

イライラしないためのセルフコントロール「アンガーマネジメント」

感染予防に努めながらの日常生活で、ついイライラしてしまうことはありませんか？怒りをコントロールする方法について、図書館小糸分室に所蔵されている一冊の本をご紹介します。

■高山恵子監修『ADHDの人のためのアンガーマネジメント』（講談社、2016年）



著者の高山氏自身がADHD（注意欠陥多動性障害）であり、自身の経験を踏まえた内容となっています。「大切なのは『怒りという感情』と『あなた自身』を分離すること」だとして、怒っている自分に気づくことがアンガーマネジメントの始まりだと述べています。

怒りの応急処置として、①6秒数える、②ゆっくり水を飲んで深呼吸する、③その場を離れて気分転換など、7つの方法を紹介しています。また、「怒らない」よりも「爆発させない」ことが大切として、①怒りを拾わない、②怒りを大きくしない、③怒りを減らす、これらの方法についても紹介しています。

怒りに発展する第一の感情のなかには、不安やねたみ、うらみなどのマイナスの感情だけでなく、希望や期待などの前向きな感情も含まれています。思い込みに気づくためのワードとして、「べき」「せっかく」「はず」は要注意です。怒りが治まったのちに、「私の本当の気持ちは何だったのか」問いかけ、その感情を言葉にして、アイメッセージ（私は〇〇（思考）なので、〇〇（感情）です）で伝えると良いと勧めています。

このほかにも、怒りを記録する「アンガー・ログ」や目の前のものにありのままに気づくための「マインドフルネス」、良いことを集めて記録する「ハッピー・ログ」、関係貯金を増やすといった様々な提案が本書では紹介されています。

プレイルームも利用再開

6月15日より小糸プレイルーム（小糸公民館敷地内）の利用も再開しました。ただし、日曜日は閉館となります。利用時間は、午前10時から12時、午後1時半から4時半となります。三つの密を回避するため、利用定員は家族5組15人です。

こいとほ～歩いて探してみよう「消防団機庫」

消防団は、平素は自分の仕事に就きながら、「自らの地域は自らが守る」という精神にもとづき活動している地域住民による消防防災の重要な組織です。消火活動、風水害の防除、災害時の救出・救護、避難誘導のほか火災を予防するための警戒や啓発活動を行う地域防災の中核を担っています。君津市消防団は、1本部、5個支団、44個分団で組織されています。小糸地区を管轄する第2支団は第11分団から第17分団で組織されています。

あなたのお住まいの管轄分団をご確認の上、消防ポンプ車が保管されている消防団機庫を探してみたいかがでしょう。

分団	管轄区域
11分団	中島、白駒
12分団	泉
13分団	上、練木、大鷲、大鷲新田、大井、上・大鷲・大鷲新田入会
14分団	行馬、根本、小糸大谷、長石、法木、かずさ小糸、糠田飛地
15分団	大井戸、糸川、大野台
16分団	鎌滝、福岡、荻作、鬼泪
17分団	塚原、糠田



消防団第17分団機庫（糠田）

◇◇◇◇

ADHDの人以外にも役立つアンガーマネジメントの基本的知識と具体的方法が多数紹介されています。ついイライラしてしまうこの時期に、自分を見つめ直してみたいかがでしょう。

キミは解けるか？ナゾキ問題

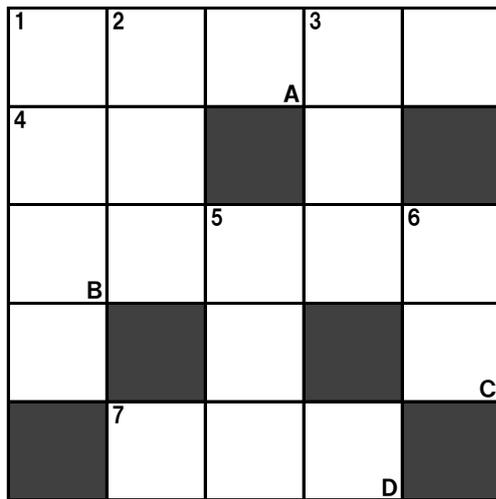
（平成30年度文化祭子ども実行委員の子どもたちが作成した問題を一部加工）

？にはいるもじをこたえよう

？
青
秋 岩
山 宮
新 福

（答えは編集後記）

小糸ワードパズル



タテとヨコのカギを解き、A～Dに入る文字を並び替えて、下の言葉を完成させましょう。

【答え】



力をアツブ!

【タテのカギ】

- ①朝鮮半島由来の冷製麺料理
- ②小糸の観光スポットといえば、甘くておいしい「○○○狩り」
- ③比較的小さな船のこと。釣りや遊覧でよく使われる。
- ④日本の国技。小糸では平成12年から小学校対抗で大会が行われてきた。
- ⑥釣り糸につけ、魚がかかったのを知る手がかりとするもの

【ヨコのカギ】

- ①小糸の総合型地域スポーツクラブ「小糸○○○○クラブ」
- ④「壺」は何と読む
- ⑤昨年度小糸中と清和中が統合して開校した学校名「○○○中学校」
- ⑦水田にイネの苗を植えること

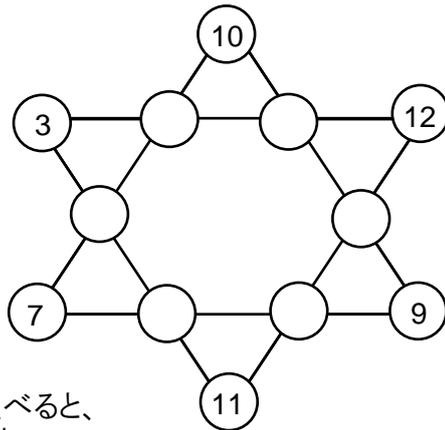
※前号の答えは「ウイルス」に負けなさい!でした。

古屋公民館長からの算数問題

問題1 次の計算をして答えを求めましょう。

- ① $426+574$
- ② $3208+4895$
- ③ $713-26$
- ④ $8100-354$
- ⑤ $34+9\times 5$
- ⑥ $96-72\div 8$
- ⑦ $46-(30-19)$
- ⑧ $17+(45-6\times 7)$

問題2 右の○の中に、1から12までの数を1つずつ入れて、直線上の4つの数の和がどれも等しくなるようにしましょう。



問題3 13本の棒を右のように並べると、同じ大きさの正方形が4つできます。では、右と同じ棒を12本使って、同じ大きさの正方形を4つ作るには、棒をどのように並べればよいでしょうか?



新しい生活様式と熱中症対策の両立

コロナ禍で「新しい生活様式」が求められていますが、熱中症予防のポイントをまとめました。

1 暑さを避けましょう

感染症予防のため、窓を開放するなど換気をしつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整してください。

2 適宜マスクをはずしましょう

屋外で人との十分な距離（2 m以上）を確保できる場合には、マスクを外しましょう。

マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動は避け、周囲の人との距離をとったうえで適宜マスクを外して休憩しましょう。

3 こまめに水分補給しましょう

のどがかわく前に水分補給をしましょう。食事以外に1日あたり1.2 Lの水分摂取が目安とされています。

激しい運動、作業を行ったり、多くの汗をかいたときは、塩分も補給しましょう。

4 日頃から健康管理をしましょう

検温、体調チェックをし、体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養しましょう。

5 暑さに備えた体作りをしましょう

暑くなりはじめの時期から適度に運動をしましょう。

「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度の運動を心掛け、体が暑さに慣れるようにしましょう（暑熱順化）。ただし、水分補給を忘れずに、無理のない範囲で実施してください。

※高齢者、子ども、障がい者の方は、熱中症になりやすいため、周囲の方は十分注意してください。



編集後記 ※ナゾトキ問題の答え…北（北海道の頭文字）

withコロナ社会での「新しい生活様式」ですが、人との距離が離れているからこそ、心の距離は近くありたいものです。公民館も新しいつながり方を模索しています(N)

発行：君津市小糸公民館
君津市糠田55 Tel0439-32-2184
メールkoito-k@city.kimitsu.lg.jp
※君津市ホームページからもご覧になれます↑↑

