

ふじさん

fujijoho group monthly magazine

平成30年指針

富士情報

進化的成長

[今月のひとこと]

怒り

- 東京本社を増床します
- 東京本社の産業医を変更しました
- 情報処理技術者試験合格者
- 記録的猛暑!!



本栖湖・ウインドサーフィン

写真提供：富士河口湖町 観光課



怒り

社長 渡辺直企

先日の西日本豪雨では220名が犠牲となりました。これは、平成に入って豪雨災害としては最大の被害で、300名近い死者・不明者を出した昭和57年(1982年)の長崎大水害以来の被害です。災害に遭われた方がひたむきに、前向きに生活の再建に向けて作業をしている様子を報道で見ますが、1日も早く普段の生活に戻るよう祈っています。

このような水害、地震、猛暑などの厳しい自然に接したとき、人間の無力感を感じます。似たような被害を他人から受けた場合、多くの人は「怒り」を感じると思います。エアコンの設定温度が一度違うくらいでもいさかいに発展してしまうこともあります。逆に厳しい自然には怒りが起きないのは当たり前ですが、人間関係の怒りとは非常に対照的です。

NHKの「あさイチ」という番組で怒りに関するアンケートを取ったところ1位が子供、2位が夫という結果となり、怒りは身近な人に向きやすいということが分かります。日本アンガーマネジメント協会的小林浩志理事によりますと、身近なところにいる人はコントロールしやすいという思い込みがあるからだそうです。人は感情をより強く出すことで自分を表現しようとし、怒っていることが伝わらないと感じたら余計怒ります。「怒れば何とかなる」「怒鳴った方が相手に響く」と信じているからです。怒鳴るのは逆効果で、萎縮し、人間関係に殺伐感、恐怖感が生まれます。「恫喝」するのではなく「指導」し、「怒る」のではなく「叱る」ように心がけ、「伝える」のではなく「伝わる」のを意識するのが良いとされています。

怒りの発生パターンは2つあります。1つ目はネガティブな要素に起因する怒りです。怒りは二次感情といわれ、不安、ストレス、悲しみ、妬み、苦痛、身体的な辛さ、自分の弱さ、絶望感、悲観などのネガティブな一次感情が原因になります。心にコップがあると想像し、このコップの中に一次感情がたまっていき、コップがあふれたときに二次感情つまり怒りがわいてきます。

2つ目は強いこだわりで起因する怒りです。個人の「ものの見方」「考え方の傾向」とは違う事実が目の前で起きたときに発生します。人にはそれぞれ「強いこだわり」「譲れないこだわり」であるコアピリーフがあります。これはべき論に似ていて、自分の目前で自分の信じている「べき」が裏切られたときに怒りに繋がります。このべき論が自分だけ違うと怒りに繋がる頻度が高くなります。

アンガーマネジメント協会ではアンガーマネジメントテクニックを提示しています。横軸に「行動」-「意識」、縦軸に「短期的」「長期的」の2軸のグラフ上に30種類載っています。例えば、短期的な行動での対処としては「ストップシンキング」「カウントバック(6秒)」があります。「ストップシンキング」は怒りに向かいそうになったとき、考えるのをやめる対処方です。「カウントバック」は怒りを感じたとき心の中で6秒カウントする対処法です。

長期的な意識での対処法ですと、「べきログ」「不安ログ」があり、「べきログ」はコアピリーフを知り、客観視することで、自分の怒りの元なる状況を把握し、独善的なルールを見直します。「不安ログ」は不安が自分にとって重要であるか否かで仕分け、重要であるなら「自らコントロールできるか否か」で仕分け、自分の力でコントロール可能な不安解消に傾注します。

「怒り」は非常に原始的な情動です、今のコミュニティは常識、倫理観など高度な人間関係を構築できます。原始的な情動に振り回されるのではなく、この情動と上手く付き合いストレスを溜めない関係作りが大切だと思います。

○東京本社を増床します

新規事業推進部の業容拡大により、八王子三井生命ビル2階フロアを増床します。

2階の増床部分をOAフロア化して、システム部門が3階から移り、9月から業務を行う予定になっています。また、会議室の一部をシステム専用スペースとします。今までシステムで使っていた部分を新規事業推進部が使用することになります。



○東京本社の産業医を変更しました

8月1日より東京本社の産業医を変更しましたのでお知らせします。

新産業医 吉村達也先生

先生の略歴、医療資格は次のとおりです。

(略歴)

浜松医科大学医学部卒、ボンド大学ビジネススクール修了。オーストラリア、アメリカ、日本で麻酔科医として勤務。

健康支援事業のベンチャー企業代表取締役。

(医療資格)

アメリカ医師国家試験合格資格、日本麻酔科学会専門医、日本医師会認定産業医、メンタル法務主任者。

記録的猛暑!!

今年の夏は全国各地で記録的な猛暑になりました。涼しいはずの富士山麓も例外ではなく、河口湖でも30℃を超える真夏日の日数が7月は16日、8月は11日(23日現在)もあり、7月23日には35.2℃の猛暑日になりました。「以前は夏の間には30℃を超える日は2、3日しかなかった」と地元の人は言います。ちなみに会社が創業した1973年を調べてみると、30℃を超えた日数が7月は3日、8月は6日で、いかに今年が暑かったかがわかります。

この地域は東京と違って一般家庭をはじめ学校や公共施設などはクーラーのない(必要としない)ところが多いので、今年は昼間の暑さをしのぐのが大変でした。それでもさすがに最低気温が25℃を超える「熱帯夜」が1日もなかったのが救いでした。

8月26日の「吉田の火祭り」は富士山のお山じまいの祭りでもあり、例年これを境に涼しい秋を迎えることになるのですが、今年はまだ少し残暑が続きます。

○情報処理技術者試験合格者

平成30年度春期情報処理技術者試験に合格しました。

・データベーススペシャリスト

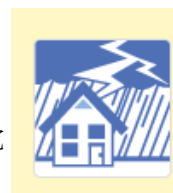
丸山 浩一さん(システム・第4グループ)

今月の表紙

～本栖湖・ ウインドサーフィン～

本栖湖は富士五湖の中では一番西側にあり、大きさは3番目、最大水深は121.6mで最も深く、透明度の高い湖です。1000円札の裏側に描かれている「逆さ富士」のモデルとしても有名です。またウインドサーフィンのメッカとしても知られていて、夏季には多くのウインドサーファーが訪れます。

本栖湖は山中湖、河口湖ほどのにぎわいはなく、まだまだ未開拓の大自然が多く残っているアウトドアフィールドで、青少年スポーツセンターやキャンプ場などもあります。また湖畔沿いから登ることができる竜ヶ岳は、元旦に富士山頂から初日の出が昇る「ダイヤモンド富士」を見ることができるとても有名です(「社内報」2017年1月号の表紙)。



今年の夏は特に雷が多く発生しております。落雷は、実は身近に起こる事故なのです。屋根に穴が開いてしまった、急激な電圧の変化で電源が入っていた電化製品が壊れてしまったなどがよくある損害のケースです。

【建物の火災保険】にご加入いただければ、落雷により家屋が損傷した、または火災が発生したなどにより建物が損害を受けた場合に、保険金をお支払いすることができます。しかし、テレビ、冷蔵庫、電話機、パソコンなどは【家財の火災保険】にご加入いただかないと保険金をお支払いすることができません。損害を被ったものによって適用範囲は異なりますが、火災保険で補償されますのでお気軽に相談ください。

お問い合わせは 丸 久 へ 電話：0555-24-2341 メール：marukyu@ag.sjnk.co.jp



私の趣味
No.467

SPORTSに感謝

平 川 健 一

責任ある行動が求められる立場の私ですが、緊張感が続く中の息抜きとして、スポーツ観戦、特に団体競技をよく見ます。

「様々な個性が混ざり合い、それぞれがレスポンスビリティを果たし、チームとして勝利を目指す」その過程や努力を観戦者として想像していくのは、非常に楽しいもので自身に活力を与えてくれます。

観戦の話が先行しましたが、私自身のスポーツ歴は、中学・高校はラグビー、大学はアメリカンフットボール部に所属し、就職後も30歳迄会社のラグビー部に所属していました。47歳になる現在は「仲間と一緒に勝つ」という喜びを忘れられずに、在住する町のソフトボールチームのメンバーに加えてもらい、「どうすれば勝てるか」を考えて、20～60代の幅広い年代の方々と細々とプレーしています。

『みんなで掴む勝利は喜ばしい』ということ、未だにスポーツからも感じることができる、恵まれた環境に感謝しています。これは仕事にも生きており、大きな喜びを得る為に努力しようと考え、仲間と共に戦略を立てて臨んできたと自負しています。

娘が女子サッカーTEAMに所属した際に、一緒になって「上手くなる為に、勝つ為に」を考えました。その時練習台になってあげたりした影響もあり、友人の間では「娘と会話が無い」という悩みを聞く中、我が家では中高生の娘が、一緒に旅行に行ったり、スポーツ観戦に付き合ってくれます。親子のコミュニケーションを繋ぎ止めるという面でも、スポーツに感謝しています。

取留めない話になりましたが、例えば自分がプレーできなくなっても、観戦者あるいは応援者として色々な方法で、今後もスポーツを楽しんでいくつもりです。

(三井住友銀行 甲府法人営業部 次長)

