

# 幸楽苑だより



## 7月号

発行元：介護老人保健施設 宇部幸楽苑  
発行日：令和7年 7月1日  
TEL 0836-51-3113 FAX 0836-51-5522



### 『明るく優しく敬意をもって』

宇部幸楽苑 職種 介護主任 氏名 金山 徹郎

「怒らずのばす育て方」という本を最近読みました。育児に悩んでいた、ハラスメント問題に悩んでいた、悩みが尽きない昨今、この本をたまたま手に取ったのがきっかけで、ものは試しに読んでみる事にしました。その本には、「怒りは人がもつ感情のひとつで、決してなくすことができません。なくすことができないのですから、それと上手に付き合っていく必要があります。」と書かれていました。怒りの原因と矛先（怒り方は人によって違う）

どんな場面で怒りやすいのか、何が気になって怒るのか、そのポイントは人それぞれ。価値観は育ってきた中で自然に出来る上がるもので、自分の怒りのツボが人と違うことに気付かない事さえます。怒りを上手にコントロールするには自分の怒るポイント・怒り方を客観的に知ることが第一歩なのです。ここに6つの怒りのタイプを紹介します。

※○の部分は各タイプにおける対処法を示します。

①道徳心の高い人（公明正大タイプ）・悪いことをしたら裁かれるべき・自分が教えてあげなければ！と思ってしまう・マナー、ルールを守らないと特に怒ってしまう

○正しさにこだわらずに見なくていいものは見ない  
②完璧主義の人（博学多才タイプ）・自分の役割は完璧にこなすべき・返事や行動は早く、はっきり！優柔不断はイライラする・自分にも他人にも厳しくなってしまう

○完璧じゃなくても成長中とおおらかに受け入れよう！  
③リーダー気質の人（威風堂々タイプ）・自分は尊重されるべきだし、自分に従うべきだ・目標を達成したいと強く

思う・他人からの評価を気にしすぎてしまう

○謙虚さを大切に。指摘を受けた時は、意見と批判を区別して！

④頑固な人（外柔内剛タイプ）・一度決めたことはやり通すべき・自分の思い込みは正しいはず・自分のやり方にこだわって自分流に物事を進めたい  
○自分のルールに執着しすぎず、ストレスをためないように！

⑤心配性な人（用心堅固タイプ）  
・事前準備はしっかりすべき・人に心を開くのが苦手。つき合いがストレスになる・人にレッテルを貼ってしまう  
○人を好意的に見て、思い込みや人との比較を手放そう！

⑥自由気ままな人（天真爛漫タイプ）・思っていることは言うべきだし、まず動け、と思う・自分の意見を通したい気持ち強い・悪気なく言ったことでトラブルになってしまう  
○時には言わないことも大事。行動する前に周りに目を向けて！

6つの怒りのタイプを紹介してきましたが、「自分では怒って当然」と思っていた怒りのツボが、「それにこだわっているのは自分だけ」なんてこともあるかもしれません。

次月号では

『具体的なアンガーマネジメント』についてお話し出来たらと思います。



### 「短冊に願いを……」

7月と言えば、今回の幸楽苑だよりの見出しのイラストにもなっている七夕を思い出す方も多くいらっしゃると思います。

今月号は皆様が短冊に何を書いているのかご紹介したいと思います。

大体の方は「自宅に帰りたい」「家族に会いたい」「健康に過ごしたい」「御家族の健康を願う」事が書かれてありました。その他には「フカヒレが食べたい」と書かれていました。

何かを食べたい！と言う意欲が長生きの秘訣になっているんだらうなと短冊を見て思いました。



### 「徒然なるままに……」

1階 介護福祉士 西本 珠恵

7月は夏本番、厳しい暑さが続く季節柄ではありますが、様々な行事や旬の食べ物もあります。皆さんは7月と聞くとまず思い浮かぶものは何でしょうか？お子様がいらっしゃるご家庭では夏休みに入り、食事やお弁当の支度が増え、献立に頭を抱えるお母様方も多いと聞きます。しかし、子供たちにとっては待ちに待った楽しい夏休みでもあります。

そんな夏休みと云えば、「七夕」、「海やプール」、「向日葵」、「朝顔」、「うちわ」、「花火」、「夏祭り」、「かき氷」、「すいか」など色々夏を連想させる言葉が沢山あります。皆さまは夏と言えばどんな言葉を連想し、夏にまつわるどんなエピソードをお持ちでしょうか？

突然ではありますが私は7月生まれです。夏の思い出は良いものだけではなく、梅雨真っただ中で学生時代はいつも期末テストに追われ、余り良い思い出が無いような気が致します。

近頃の夏には、「今までに経験したことのない暑さ、雨に於いては「ゲリラ豪雨」、「梅雨時期の台風」などがあります。発生致します。今年はどういった被害が一つでも少ないことを願うばかりです。

今年も酷暑が予想されますので、水分、塩分をしっかり摂りながら暑さに負けずに一緒にこの夏を乗りきりましょう。

