

岡山 EAP カウンセリンググループ メンタルヘルス ニュース

〒703-8520
岡山市中区浜 472
岡山 EAP カウンセリンググループ
発行責任者：松岡恵子
Tel (086) 272-8116
Fax (086) 272-0883
http://okayamaeap.jp

「メンタルヘルスクイズ ～お年玉プレゼント～」へ 多数のご応募、ありがとうございました！

クイズ

『アンガーマネジメント』とは、どのようなことを目指す方法でしょうか？

A：怒りと上手に付き合うことを
目指す方法

B：自分の感情を押さえつけて
言いたいことを我慢することを
目指す方法

答えは… **A：怒りと上手に付き合うことを目指す方法** でした！



◇怒りは誰にでもある自然な感情

よく「喜怒哀楽」と言われますが、「怒り」は「嬉しい」「哀しい」「楽しい」と同じ感情の一つです。「怒り」は悪い感情だと思われがちですが、「怒り」そのものは悪いものではなく、本能として備わっている、自然な感情なのです。ただ、「怒り」が積み重なると、イライラしてストレスを感じてしまうことになるかもしれません。そこで今回は、皆さんが「怒り」に振り回されず上手に付き合っていく「アンガーマネジメント」の一つの方法をご紹介します。

◇左拳を握れば怒りは抑えられる!?

ドラマや漫画で、怒りを覚えた人物が、拳をギュッと握る描写がありますよね。テキサス A&M 大学で行われた研究によると、**右手を強く握ると、怒りを感じる左前頭部の活動が活発になり、攻撃行動が多くなる**ことがわかったのです。

逆に左手を強く握ると、怒りを回避しようとする**右前頭部の活動が活発**になるそうです。



左手を握って右前頭部を活性化させることで、怒りの感情が起きにくくなる！



『アンガーマネジメント』を取り入れて、怒りに振り回されない日々を手に入れましょう！

厳正なる抽選の上、ポール・ボキューズのサロン・ド・ガトーまたは井桁堂のガトーセレクションを計 13 名様に送付させていただきます。来年のお年玉クイズもお楽しみに！

※正解者少数の場合は、応募いただいた全員の中からも抽選させていただきます。



参考：堀田秀吾『図解ストレス解消大全』

光前麻由美『看護師のためのアンガーマネジメント「怒り」の感情を上手にコントロールする技術』