



2024年6月号

検査室だより

あざやかな紫色の花がかわいいうらベンダーの季節です。葉を撫でてその指先を匂ってみるといい匂いがします。鎮静効果があり古代エジプトから重宝されていました。ストレス社会の現代にも重宝すること間違いなしです。

「アンガーマネジメント」という言葉を聞いたことはありますか。「怒り」の感情とうまく付き合うための心理トレーニングです。怒りの対処法として、怒りを感じた時に一呼吸おいて怒りが過ぎるのを待ちましょうという「6秒ルール」。怒りを客観的にとらえるために怒りの「点数化」。怒りを感じたらトイレに行くなど「その場から離れる」。などいろいろな方法があります。ただ、この「アンガーマネジメント」は、技術を習得し、怒りをコントロールできるようになるまでにはある程度の訓練が必要です。そこで名古屋大学の研究グループは科学的な事実に基づいた怒りの抑制方法として、簡便で効果的な手法を開発しました。この手法を応用すると、誰もが職場や家庭で簡単に怒りを抑えることができます。トレーニングは必要ありません。題して「紙とともに去りぬ」（名古屋大学提供）です。怒りを書き出し、眺め、捨てる。この3ステップで劇的に怒りを鎮めることができるということを実験で証明しました。書き出したものを「眺める」ことも大事なポイントだそうです。そして、捨てる時はくしゃくしゃに丸めて、あるいはシュレッダーにかけて捨てましょう。これだけで怒りを抑えることができるそうです。ムカムカしたときに一度試してみてくださいはどうか。誰もが穏やかな日常を過ごしたいと思っているはず。夫婦喧嘩も減るかも♪



湿気が多く気温も上がってくるこの時期は食中毒が多く発生します。食べ物に細菌を「つけない」、食べ物についた細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具についた細菌を「やっつける」この3つが食中毒予防の3原則です。「ちょっとくらい大丈夫」はダメですよ。



公衆保健協会 巡回技術

