

# 10月 はらっばだより

いちばん長い2学期も1ヶ月が過ぎました。涼しくなったと思ったら、また暑くなり... 季節の変わり目は体調を崩しやすい時期です。たくさん食べて、たっぷり寝て栄養を蓄え、元気に過ごしましょう。運動会や秋祭りなど行事も盛り沢山! 精一杯、楽しみましょう。



## 災害用伝言ダイヤル『171』

8月8日、都城市では震度5強の揺れを観測しました。はらっばでは大地震に備えて、『171』の活用を計画しています。毎月1日と15日は『171』の体験日となっており、例えばはらっばが録音した音声を聞くことができます。基本的にはLINEや電話での連絡になりますが、個別での連絡が困難な場合や電話が混みあっている場合などに使用します。



NTT 東日本のパンフレットが見やすかったのでご覧くださいね。



< アンガーマネジメントってご存知ですか? >

「怒り=アンガー」を「マネジメント=適切に対処」する心理技術のことで、職場などで研修を受けたことがある方がいらっしゃるかもしれません。怒りは人間にとって当たり前の感情です。アンガーマネジメントは怒りを抑えるのではなく、衝動的な言動に繋がらないためにコントロールをしていくことを目標としています。今回は対処法を3つご紹介します。

### ① 6秒ルール

怒りはどんどん強くなるのではなく、6秒経つと落ち着き始めるとされています。このため怒りを感じたら言動を起こす前に6秒間待つことを練習します。落ち着いている時に一緒に数えて待つ練習をし、怒りを感じた時に実践するように伝えます。

### ② 場所(状況)を変える

怒りを感じた時に、その場所(状況)から離れることで気持ちを切り替える方法です。相手にもその場から離れることを伝え、自分が落ち着く場所に行きます。読書をしたり、音楽を聴いたりリラックスできることをするのも良いでしょう。

### ③ 気持ちを伝える

怒りを衝動的な言動で表すのではなく、相手に伝える方法を学びます。「~されて嫌だった。」「~して悔しかった。」「~したかった。」など怒りの原因はそれぞれです。相手に落ち着いて伝えることを学びましょう。

< 電子ピアノがやってきました!! >

壊れてしまった初代電子ピアノ...

ついに二代目電子ピアノがやってきました。

「Bling-Bang-Bang-Born」など流行りの曲を軽やかに披露してくれました

