



通信

特集 アンガーマネジメント

- 01-02 イライラと上手につきあう方法
～ アンガーマネジメントをやってみよう ～
- 03-04 自分の怒りのクセを知ろう
アンガーマネジメント診断
- 05 おとなも子どもも 女性も男性も
ローズWAMで体験しよう
ローズWAMをよろしく
- 06 Book Guide WAMまつり



ローズWAM 名前の由来
ローズは茨木市花の「バラ」を表し、
WAMはWomen And Menの
頭文字をとったものです。

回覧



茨木市・茨木市立男女共生センターローズWAM

WAM相談

予約電話番号 072-620-9920 ●相談無料 ●一時保育あり(有料・要予約) ●いずれも火曜・日曜・祝日は除く

女性面接相談(要予約)	月曜日～土曜日 午前10時～午後4時	女性法律相談 (要予約)	第3木・土曜日 午前9時30分～ 午後0時30分 (平成31年3月は第3土曜日 ・第4木曜日)
女性電話相談	TEL 621-0892 月曜日～土曜日 午前10時～午後4時	仕事なんでも相談	最終木曜日 午後1時～4時
男性のための電話相談	TEL 620-9920 第3・4水曜日 午後6時30分～9時30分 (※平成30年12月は第2・3水曜日)	おしごとでお悩みの 女性への個別相談 (要予約)	偶数月：第2金曜日 奇数月：第2土曜日 午前9時30分～ 午後0時30分

ローズWAMを活用しよう

※授乳室あります。

★会議室・ホールを借りる

予約受付時間：午前9時～午後6時30分(火曜日を除く)
利用時間：午前9時～午後9時30分
180人収容のホール、会議室、和室、料理工房の貸し出しをしています。要予約。毎月初日に抽選。以後、先着順受付。申込方法等詳しくはお問い合わせください。

★印刷工房を利用する

午前9時～午後7時(火曜日を除く)
事前に講習会の受講が必要です。
印刷機材利用の実費として、利用料が必要です。

★ネットワークギャラリーを利用する

午前9時～午後7時(火曜日を除く)
○図書の閲覧、図書・啓発DVDの貸し出し(1人5点2週間)

編集つれづれ

今年、茨木市に大きな災害をもたらした地震と台風。平常通りの生活ができなくてイライラすることもありました。そんな時こそアンガーマネジメントで自分を見つめ直し、まず自分にできる事をして、こころの平安を保ちたいと思います。今号の特集で、講師の横本先生の「もっとたくさんの方に知ってもらいたい」という熱い想いが伝わったでしょうか…。(編集長・おれんじ。)

★交流サロンを利用する

午前9時～午後7時(火曜日を除く)
予約不要。無料。
コピー機あります。(白黒のみ・有料)

★喫茶ぱーとなー

午前10時～午後5時(火曜定休)
(ラストオーダー4時30分)

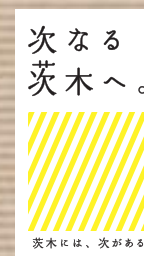
開所時間：午前9時～午後10時
休所日：毎週火曜日
年末年始の休所日
平成30年12月28日(金)～
翌年1月4日(金)まで
保守点検のための臨時休所日
平成31年1月28日(月)

ホームページアドレス

ローズWAM 検索

[http://www.rosewam.city.
ibaraki.osaka.jp/](http://www.rosewam.city.ibaraki.osaka.jp/)

Twitter @rosewam



この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。この冊子は11,000部作成し、1部当たりの単価は31.29円です。



編集・発行
茨木市市民文化部 人権・男女共生課
茨木市立男女共生センターローズWAM
〒567-0882 茨木市元町4番7号
TEL 072-620-9920

駐車場は中央公園地下駐車場(有料)をご利用ください。

イライラと上手につきあう方法

アンガーマネジメントをやってみよう

子育てや介護でイライラ・職場でムカムカ・近所付き合いでモヤモヤ…日々の生活のなかで誰もがちよつとした「怒り」を抱えています。怒りすぎて後悔したり、我慢してストレスをため込んでいる人も少なくありません。

今、「アンガーマネジメント」という怒りのコントロール法が注目されています。

WAMでも大人気の講座を担当する日本アンガーマネジメント協会コンサルタントの榎本恵理子さんにお話をうかがいました。



(一般社団法人) 日本アンガーマネジメント協会
コンサルタント まきもと えりこ

榎本 恵理子 さん

機能不全家庭で育ちAC(アダルトチルドレン)に。ACの白か黒かの性格は生きづらく、夫や子どもにイライラをぶつける日々…そんな時アンガーマネジメントに出会い、目からウロコの気づきがあり即実践、生き方が楽になる。現在、自分の経験を自己開示して毎月入門講座を開催。特に虐待防止に力を入れ、PTA・学生・子育て支援団体にも講演を行っている。茨木市在住、一男一女の母。

アンガーマネジメントとは

アンガーマネジメントは1970年代にアメリカで始まった暴力防止のための心理トレーニングで、日本ではビジネス研修にも取り入れられています。私は自分を変えたいと思います。この講座を受けて目からウロコの学びがたくさんありました。理論だけでなく具体的な方法を学ぶので即実践、人生が変わりました。学校では教えてくれない怒りのコントロール法を、私のように怒りで後悔している人に伝えたいと思い、ファシリテーター(講師)の資格を取りました。

怒りの正体

自分が信じている「べき」

怒りの感情というのは空から降ってくるものでも、どこからか急に湧いてくるものでもありません。怒りの感情は氷山に例えると水面上の一角にすぎません。怒りとして見えていても、見えていない水面下(怒りの下)には不安・苦しい・嫌だ・つらい・虚しい・心配などのネガティブな感情が隠れていて、そのネガティブな感情をわかってほしくて「怒り」として水面上に現れるのです。また「こうあるべき」という願望や欲求、つまり自分の信じている「べき」が裏

イライラしたらどうするか?

3つのコントロール

諸説ありますが、怒りのピークは6秒間と言われています。反射的に手を出したり暴言を吐いたりしてしまふこの6秒間をやり過ごす方法をたくさん見つけましょう。(衝動のコントロール)

6秒間をやり過ごすして落ち着いたら、左ページの図のような三重丸を思い浮かべてください。この三重丸は怒りの程度と境界線を表しています。

まずはこの「②まあ許せるゾーン」を大きくする努力をすることが大切です。



その際、多くの人が②と③の境界線が曖昧になり、それを「機嫌」で動かしがちです。例えば子どもが机の上を散らかして、自分の機嫌がいい時は「これくらい、いいか」と思えますが、機嫌が悪い時は「いいかげんに机の上を片付けなさい!」と怒る。このように親が自分の都合や気分が怒りの基準を変えていたら、子どもは親の顔色ばかり見るようになります。

ならばどうするか? ②と③の境界線のルールをお互いで話し合ってみましょう。「私(お母さん・お父さん)は○時までに机の上にも何もない状態にしてほしいけれど、できるかな?」と「私」を主語にして具体的に伝えましょう。(思考のコントロール)

アンガーマネジメントは怒ることを我慢することではありません。どうしても許せなくて怒らないと後悔しそうな時は、その怒りの原因が自分の力で変えられるものなのか考えてみましょう。例えば大事な会議があるのに電車が遅延して間に合わない!焦ってイライラしますね?でも電車の遅延は自分の力では変えられない。変えられないものにイライラしても仕方ないので、会社で電話したりタクシーを探したり、自分の出来る事をする。やるべき事を行ったあとは音楽を聴いたり本を読んだりしてイライラを手離してみましょう。(行動のコントロール)

怒りのボタンを回さない

怒りの感情ははけ口を探して、力の強い所から弱い所に流れます。例えば、会社で上司に怒られた部下が家に帰って妻(夫)に当たり、当たり

れた妻(夫)は子どもに当たる、親に当たられた子どもは学校でだれかをいじめる…といったように連鎖することが多いんですね。自分の回した怒りのボタンがめぐりめぐって、また自分や家族に回ってくるかもしれない。そうならないために怒りのボタンを回さないことが大切です。

アンガーマネジメントで何が変わる?

アンガーマネジメントを学んだからといって、正直にいうとすぐには変わりません。何回も失敗します。でもそこであきらめないでください。「人」と「過去」は自分の力では変えられません。「自分」と「未来」は変えられるんです。過去を悔やむより今できる事を繰り返し実践し続ければ、必ず未来は変わります。それは私自身を持って体験したことです。かつて、いつもイライラして家族に当たり散らしていた私が、アンガーマネジメントを学んで穏やかになり、家族が「毎日幸せだなあ」と言うようになりました。怒りで後悔しない幸せな人生のためにアンガーマネジメントを日々実践してみてください。怒りの連鎖を断ち切りましょう。

毎月2回
参加費無料

毎月大好評! WAMでアンガーマネジメントを学ぼう

アンガーマネジメントから気づく 私のモヤモヤスッカリカフェ

榎本先生の実体験が共感を呼び、毎月大人気の講座。怒りのコントロール法を学び、自分と向き合ってみましょう。

2018年度	子育て編	どなたでもOK編
11月	14日(水)	25日(日)
12月	14日(金)	22日(土)
1月	16日(水)	27日(日)
2月	13日(水)	23日(土)
3月	13日(水)	24日(日)

※子育て編は子育て中の方、子育てに携わる方限定
■時間 午前10時~11時45分 ■場所 4階402
■定員 各回先着10人 ■一時保育あり(1歳~未就学児、定員あり、有料)

お申込みは
毎月2日の午前9時から
電話または窓口まで
☎072-620-9920
※2019年1月は5日から

●受講者の声●
体験談を踏まえての講座でわかりやすく、自分にもできそうだと思いました。

●受講者の声●
大切な家族と毎日楽しく暮らしたいので実践したいと思いました。

●受講者の声●
怒りについて悪いイメージでしたが、講座を受けて大切な感情だとわかりました。

A 公明正大タイプ

正しさを自分の信念を大切に、目標に突き進む人

▶特徴

マナー違反や規則にルーズな人や事を見ると怒りがわいてくるタイプ。正義感が強く使命感に燃えているため、他人のことに口出しをして人間関係をギクシャクさせてしまうことも。

▶イライラを減らすには…

わざわざマナー違反の人をじっと見たり、不正がないかを監視したり、怒りの源に注目しがち。「見なくてよいものは見ない」とイライラの元から離れるように心がけてみましょう。



熱血柴犬

C 威風堂々タイプ

自分に自信があり、リーダー的存在として周囲を引っ張る人

▶特徴

自分に自信があり、プライドが高く、常に“勝者の視点”で人や物事を見る傾向がある人。そのため、物事が思うように進まなかったり、欲しいものが手に入らないことがストレスになりイライラの原因に。

▶イライラを減らすには…

過度なプライドを捨て、謙虚な姿勢を心がけましょう。人と比較するのではなく、自分にとって本当の幸せとは何なのかを考えてみては。また他人から何か言われても「そういう人もいる」と思って、聞き流すことも忘れないで。



俺様ライオン

E 用心堅固タイプ

じっくり考えることを好み、冷静に物事を進行する人

▶特徴

人や物事に対して慎重でテリトリー意識が高く、距離を置いて人と付き合おうとするタイプ。人を信じる事ができず、良い人間関係を築くことが苦手。

▶イライラを減らすには…

人に甘えるのが苦手なので、近くのものを取ってもらうなど小さなことからでもいいので、人に甘える事に慣れる姿勢が重要。また、他人を決めつけず、自分と人とを比べないこと。ひがみっぽくなったら、自分の長所を考えるようにしてみましょう。



慎重ウサギ

B 博学多才タイプ

向上心が強く、物事をきちんとやり遂げる人

▶特徴

完璧主義、かつ向上心があり自分を高めるのに意欲的なタイプ。「自分にも他人にも厳しくあるべき」と考えがちで完璧を求めるあまり、白黒をはっきりつけたがり、優柔不断だったり適当な人が許せない。

▶イライラを減らすには…

何事も白黒をつけようとせず、常に頭と心を柔軟にすることを心がけましょう。物事をすべて100点満点で考えず、「これくらいでも良いか」というグレーな事柄をある程度受け入れる姿勢を意識すること。



白黒パンダ

D 外柔内剛タイプ

穏やかそうに見えて、確固たる強い心を持っている人

▶特徴

一見温厚そうだけど、実は頑固者。一度決めたことは譲らないところがあり、自分のルールや信念に反することが起きると怒りを感じてしまう傾向がある。思い込みが激しく、邪推をしてイライラしたり、あれこれ考えすぎて不安になりやすいところも。

▶イライラを減らすには…

自分が作ったルールに執着しないこと。「こういうやり方もある」とゆるく考えてみましょう。また、楽しいことを率先して見つけることもストレス対策におすすめ。



頑固ヒツジ

F 天真爛漫タイプ

好奇心旺盛で、自分の思いや主張を素直に表現する人

▶特徴

自分の思いや考えをストレートに表現でき、統率力があるタイプ。しかし「言いたいことは言うべき」と思っているため、自分の意見が通らなかったり、自由に行動できないとストレスを感じてしまいがち。後先考えずに行動を起こして、トラブルメーカーとなりがち。

▶イライラを減らすには…

慎重に考えて行動してみましょう。また少し黙ってみることも大切。何も言わずに状況を見守り、周囲に目を向けることを心がけましょう。



自由ネコ

イラスト © 2センチ

アンガーマネジメント診断

自分の 怒りのクセ を知ろう

怒り方やイラッとするポイントなどは人それぞれ。まずは自分の性格や怒り方のクセを知り、タイプ別に怒りをコントロールする方法を学びましょう。

監修：©一般社団法人 日本アンガーマネジメント協会

質問に答えて点数をつけよう

すごくそう思う………6点
そう思う………5点
どちらかというと思う………4点
どちらかというと思わない………3点
そう思わない………2点
まったくそう思わない………1点

- Q 1 世の中には尊重すべきルールがあり、それに従うべきだ
- Q 2 物事は納得がいくまで突き詰めたい
- Q 3 自分に自信があるほうだ
- Q 4 人の気持ちを誤解することがよくある
- Q 5 簡単には解消できない強いコンプレックスがある
- Q 6 リーダー的な役割が性に合っている
- Q 7 たとえ小さな不正でも見逃すべきではない
- Q 8 好き嫌いがはっきりしているほうだ
- Q 9 自分はもっと評価されていいと思う
- Q 10 自分で決めたルールを大事にしている
- Q 11 人の言う事を素直に聞くのが苦手だ
- Q 12 言いたいことははっきりと主張すべきだ

合計点が
一番高いものが
あなたの怒りのタイプ

左ページを参考に、イライラを減らすよう心がけましょう。

Q 1	Q 7	Q 2	Q 8	Q 3	Q 9	Q 4	Q 10	Q 5	Q 11	Q 6	Q 12
Q 1 + Q 7		Q 2 + Q 8		Q 3 + Q 9		Q 4 + Q 10		Q 5 + Q 11		Q 6 + Q 12	
A		B		C		D		E		F	

※同点のものがあれば、そのすべてのタイプを参考に。また、タイプ診断に優劣はありません。

1階ネットワークギャラリーの蔵書から
今回はLGBTを題材にしたドラマや映画の原作本をご紹介します。
貸し出しも行っていきます。



女子的生活

アパレルで働きお洒落な女子的生活を楽しんでいるみきは、体は男性、心は女性、好きになるのは女性という、トランスジェンダーの中でもマイノリティという複雑な人物。

ある日、突然訪ねてきた高校のクラスメイトの後藤とルームシェアをすることになり、快適な生活が一変、モヤモヤ、イライラ...それでもみきはネガティブな部分もパワーに変えていく。性について考えるきっかけになる一冊です。

著 坂木 司
出版社 新潮社
【M1 サ】



片想い

美月と十年ぶりに再会した哲朗は、美月が男の姿で生きていることに驚き、そのうえ殺人を犯したことを聞かされとまどいを隠せない。性同一性障害に苦しむ心の内側を描きながら、殺人事件の背景を追うミステリーでもあり、青春時代を分け合った仲間との友情を守ろうとする話でもある。

カバーに描かれているメビウス、そしてタイトルの『片想い』の意味は...?

著 東野 圭吾
出版社 文芸春秋
【M1 ヒ】



彼らが本気で編むときは、

母親から育児放棄されたトモが、叔父のマキオとその恋人でトランスジェンダーのリンコの元に来ってきた。

真っ直ぐに向き合ってくれるリンコの優しさと美味しい手料理に心がほぐれていくトモ。しかし、リンコには差別や偏見が向けられる。そこには、様々な母親のすがたや家族のかたちがあった...

リンコが編み物に話す思いをトモとマキオと一緒に紡いでいく。

著 荻上 直子
出版社 PARCO出版
【M1 オ】



弟の夫

小学生の夏菜と父子二人暮らしの弥一のもとを訪ねてきたのは、男性同性愛者だった弟の結婚相手マイク。夏菜はマイクのことをオジサンとして抵抗なく受け入れるが、どう接したら良いか判らず弥一は戸惑う。しかし、一緒に生活する中で弥一の考えが徐々に変わっていく...

弥一と夏菜とマイク、そして三人の周りの人々の言動が性の多様性について考えるきっかけになる一冊です。

著 田亀 源五郎
出版社 双葉社
【I6 タ】

平成31年(2019年)

2/2日 土 14:00~15:30

講演会「わたしにもできる 今を生きる人たちに」

- 講師 俳優・タレント サヘル・ローズさん
- 申込 1月7日(月)より電話・FAX・窓口で受付

3日 日 9:30~16:30

- ワークショップ ● 発表 ● 展示 ● 館内ラリー
- 新品回収 ● 軽食・デザート販売

※事前申込が必要なワークショップあり



入場無料

第19回

ローズ
WAM
まつり

つなげよう つながろう

おとな子どもも 女性も男性も ローズWAMで体験しよう

ローズWAMは女性と男性があらゆる分野でともに参画し、協力しながら社会で活躍するための拠点施設です。目的別にさまざまな講座やイベントを開催しています。



心もカラダも健康に

ゆるやか女子会

～よりみち&おでかけ講座～



アートであらわす自分のきもち

毎月第3土曜日開催。いろんな場面で「しんどいなー」と感じているあなたに。簡単なワークやアートにふれながら「自分」を感じる連続講座。女子会感覚で自分を見つけに来ませんか?



ワークで感じる自分のきもち

アンガーマネジメントから気づく 私のモヤモヤ スッキリカフェ

毎月2回開催。イライラ、モヤモヤと上手につきあうには? 「怒り」をコントロールして快適な毎日に! 詳しくは2ページに紹介しています。



ほかに

- 暴力防止啓発講座
- デートDV防止講座
- こころのケア講座
- 性の多様性に関する講座 など



豊かな暮らしを応援



たそがれコンサート

- ワムワムらくご
- たそがれコンサート
- WAMシアター
- WAMまつり

など



女性の活躍を応援



女性起業交流会

- 再就職応援セミナー
- 女性起業セミナー
- 女性向け防災セミナー

など



子どもや男性も

男女共同参画

おとう飯

2か月に1回、土・日開催。男性と小学生の子どもたちの料理講座。市内料理店のシェフに、あの店のあの味を学べます。親子で楽しくCooking♪



魚料理にチャレンジ



スイーツ作り

ほかに

- WAMくらぶ (子育て中のパパ・ママ向け連続講座)
- 初心者男の料理
- パパスクール
- WAMキッズ
- 男女共同参画基礎講座

など



WAMくらぶ

市民のみなさんの企画や、市内の大学生・活動団体との協働による講座も開催しています。

申込方法など詳細はチラシやHP、広報いばらきをご覧ください。

ローズWAM
を よろしく



茨木市立男女共生センター
ローズWAM所長
藤井 紫津子

6月18日に発生しました大阪北部地震、相次ぐ台風や大雨、こころの休まる日々はなかなか訪れられません。被災されましたみなさまにはこころよりお見舞い申し上げます。大きな災害が続くと、改めて地域や人とのつながりの大切さを実感します。いざというときの備えは、物に限らず、つながりが大事です。自助・互助・共助、できる人ができることをする、という一見当たり前のようなことがなかなか難しいということに気づかれます。できる人ができることをする、まさに、男女共同参画。日頃からの、男女共同参画は、いざというときの備えの近道になるのではないのでしょうか。だれもが自分らしく、誰かとつながりながら豊かに暮らしている、そんな共生社会をめざして、ローズWAMでは、講座や展示、図書の貸出などさまざまなコンテンツをお届けしています。ぜひ、お立ち寄りください。