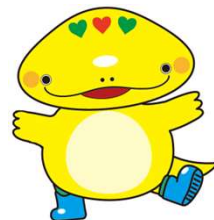




## ともにんのお悩み相談コーナー



### 今回のお悩み

イラッとした時にアンガーマネジメントで「その場から離れる」や「6秒間空ける」とありますが、業務の都合上できない場面の方が多いと思います。どう対処していますか？我慢しかないですか？

「なるほど、そういう考え方もあるね」と一旦受け入れ、後からなぜその人はあんな事を言ったんだろうと考えてみる。そうすることで、一旦その場は落ち着き時間が空いたことで少し冷静になって考えれるのではと思いました。こんな答えが参考になるかな？



楽しかったこと（おいしいものを食べた時など）を瞬時に思い出す。  
（あらかじめ楽しかったことを思い出す出来事を用意しておく）



大きく息を吸って吐き出す。  
ため息を頻繁にして体の中の悪い気を出す。

深呼吸をする。その場ですぐには出来ませんが、他の職員に話を聞いてもらう。

その場から後ろに3歩下がって一回大きく深呼吸をしてみるといいかと思います。深呼吸をする間に6秒すぎます。あと深呼吸すると少しスッとします。



目を瞑って深呼吸1回。  
忙しくても、最短でできる、切り替え方法。

その場から離れる事が出来ない時はその場で目を閉じ、他のこと考えながら数秒数える事をしています

その場で立ち止まる、動きを止めて一呼吸おく。「考えない」と頭の中でつぶやく。



職員の時は、その場では黙って耐えますが、後に上司に相談してアプローチをかけたり、次回同じ状況を作らないように行動を変え、それが相手への回答だという事にして怒りを収めています。

利用者様の時は、不穏等、その場で解決できない時は一度離れます。後は相勤の方に話を聞いてもらい、お互いに共感しあうことで怒りが緩和されます。

我慢も必要かと思いますが、プライベート、プライバシーの尊厳の保持もあるので関係者以外には話せないと思うので、どうしても時には上司に状況などイラッとしたことを吐き出すこともありました。口に出すこと、相手には不快に感じてしまわれるかもしれませんが、口に出すことで外部に当たることなく落ち着くこともありました。

イラッとしない思考法を実践するようにしています。言葉は悪いけど諦めること、「できなくてもいいや」と思うこと、時間に追われないことなど、そうばかりは言っていない場面もありますができるだけ心がけています。

普段の気持ちに余裕があるかないかも重要な要素かと思っています。

世の中には色々な考えの人が存在するんだな〜と、自分の身に起きていることではなく、第三者的な立場に切り替えます(笑)



我慢しかなかったり、その場から離れることがほとんどですが、周りに誰かいるとき（職員）はあえてその人に話を振る時もあります。

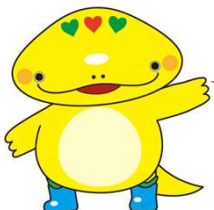
相手がいる場合はその人のいい部分（でも他の時はこうだしなあ、と）を一瞬で思い返す。

なぜそんなことを言うのか理由を考えてみたり、その場面とは関係ないことを考えたりすることがあります。



その場にいる利用者に影響が出ないようにその場は我慢して、内容によっては別場所で話す

イラッとするくらいであればその場は逆にものすごく丁寧に対応して帰りの車の中でぼろくそに発散します。それ以上に怒りが増しそうなときはストレートに伝えます。



アドバイスは参考になったかな。  
次回もよろしくね。