



御嵩建築

雨楽の家
URAC MODERN

casa carina



御嵩モデルハウス



木の郷ぎふの家 御嵩建築 の住まい創り新聞

Vol.56

今回のテーマ
現場レポート
あなたの怒りの傾向と対策は？

現場レポート

◎御嵩町 U様邸 新築工事

- ・地鎮祭。しあわせ創り、始動です。
- ・地盤調査をしております。とても大切なことです。
- ・基礎工事の為に丁張りをしました。新トランシット導入です。
- ・4月は雨が続き、少しの晴れ間がとてもありがたいです。

◎御嵩町 Y様邸 新築工事

- ・足場が外れました。もうすぐ、完成します。
 - ・カウンターの塗装をしています。
 - ・玄関の土間が仕上がります。
- お客様ご希望のミニタイルを埋め込みました。かわいいですね。

◎瑞浪市 M様邸建替え工事

- ・既設住宅解体に際し、お祓いをしました。
- ・永い間、ありがとうございました。
- ・解体中です。近隣にお願いしながら、注意して進行しております。

◎御嵩町 中公民館大ホール天井張替え

- ・雨漏りによる、天井の張り替えです。

◎可児市 K様邸住まいの定期点検

- ・三年点検をしました。異常ありません。きれいにお住み頂き、ありがとうございます！



【当社ホームページより抜粋。詳しくは **ぎふの家** 検索！】

Topics

完成見学会のご案内

家族を包む、ぬくもりに満ちた家が完成しました。お気軽にお越しください。

☆日時 5月9日(土)・10日(日) 10:00 ~ 17:00

☆場所 可児郡御嵩町中774-9

3区分分譲

☆場所 可児郡御嵩町中960 1区分 76.69坪 ※詳細はお問い合わせください。



あなたの怒りの傾向と対策は？

うまくいかないことが続くといらいらして、人に八つ当たり。そうするとまた、イライラすることが起きて……。怒らなければもっとラクになれるのに。でもそんな方法、あるのかな？

怒るのは悪いこと？

程度の差はあれ、「怒り」は誰でも抱く感情。でも、怒りたくて怒る人はいません。小さなことでついイライラ、ムカムカする自分に疲れたり、怒りにまかせて言った言葉や行動のために失敗したりと、怒りに悩まされている人は多いのではないのでしょうか。怒りは本来、自分に被害を与える人や物事と闘うために備わった、人間に必要な感情です。ただ、複雑な現代社会では怒りをぶつけた結果、人間関係を損ねたり、怒りが長引き悩むことになりがち。怒るのは悪いことではありませんが、怒りをコントロールすることは、スムーズな社会生活のためにも、心身の健康のためにも大切です。

長引く怒りがストレスに

あなたは怒りを感じた時、どんな対応をとりますか？ 下からあてはまるものをチェックしてみてください

- 相手に言わず、我慢する
- 怒りを感じるなんて恥ずかしいと自分を責める
- 原因をとことん追求する
- 過去の怒りを思い出す
- 怒りにまかせて相手を責める



いかがでしたか？ これらはみんな、怒りを長引かせる原因になる対応です。同じ怒りでも、怒りを感じた時にどんな対応をとるかで、怒りは長引いたり、すぐにおさまったりします。怒りは長引かなければストレスになりませんが、長引くと怒りが心身のストレスとなって免疫力の低下にもつながります。

怒りをなくすことはできませんが、上手な怒り方のポイントは「怒り続けない」こと。そのための方法をご紹介します。

怒りを長引かせない方法

怒りの原因はさまざまですが、怒りを素早く手放し、長引かせない方法は共通しています。まずは呼吸で怒りを落ち着かせてから、怒りを手放すステップに進みましょう。

怒りが落ち着く「逆腹式呼吸」

心に余裕がない時は、呼吸も浅くなりがち。腹式呼吸と逆の「逆腹式呼吸」を行えば、呼吸が深くなり、イライラが次第におさまります。息を吸う時にお腹をへこませる。息を吐く時にお腹をふくらませる。

怒りを手放す準備をする

怒りが落ち着いたら、下の3つを自分に言い聞かせましょう。これで怒りを手放す準備が整います。

被害にあっていると認識する

怒っている最中は気づきにくいことですが、怒るのは自分が「被害」にあったから。怒りは「やられた」ことへの心の悲鳴です。自分が困っていることを自覚しましょう。

怒りはあって当然と受け入れる

怒ること自体は悪いことでも何でもなく、あって当然のこと。「あんなひどいことを言われたら、怒るのは当然。ひどい目にあったね」などと、自分にやさしく語りかけましょう。

誰が悪いかを追及しない

怒りをもたらした相手を追及しても、被害はおさまりません。それよりも「なぜ自分が困っているのか」に目を向け、その状況を改善することに気持ちを向けましょう。

相手に怒りの原因を伝える

怒りを長引かせない為に、自分の気持ちを相手に伝える事が欠かせません。目的は相手をやりこめる事ではなく、自分が被害にあった状況を変える事です。コツを押さえて話せば、人間関係を悪化させずに怒りの元を取り除く事ができます。

強く言わず優しく頼む

言葉に「あなたが悪い」という思いが出ると、相手は脅威を感じて防衛や反撃をします。「なんでそんなことをするのか」と責めず、「そんなことをしないでほしい」と依頼の形にすると受け入れやすくなります。

「私」を主語にして話す

「あなたは～」という言い方は相手の否定につながるため、相手は自分を守ろうとして非協力的になります。「私は～」という言い方で伝えるのが、協力を引き出すカギです。

余計なことを言わない

怒りにまかせて話すと、相手への評価や過去の怒りなど、つい不必要なことまで言いがち。相手に言うのは「どうしてほしいか」に絞り、具体的に対応できることを伝えましょう。

それでも変わらない場合は

怒りを相手に伝えたからといって、必ずしも状況がよくなるわけではありません。その場合は、関係の薄い人に対しては妥協するなどメリハリをつけることが大切です。また、「今は変わらない時期なんだ」と長い目で見ることも、変わらない相手への怒りを手放すために役立ちます。