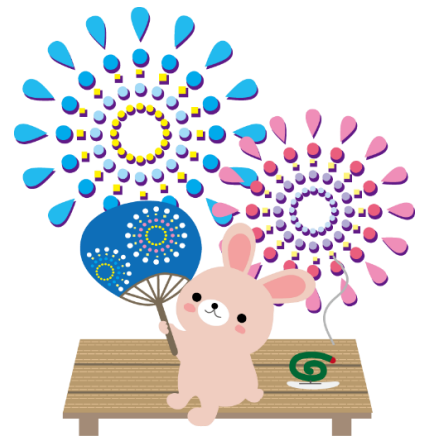


事務局だより

令和4年8月号



第4回理事会の報告

7月27日(水)に第4回理事会が開催されました。主な議題は、令和4年度収支補正予算の承認、令和4年6月までの事業実績、安全適正委員会の報告、常務理事からの報告事項、理事長からの報告事項、正会員の入会承認等多くの議題を審議、承認いただきました。



怒りを静める「6秒ルール」

職場で、家庭で、何かの拍子にイライラしてしまったとき、皆さんはどのように怒りを対処していますか？うまく感情を切替えてできずに、不機嫌そうに黙り込んだり、周囲の人や物に八つ当たりしてしまったり……。冷静になった後に自分の行動を振り返って後悔する人も多いのではないのでしょうか。人は自分がこれまで大事にしてきた価値観や理想を裏切られたときに怒ります。かつての常識が見直され、価値観が変わろうとしている現代社会で生活していくため、怒りをコントロールするスキル、アンガーマネジメントが近年注目をあびるようになりました。諸説ありますが、**感情のピークは6秒**といわれています。とにかく6秒の間、言い返す・仕返すことなく、怒りの衝動を上手くやり過ごしましょう。



～6秒間を効果的にやり過ごすテクニック～

1. 落ち着く言葉を唱える (大丈夫、何とかかなるなど)
2. 吐ききる呼吸をする (4秒吸って、8秒吐ききる)
3. 目の前にある物を手に取り観察する (ペンの長さや色、コップの大きさや重さ等を観察しながら考えてみる)
4. 歌のサビを思い出す (好きな歌などを思い出す)
5. 100から3ずつ引く (慣れてきたら100から4ずつ引いたり、6ずつ引いたりしてみる)



イラッとしたときこそ「口角を上げて」脳をだましてみましょう！(表情フィードバックと言われ、顔に表れた感情が引き起こされるといわれています)



Let's SMILE!!

今月は、「事務局だより／就業情報」
「配分金明細書(7月就業者)」
「輝くシルバーいなべ 36号」
を同封しました。

夏は蜂の攻撃性が増す一番危険な季節です!! 注意しましょう!!



<スズメバチの1年>



種類	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 (月)												
	オオスズメバチ												
キイロスズメバチ													
ヒメスズメバチ													
コガタスズメバチ													
モンスズメバチ													

赤…攻撃性の高まる期間
黒…活動期間

安全適正就業研修会中止のお知らせ

令和4年8月20日(土)に開催を予定しておりました「安全適正就業研修会」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止します。既に文書で中止の連絡をさせていただいておりますが、行き違いで出欠連絡をしていただいた方にはご迷惑をおかけして大変申し訳ありませんでした。

入会説明会・出前入会説明会

【入会説明会】

日時：8月17日(水) 午後1時30分から
9月20日(火) 同上
場所：北勢福祉センター2階 中会議室



【出前入会説明会】

日時：10月3日(月) 午後1時30分から
場所：藤原文化センター2階



周りで仕事を探している方、是非ご紹介下さい!

》》記事に関する問い合わせ/事務局：☎82-1800 《《