



## 怒りと上手に付き合っていますか？

7月に入りました。日々の中で、誰でも日常生活の中でイライラしたり、怒りが湧いてくることがあるかもしれません。今月号では、そのような時に怒りと上手に付き合う方法について紹介します。

### 怒りの原因とは…

私達が、怒りの感情を抱くとき、「私がイライラするのは上司や部下のせい」、「いうことをきかない家族のせい」、「あのときあんな出来事があったからだ」などと、怒りの原因を何か、誰か、出来事のせいにしがちです。でも、原因はそこにはなくて、「自分自身の譲れない考え」からきています。

### 私達の「譲れない考え」とは…

怒りは、自分の期待、理想が裏切られたとき、その通りにならなかったときに生まれる感情です。その理想や期待を象徴する考えは、人それぞれ生まれ育った環境が違うのと同じように異なっています。そのため、それをいかにうまく扱っていくかが、怒りと上手に付き合っていくポイントになってきます。

例) 上司：部下は何でも率先して動くものだ⇔ 部下：部下は上司の指示に従って動くものだ  
夫：仕事を頑張ることで家族を支えたい⇔ 妻：家族で過ごす時間を大切にしたい

それぞれ異なる『考え』を持つ



### それでは、実際に怒りが湧いてきたときは…

- ✓ 怒りを記録して、怒りの感情が湧いてくる理由や他に思いつく感情を探ってみる
- ✓ 自分にとっての譲れない考えを洗い出す（こうあるべきだと考えていることをリストアップ）
- ✓ その考えが本当に適切なものであるのかをみる（別の見方がある、等）
- ✓ ストレスマネジメントをする（数を数える、深呼吸、軽い運動、お茶を飲む、話をする、等）

個別に怒りの感情や対処法について考えたい、相談した場合には、ヒューマニーズ相談センターをご利用ください。

## 夏バテを防ぐ食事方法

今年も早い時期から異例の暑さが続いています。厳しい暑さが続くと、食事をするのも億劫になりがちで、それではかえって夏バテの原因となってしまいます。今回はそんな夏バテを防ぐ食事方法を紹介します。

### ●どんな食事を意識したらいいのか

- ・定番スタイルである、一汁三菜を心がけ、主食、汁、主菜、副菜を。
- ・外食する場合には、単品ではなくて定食を選ぶようにするとよい。

### ●積極的に取りたい栄養素

- ・糖質を体内でサポートするビタミンB1がお勧めです。豚肉、ウナギ、玄米などに含まれます。
- ・食欲がないときには、クエン酸を含む梅干しやお酢などが食欲の増進を助けます。



### ●夏バテ対策レシピ：『柚子風味豚しゃぶ冷製うどん』

材料(1人分)：豚ロース50g、柚子半分、めんつゆ50cc、水150cc、うどん1玉

手順：柚子を半分に切って、半量を薄いいちょう切りに。お湯を沸騰させた鍋に豚肉を入れて、火が通たら湯切りします。別の鍋にお湯を沸騰させて、うどんを茹で(1-2分)、水切りします。大き目のボウルに柚子、めんつゆ、水を入れて混ぜ合わせます。お好みにネギやカイワレ大根を添えてお召し上がりください。



大阪金属問屋健康保険組合 被保険者様 相談ダイヤル

### ◆電話カウンセリング

平日 10:00~20:00  
土曜 10:00~17:00



0120-779-551

### ◆対面・オンライン面談

\*詳細はフリーダイヤルまでお問合せください

面談予約はこちら



reservation\_hn@humaneeds.co.jp