

会報

野々市ロータリークラブ



笑顔で楽しい持続可能なロータリー

第1916回例会 金沢国際ホテル

2019年10月2日(水曜日)

卓話

にいみ行政書士事務所

にいみしずか

代表 新美静香 様

「怒りのコントロールと上手な叱り方」

最近は何方研修を多くいただきます。叱ることのプラス面、マイナス面、叱らないことにもプラス面、マイナス面があります。叱れば「相手の悪い点が直る」「相手が成長する」などの一方で、逆に「人間関係がギクシャクする」「嫌われる」などがマイナス面として指摘されます。叱らないことでは「職場環境が穏やかで和気あいあいとなる」、しかし、マイナス面では「上下関係ができずに、なななあになっちゃう」「相手が成長しない」などが聞かれます。



叱るということなのか。それは、相手に意識と行動を変えてもらうためのリクエストをすることです。アンガーマネジメントとは、怒りと上手に付き合う方法を学ぶことです。怒って後悔したことはありませんか。逆に怒らないで後悔したことはないでしょうか。アンガーマネジメントとは、怒らないことを目指すわけではなく、怒る必要がある時は上手に怒る、必要がない時には怒らないようになることなのです。上手に怒るとは、人を傷つけず自分も傷つかないことです。相手に強く怒って「言い過ぎたな」と思い自分を責める行為が、自分を傷つけることになるのです。

人を怒らせる正体は一体なんなのでしょうか。理想と現実にギャップがあると、怒りの感情が湧いてきます。理想は価値観と言うことですが、「順番は守るべき」との価値観を持っている人が、順番待ちに割り込まれたら怒りの感情が湧いてきます。この「べきだ」との思いが怒りの正体です。私たちの周りに

副会長あいさつ

■副会長 矢原憲雄 様

歯科医の立場からお話しさせていただきます。口の中のがんは、口の周辺にリンパ節が多くあることから、転移しやすく厄介とされてきました。しかし、今ではより効果的な治療法が開発され、口腔がんは治るようになりました。

人間の細胞は数週間から数ヶ月で新陳代謝し、入れ替わります。新しい細胞が正常な細胞に移行する際に、がんを引き起こすわけです。その原因はストレスのほか、これまでの歯科治療で神経を取ってあり気付かなかったとか、入れ歯に当たりを感じたり、またかなりの刺激物が大好きだとか、などによって、がん化することが多いです。

口内炎とがんは、見分けが付きにくい面があります。一般の歯科ではそこまで診察できないことがあります。総合病院の口腔外科を紹介してもらって、早く診察を受けた方が良いと思います。痛くなってから歯医者さんに行くのではなく、かかり付けの歯科医を持たれて、お口の健康を保つようになさってください。

は、いろいろな価値観があります。怒りの感情は実は自分自身に起因していることを知れば、怒りはコントロールできるわけです。

私は「べき録」をつけています。これによって自分の怒りの傾向が分かります。すると、怒りに至る前に「冷静にならなきゃ」と思い、コントロールできます。また、「ある出来事⇒自分なりの意味付け⇒怒り」に発展しますが、この意味づけは自分がすることであり、これもコントロール可能です。

最後になりましたが、叱ることに問題はありません。「程度言葉」とは相手とのコミュニケーションの中で、捉え方の程度が変わってくることです。

「ちゃんとあいさつしなさい」や「しっかりやりなさい」などと言いますが、この「ちゃんと」「しっかり」の意味を具体的に伝えることが大事になります。誰に伝えても同じ結果になるような伝え方をしていくことです。ぜひやってみてください。



野々市RC会報

第1916回例会 金沢国際ホテル

2019年10月2日(水曜日)

トピックス

■ASAMI CLUB 10周年アニバーサリー

松岡真紀様が経営される ASAMI が10月2日で10周年を迎えられました。おめでとうございます。

Congratulations

10月 結婚・誕生

お誕生祝い 中井登喜子様、梅野智恵子様、竹澤勝志様、上田一治様、濱順二様

ご結婚記念 西村信夫様、長門達志様、清水良典様、織部秀一様、下原学様

ニコニコBOX/今週のお花

お花 アスター

花言葉 変化を好む

原産地 中国北部



矢原憲雄様、新保良介様、織田英也様、竹澤勝志様、上田一治様、下原学様、榎本いずみ様、金子武志様、清水良典様、織部秀一様、松岡真紀様、吉田康志様、中川修一様、西村信夫様、宮森恒成様、中井登喜子様

16件 合計 45,000円

お花購入者：織田様、新保様、田嶋様、中井様、中川様、西村様

トピックス

■第32回 5RC合同夜間例会のご案内

日時：11月19日(火) 18時30分点鐘
場所：ANAクラウンプラザホテル金沢 3階『鳳の間』
会費：12,000円

【5RC】 金沢西RC
白山RC
野々市RC
金沢みなとRC
白山石川RC

親睦を深めるよい機会です。
是非ご出席くださいますようお願いいたします。

※11月20日(水)の例会と入替えになります。



四つのテスト唱和

田嶋秀之 様

【今後の例会プログラム】

9日 ガバナー公式訪問
RI第2610地区2019-2020年度ガバナー
松本耕作様(金沢RC)
19・20日秋を楽しむ会(広島親睦旅行) 16日と入替
23日 米山奨学生卓話 金丹さん
27日 水源の森づくり 30日と入替

■野々市ロータリークラブ事務局■

〒921-8821 石川県野々市市白山町8-15 (公社)野々市市シルバー人材センター2F
TEL(076)294-1232 FAX(076)294-1522 Mail:jimu@nonoichi-rc.jp