



こんにちは 歯科衛生士の大田です。  
 まだまだ寒い日が続きますが、いかがお過ごしですか。  
 さて、まき歯科・矯正歯科クリニックは11月10日で  
 開院25周年を迎えました。  
 2月22日(木)に東京から富田哲秀先生をお呼びして  
 記念講演会を予定しております。  
 ありがたい事に、満員御礼となりました。  
 講演会后に、改めて内容のご報告をさせていただきます。



  
**開院25周年記念講演会**  
 まき歯科・矯正歯科クリニック  
**満員御礼**  
 日時 2024.2.22 (木)  
 場所 北長瀬未来ふれあい  
 総合公園  
 みはらし会議室




医療法人SHT  
**まき歯科・矯正歯科クリニック**  
 Smile Health Thanks

〒700-0975 岡山市北区今3-1-15

Tel ; 086-243-1006 Fax ; 086-243-1106

Mail ; Makishika@do5.enjoy.ne.jp Blog ; <http://blog.live.door.jp/Makishika/>

### ◆第4回DHスキルアップセミナー◆

令和5年度スタッフレベルアップ研修会(併催)

「アンガーマネジメント」イライラにさようなら、月曜日を楽しく迎えるヒントについて学びましたのでご紹介します！ ぜひ、日常生活でもご活用ください。

アンガーマネジメントとは、怒りの感情を正しく理解し、上手に扱えるようになるための心理トレーニングです。同じ「べき」でも人により怒りの程度が違います。怒りの温度を0点から10点までばかり、怒りが静まる自分の6秒待つ方法を見つけます。

#### ★★ 伝え上手になるポイント ★★

- ①: 相手をよく観察し、承認する。
- ②: 怒る目的は、リクエスト。何をどうしてほしいかを伝える。
- ③: ○○するのではなく、○○しよう！

WBC決勝前、大谷翔平選手のスピーチは 受容→承認→行動→激励とアンガーマネジメントのスキルから明暗を分けた言葉の力で見事優勝しました🏆  
 自分と他人の怒りに振り回されない、快適な人間関係を築くためのヒント、怒りをため込まず、伝えたいことを上手に伝えていく方法を学びました。

べきの扱い

<b>全部正解</b>	世の中のべきは全て正解 本人にとっては正解だが 全ての人にとっての正解ではない
<b>程度問題</b>	同じべきでも人によって程度が違う
<b>変化する</b>	時代・立場・環境によって変わる

6秒 待つためにできること

**計算 (カウントバック)**  
数字を100から3ずつ引く

**魔法の呪文 (コーピングマントラ)**  
大丈夫！ そんなこともある！  
気にしない気にしない！ 多様性、多様性！

**深呼吸 (呼吸リラクゼーション)**  
6秒で吐く、4秒で吸う

イライラ・怒りの温度(点数)をはかる



10 絶対に許せない！人生最大の怒り  
頭に血が上るような強い怒り

5 時間が経っても心がざわつく怒り  
イラッとするが、すぐに忘れる怒り

0 まったく怒りを感じていない状態

伝え上手になるためのポイント！

- ①相手をよく観察し、承認する。
- ②怒る目的は**リクエスト**。  
何をどうしてほしいかを伝える。
- ③○○するのではなく  
**○○しよう。**

#### WBC決勝前 大谷翔平選手のスピーチ

③ 激励 背中の一押し  
**さあ、行こう！**

① 受容 事実の受け入れ  
僕からは1個だけ  
憧れるのを、やめよう  
ファーストにゴールシュミットがいたりとか、センター  
を見たらマイク、トラウトがいるし、外野にムニー、  
ペッツがいるだけ  
野球をやっているのは誰しもが聞いたことがあるような  
選手たちがいると思うんです

② 承認 事実の受け入れ  
今日は1日だけは、彼らへの  
憧れは捨てて、勝つこと  
だけを考えよう  
③ 行動 してほしい変化  
④ 承認 とらえかた変換

今日1日だけは、彼らへの憧れは捨てて、勝つことだけを考えよう

けど、今日1日だけは、やっぱり憧れてしまったら超えられないんで、僕らは今日超えるために、やっぱりトップになるために来たんで

2月1、8、15、22、29日(木)は休診です。  
 2月22日(木)は、開院25周年記念講演会を開催します。  
 5日(月)は院長出張のため休診です。 よろしくお願ひします。