日本海コース 10:33 スタート

金額 会員 10,000 円 ご夫人 8,000 円

親睦ゴルフ 3,000 円

会員企業紹介

ファインテック株式会社

代表取締役 鈴木 聡

(金属加工業)

富山市婦中町持田 361-1

TEL 461-3885

FAX 461-3886

有限会社フレックス

代表取締役 藤井幹雄

(内装業)

富山市黒瀬 624-19

TEL 491-9301

FAX 491-9302

※会員企業紹介に皆様の会社のHPアドレスを掲載した方は、事務局までご連絡をお願い致します。