



# ぽんぽこだより

2023年 新春号

介護老人保健施設 晴和会田上園

〒959-1512 新潟県南蒲原郡田上町羽生田乙 572-35 電話 0256-46-7777



## 新年ご挨拶

～今年はアンガー・コントロールで～

施設長 麦谷 眞里

あけましておめでとうございます。

私が晴和会田上園に来てから2回目の新年を迎えました。田上園は入所者が100名、職員もほぼ同じくらいの方が働いています。これに加え、通所リハビリテーションもありますから、毎日、多くの人々が接して交流していることとなります。人は一人で生きて行くことはできませんから、望むと望まないに関わらず、社会で他人と一緒に生きて行くこととなります。そうしますと喜怒哀楽は人の常ですから、喜んだり怒ったり悲しんだり楽しんだりして毎日を過ごすのが普通です。このうち、他人や周囲の人を巻き込むのは「怒り」です。自分で自分に怒っている人がいないわけではありませんが、これは例外です。他人や周囲に怒りを発散すると、怒られた人はもちろん、実は、怒った本人も不愉快になります。たとえば、ファミリー・レストランなどで、注文したものがすぐに来なかったり、あるいは店員の態度が悪かったりして怒っている人はたくさんいます。教師も生徒に怒りますし、親も子どもに怒ります。世の中には怒っている人はあちこちにいるのです。



私は、数年前から、この「怒り」をコントロールしています。「怒り」を抑制したり我慢したりしているのではなくて制御しているのです。「怒り」は英語で「アンガー」と言いますが、欧米では、「アンガー・コントロール」(怒りの制御)は、企業の幹部や政治家にとって必須の要件です。つまらないことで怒ったり、すぐに感情を露わにしたりするような人物は、人の上に立つことはできません。

では、どのようにして自分の怒りをコントロールするのか?このことを説明するには紙数が足りませんが、簡単に言いますと、怒る直前に、その怒りが本当に必要なことかどうか自問することです。多くの場合は、あまり必要でない怒りなのです。そのことがわかれば、ファミレスのバイトの女の子(男の子)に怒らなくなります。今年はぜひ自分の怒りを制御して、怒らない一年をめざしてください。



## < 新人紹介 > 入所棟介護：女性職員 2022年11月入職

- ① 趣味 : 友達とドライブに行く事
- ② 休日の過ごし方 : 友達とドライブに行ったりカフェに行ったりしています
- ③ 今後の目標 : 仕事を早く覚え、ご利用者様に安心して過ごして頂けるように余裕を持った介助を行いたいです。



## < 私のワークライフバランス > 通所リハビリ介護：男性職員

若い頃からデニムやスニーカーが好きで、色々集めていました。先日ふと思い立って要らないものを処分しようと、ジーンズを4本とTシャツ3枚、スニーカーを何足か持ってリサイクルショップへ。スニーカーは経年劣化で状態が悪いものでしたが、ジーンズとTシャツはデッドストックの未使用品です。査定が終わり明細を見ると10万円を少し超えていました。Tシャツはそれなりのショップに持ち込めば、もう少し高く買い取ってもらえたかなとも思いましたが、その時は面倒臭いのもあってその額で了承したのです。さて当初そのお金でギターを買おうと思っていたのですが、妻が腕時計を推してきます。ギターはこの先にも買う機会があるよと。確かに私にはその時欲しい腕時計があったのです。それをネットで探すと残りは僅か4本。迷っている間にも残りは3本に減ります。私は矢も楯もたまらずに注文したのです。昨夏のある暑い休日のお話です。ご清覧ありがとうございました。



## ☆クリスマス会☆

入所棟：2022年12月20日

- ① 施設長によるマジックショー
- ② 職員による聖歌隊
- ③ サンタさんからのプレゼント贈呈



今年の  
クリスマス会は何  
ができるかな??



デイケア：2022年12月23日

- ① 前座・サザエさん
- ② サンタさんからのプレゼント贈呈
- ③ ビンゴゲーム
- ④ 合唱



面会についてのお知らせや施設での行事など、ホームページでご覧いただけます。

ホームページ <https://www.tagamien.jp/> または「田上園」で検索

田上園

検索