



Wakayama. Workable. Working.

vol.9

(2021 年 8 月 10 日 発行)

発行／一般社団法人和乃絆
編集／就労移行支援事業所
マイパレット

一般社団法人 和乃絆

就労移行支援事業所

自立支援教室ひだまりカフェ

就労定着サポート室あしたば

〒641-0014

和歌山市毛見1130-1 T.Tビル1F

電話番号：073(463)0064

<https://wanokizuna.org>

じぶんで「はたらく」をえがこう！

怒りの気持ちは コントロール できるのか

イライラすることってありますよね。怒りの気持ちに関わらず、自分の中にあるネガティブな気持ちに振り回されること、ありませんか？

そんなに怒ることもなかったのに、そういえばどうして怒っていたんだろう、それでも一度イライラするとおさまらない！怒りの気持ちはネガティブな気持ちの中でも強いものですよね。自分の気持ちなのに、自分ではコントロールできなくなって、大暴走なんてことも、時々あります。

「アンガーコントロール」という言葉を聞いたことがありますか？ちなみに怒りをコントロールするというのは、むやみに怒りをおさえこむことではありません。怒らないようにするわけではないのです。怒るべき時に必要な分だけ怒り、自分の怒りをコントロールするための方法を今回の情報誌では探っていきましょう。

第2感情

ネガティブがいっぱいになって怒りが生まれる



第1感情

ネガティブな気持ち（不安、疲れた、恐怖、悔しい、さびしい）

どんより
ムカッ
ビグッ
ザーン
ズキッ ドキドキ

不安、疲れた、恐怖、ネガティブな気持ち。実は、最初から怒りの気持ちは出てきません。他のネガティブな気持ちでいっぱいになって、怒りの気持ちが生まれることの方が多いたくです。怒りの原因を考える時に「あいつが悪い！」と自分の外にばかり注目してしまいますが、「どんな気持ちが怒りを生んだのか」と自分の気持ちにも目を向けてみましょう。怒りの原因が整理できないと怒りは増す傾向があります。

怒りにも種類があり、すぐに消えてしまうような怒りもあれば、怒鳴ってしまいたくなる怒りもありますよね。メラメラと時間が経てば経つほど増す怒りもあるでしょう。6秒ルールとって、怒りが生まれた時に6秒間だけ全く違うことに意識を逸らすというのがありますが、短時間で強い怒りには効果的かもしれません。

自分の気持ちの表現方法が怒るしかないという人もいます。怒りは強いエネルギーです。それをうまく使って自分の気持ちを強く伝えようとしてしまいます。それだと伝わるのは怒りだけで、本当に伝えたい気持ちが届かないのは、お互いに苦しいことですよね。

(上) アンガーマネジメントゲーム
(下) アンガーマネジメント診断



自分がどういったことで怒りやすいのか知っておくのも有効な方法のひとつです。

「アンガーマネジメントゲーム」というカードゲームや「アンガーマネジメント診断」というネットのできる簡易診断もあります。

怒りは、自分を守るための防御反応といわれることがあります。自分が大切にしているものは何か気付くことができ、自分のことを知っておけば、怒る以外の方法で自分を守ることもできません。

自分自身の怒りのタイプを知っておこう

履歴書を書いてみよう

履歴書を書く時に一番悩むのは、やはり「志望動機」でしょうか。なぜ、この求人に応募したのか理由を書く部分です。いろんな理由で応募したい求人を決めますよね。給料が高い、家から近い、仕事内容が自分に合ってそう、憧れの会社！なんてこともあるかもしれませんが。この時、カッコいいことを書きたい！と思って、ネット検索した見本や嘘を書くのはあまりオススメしません。自分の本音と向き合って、正直な気持ちをよそいきの（丁寧な）言葉にして書くのがポイントです。やっていけるかな、と不安でも、前向きな気持ちを添えましょう。

例「自分の良さ（得意な部分）が活かせると思いました」

「この仕事の〇〇なところに魅力を感じました」

「本人希望欄」という項目も何を書くべきか悩むことは多いです。基本的には「貴社の規定に従います」と書きます。他にも、通院日など休みたい日や希望する出勤曜日がある場合はこの欄に書いておきましょう。

例「毎月第3木曜日は通院のため休みをいただきたいです」

「月・火、木・金の勤務を希望しています」

編集後記



これは、きかんじょうほうし、わ、わ、わです。はたらく、はたらきたい、ひと、をおうえんする、ためのものです。なつ、が、きました。あつい、なつは、イライラ、しやすく、なります。がまん、の、おい、まいにち。イライラ、ばくはつ、するまえに。じぶん、の、イライラ、と、むきあって、みませんか。

Tokyo 技能五輪 アビリンピック 2021

2021.12/17
12/20

東京ビッグサイト
(東京国際展示場)

※12/18-19に同時開催
障害者ワークフェア 2021

賛助会員を募集しています

一般社団法人和乃絆では、会員を募集しています。

賛助会費は1年につき1口3,000円から。月額250円で会員になることができます。会員には、機関情報誌の発行や芳名特典あります



Wakayama.
Workable.
Working.

わ (和歌山発)。
わ (働く・働きたい)。
わ (仕事応援情報)。
働きたい・働く人の
仕事応援情報サイト

テキスト配信中
詳しくはこちら

※文章データの更新は、
原則発行日以降、遅くなる場合もあります



わかやま
ムーン

発達障害

自助会（当事者会）

毎月第3木曜日

18:30-20:30

きずなライブラリー
(毛見 1130-1 T.Tビル1F)

発達障害と診断された本人（当事者）同士が語らう会／ご家族の方や支援者でも参加OK
参加費：300円

サカイハッタツ友の会

オススメ図書ピックアップ



お 墮ちられない「私」 わたし 精神科医のノートから

著者：香山リカ・出版社：文藝春秋

うつ病などの心の病にかかったり、ドラッグ、暴力などの問題を引き起こしたりするのは、実は「墮ちる力」を失った人である。わたしはそのことに診察室で気づいた――。誰もが表向き「健全なクリーンさ」を演出する時代。でも、人間ってそんなに明るく健全なものですか？ 精神科医の説く21世紀の「新・墮落論」。