

手のひらのコリをほぐして全身の血流を改善、体の不具合を解消！
ゆびヨガで夏の疲れを癒しませんか(^_^)

今週の **花言葉**

野バラ

才能

竜胆

誠実

白妙菊

おだやか



松田院長からあなたへ 耳より情報！

■怒りを生かす アンガーマネジメント（怒りを制御する方法）

日本アンガーマネジメント協会 代表理事 安藤俊介氏

怒りと適切に向き合い処理する心理トレーニングを「アンガーマネジメント」と言います。怒りは人間が自分を守ろうとする自然な感情で、決して性格に問題があるわけではありません。ただし、扱い方を誤れば家族や人間関係の崩壊、金銭的な損失などを生む恐れがあります。一方、怒りを上手に生かせば、人との愛情が深まったり、イヤな状況を変えたりする事ができます。

■イラッとしたらどうすればいいの？

人はカッとなってから最初の6秒間が一番怒りの度合いが強いと言われています。その6秒間をどう過ごすかがポイントです。イラッとしたとき、まず、その怒りのレベルに点数をつけましょう。怒りを数値化している間に気持ちが落ち着きますし、数値で自分の怒りの度合いが把握でき、次にどのように対処すればいいのか、おのずと見えてきます。+

★院長よりメッセージ

怒りを上手に処理しようとしても、なかなか上手くいかないことは多々あります。でも自分の至らない点に気づいて改善しようとしている表れとも言えます。大切なのは「怒りで後悔しない」とことと「怒るべきときは怒る」とことではないでしょうか。時には怒ってしまう自分の感情を素直に受け入れていきましょう～♪