

トネリコ通信





怒りと上手に付き合う法


代々木の社企画には、長く勤務しているパートさんが大勢いらっしゃいます。大変嬉しいことですし、誇らしくもあります。しかし、付き合いが長くなると人間関係に慣れが出て遠慮がなくなり、イライラや怒りを感じる時もあります。そんな時、怒りに任せて感情をぶつけ合っせてせっかく良い関係を築いていたのを台無しにしてしまいますか？ その後の後味の悪さ、居心地の悪さは一度ならず経験したはずです。まず、具体的な争いの内容はさておいて、怒りの感情が湧いてくるのは「私は悪くない！！」「相手の方が悪い！！」という気持ちの時です。「私は**絶対**悪くない！！」と思うと怒り倍増です。自分は悪くないのに、下手に出て相手のご機嫌をとるなんて持つてのはかです。しかし、物事は一面だけで成り立っている事はありません。仲間同士なら必ず「お互い様」という面があります。



そこで、怒りを抑える方法をいくつか研究しました。以下に書き並べましたので試してみてください。残念ながら、絶対効果があるものではありません。「試してみようかなあ・・・」という気持ちが大切なのです。行動しないとなにも起こりません。

1、2、 **3...** **怒りのピークは6秒。その6秒をやり過ごすために6秒数える**

 **甘いものや、自分のお気に入りのものを食べる**

 **自分で怒りを抑える呪文を決めて、その呪文を心の中で唱える**

グライラマ
神様仏さま
ジュモン

交通費についてのお願い

(1) 定期券購入の領収証添付について

会計事務所より経理処理上の指導があり、定期券購入の方には、今後領収証を添付していただくようになります。定期券購入の方々には、大変お手数をお掛けしますが、出勤簿を郵送していただく時に領収証と一緒に封筒に入れていただくようにお願いします。

(2) 70歳以上の方へ

代々木の社企画には、70歳以上で元気に働いている方々が大勢いらっしゃいます。高齢者と呼ぶにはもったいないくらい若々しく働いていますが、70歳以上の方には各自治体の電車、バスなどの高齢者優待乗車証制度を利用していただくようお願いしています。乗車証(フリーパス)などの購入のためには初期費用(例えば、川崎市は一年間のパスを12,000円で購入)がかかりますがその費用は会社負担です。乗車証(フリーパス)があれば、現場と自宅の往復だけでなく、どこに行くにも使うことができます。制度の内容は自治体によって違いますので、各自治体の制度に照らし合わせて、該当する方には会社の担当からご連絡させていただきます。