

# パートナー委員会ニュース

毎日のお仕事お疲れ様です。日々忙しく働いているみなさんに、少しでも役立つ情報をお届けできればと思っております。感情が揺さぶられるような出来事が多い昨今、少し立ち止まって、自分の内面をみる機会にさせていただければと思います。

## 怒りの感情の奥にあるものとは？

最近何かに怒ったこと、イライラしたことはありましたか？

それはどのような場面だったか思い出してみてください。

怒りの奥には必ず他の感情が存在します。その奥の感情に注目してみましよう。

**【例】子どもが好き嫌いをして、お菓子ばかり食べることに怒る。**

この怒りの奥には

- ①好き嫌いが原因で病気になることへの**不安**
  - ②頑張って作った料理を食べてくれない**悲しさ**
- など、人それぞれの**別の感情**が隠れています。

**この怒りの奥の別の感情に気づくことで、怒りは和らぎます。**

少し落ち着いたら、①「●●ちゃんに元気に成長して欲しくて」

②「頑張って作ったからたくさん食べてくれたらうれしいな」

など言葉にしてみましよう。そうすると、相手も何に怒られたのか理解できるので関係の悪化を防ぐこともできます。

### 怒りとうまく付き合うために

まずは怒った後に奥の感情をゆっくり見つめてみることから始め、慣れてきたら怒りそうになったとき自分の奥の感情を受け入れる。

そうやって、怒りをコントロールしてみてもいいでしょうか。

### ★オンラインで「イベント交流会」を開催します！

昨年は中止、今年は延期にしていたパートナー委員の交流を目的とした「イベント交流会」を11月にオンラインで開催します。

内容は①ものづくり「羊毛フェルト」②数秘術「自分らしく生きるためのヒント」を予定しています。WEB会議アプリの「ZOOM」を使用します。ZOOMが使われたことのない方も、ぜひこの機会にご参加いただければと思います。

LINE公式アカウントご活用ください  
ニュースやイベントなど知って欲しい  
情報をお届けしています



アーランドグループ労働組合は  
かわいたかのり&田村まみを  
応援します

発行責任者  
安達  
編集責任者  
甲村

☎ 0256-  
68-6810