五常

編集発行
コミュニティ
協議会
広報委員会

人　口
７，６８８人
世帯数
３，１６３世帯
平成30年12月現在

音楽　絵画　生け花　手芸作品など

芸術の秋を楽しむ

第10回五常文化祭開催

五常の秋を楽しむ行事、第10回五常文化祭を10月28日（日）に五常小学校体育館で開催。大輪の菊が文化の秋を楽しむ６００人を超える皆さんを迎えました。絵画、書、手芸作品、生け花など校区の皆様の力作のほか、聖徳園グループホーム敬愛及びパナソニックエイジフリーの皆様の力作、第四中学校漫画クラブ有志の楽しい作品を出展していただきました。

面白い作品ですねぇ　　ホントですね

午後の音楽会では、第四中学校ブラスバンド部と大阪府立香里丘高等学校吹奏楽部の皆さんに、それぞれの演奏と総勢１００名を超える合同演奏を披露していただきました。会場は２００名を超える聴衆で満員となり、生演奏の魅力と迫力を満喫していました。

吹奏楽部の五常小学校卒業生がアレンジした校歌が演奏され、会場は一段と大きな拍手でつつまれました。

昨年に引き続き開設した喫茶コーナーには多くの皆様が立ち寄り、出展者や参加者の皆さんが交流する場となっていました。体育館２階では年賀状講習会、ヘッドマッサージ、骨格矯正の体験教室が開催されました。

演奏や貴重な作品を出品していただいた皆様や、熱心に鑑賞された皆様に感謝いたします。

五常校区の文化の香りを楽しめるこの文化祭をもりあげていただいた皆様、事前の準備と当日の運営等にご協力をいただいた実行委員、関係者の皆様に深く感謝申し上げます。

香里丘高等学校・第四中学校の合同演奏に聴き入る参加者でフロアーは満員

2～3面は怒りのコントロール特集

怒りをコントロールすることができます

後味が悪く　後悔する怒りを減らす方法（１）

今年の８月堺市の府営住宅の12階から自転車を投げ落とし、下の女性に１ヶ月の重症を負わせて逮捕された被告（男性）の初公判が12月に開かれました。検察側は冒頭陳述で「被告は生活態度を巡って妹と口論になり、怒りにまかせて自転車を投げ落とした。」と述べました。

最近は、このように怒りにまかせた事件が多発し、これまでの常識では考えられないものも増えているように思えます。社会のストレスが強まったことによるだけでなく、人々が怒りを上手にコントロールできなくなっていることも大きな要因ではないでしょうか。

◎怒りは自然の感情ですが……

『怒ることはダメだ』ということではありません。怒りは、身の危険を感じたとき、自分のテリトリーに深く踏み込まれたときなどに沸き上がる感情で、防衛本能の一つとされています。怒ると血圧、脈拍が高くなり、闘う準備が整います。すなわち、もともと、怒りは目前にいる敵に対し襲いかかるか逃げるかを身体に実行させるために発生するもので、人類の生存のために欠かせないものでした。

文明が発達した時代になると、本能に近い感情を抑制する必要があります。現代の生活でも、怒るべきときはあるのですが「怒ること」と「怒らないこと」を区別し、無駄な怒りを減らすことでストレスも少なくなります。

◎怒りをコントロールするって？

怒りは突然沸き上がるものではありません。眼前で起こったことが、自分の期待や願望が裏切られたり、自分の理想と目の前の現実にズレが生じたときに、イライラしたり怒りの感情が沸き上がるのです。

同じ事柄が起こっても、怒る人と怒らない人がいます。また、自分でも、ある時は気にならなかった事柄に対して、別の時にはとても腹が立つこともあります。自分の価値観や心の状態が怒りを誘発しているのです。原因は自分です。自分次第で怒りをコントロールすることは可能です。

怒りのコントロールは、怒りを我慢したり、無理に抑え込むことではありません。人を傷つけたり、後味が悪く後悔するような無駄な怒りを減らして、怒りを上手く相手に伝えるようにすることです。

◎怒りの制御のポイントは？

怒りをコントロール（制御）するには、３つが重要です。第１は「衝動のコントロール」、第２は「思考のコントロール」、第３は「行動のコントロール」です。その内容は右下の表に示すとおりです。

◎衝動のコントロール

衝動のコントロールは、カッとなったり、イライラしたときに、反射的に怒りをぶつけるのではなく、冷静な気持ちになることです。

脳科学者の柿木隆介教授によると、怒りと脳は次のような関係にあるそうです。

重要な3つの怒りのコントロール

1	衝　動	怒りの衝動を抑える	怒りの感情にまかせて行動しないために、怒りが通りすぎるのを待つ。
2	思　考	怒りにつながる思考を転換する	怒りの原因（状況）について、「重要なことか、些細なことか」（重要性）を判断する。例えば、相手の行動を「問題なし」「チョット苛つくけど許せる」「許せない」に分類する。 さらにはこの判断の基準を見直す（許容範囲を広げる）。
3	行　動	怒りの行動を選択する	怒りの原因（状況）について、これを「自ら変えられるか、自分ではどうしようもない」（コントロール可能性）を判断し、「2」の重要性を加味して怒りの行動（放っておくことを含む）を選択する。
4	怒りの行動		コントロール可能で、重要なものについては、直ちに行動する。 怒る場合もNG.ワードを使わない。

怒りは本能の一つであることから、感情に関することを司る大脳辺縁系が関係しています。怒りの感情が起きているときは大脳辺縁系が活発に働いています。一方、怒りなどの様々な感情をコントロールする機能や理性的な判断、論理的な思考やコミュニケーションをおこなうのは大脳新皮質のなかの「前頭葉」です。感情的な状態から冷静さを摂り戻ることができるのは前頭葉の活動によると考えられています。怒りの感情は「大脳辺縁系で生じ、それを前頭葉で抑える」仕組みです。

前頭葉は常に感情をコントロールする役割をしていますが、突発的に発生する怒りの感情には、すぐには対応できません。前頭葉が本格的に働き始めるまでに3～5秒かかると考えられています。

衝動のコントロールは、反射的に怒りをぶつけるのではなく「6秒をやり過ごすこと」です。前頭葉が活性化するまでの時間を稼ぐことにより、冷静な気持ちになることができます。

◎「6秒」をやり過ごす方法

イラッとして怒りの感情が起きそうになったら、まず6秒、間を置く方法で最も簡単なのは深呼吸です。ゆっくり深呼吸するだけで交感神経の働きが静まり、リラックスできます。怒りを感じても、すぐに反応しない、言葉や態度に出さないことがポイントです。左の表のような方法を試してはいかがでしょうか。【以下次号、参考文献はこのシリーズの最後に掲載します。】

怒りにまかせた行動をとらない(6秒の時間稼ぎ法)

1	深呼吸する	ゆっくり腹式呼吸すると怒りが納まりやすい。
2	その場から離れる	いったん、立ち去る。席をはずす。 水を飲むことも効果がある。
3	数を数える	100から3ずつ引き算をするなど、少し頭を使うと効果が高い。
4	受け流す	「はい・・、そうですね」といったり、相手の言葉を繰り返すなどして、受け流す。
5	怒りを数値化する	心穏やかな気持ちを「0」、絶対に許せないを「10」として数値化する。 点数付けに意識を向けると冷静になる。
6	落ち着くフレーズを唱える	「ま、イイか！」「大丈夫、大丈夫」などと唱える。フレーズをあらかじめ決めておくと良い。

避難所での対応を疑似体験

五常校区では、五常小学校が災害時の避難所となります。9月4日の台風21号の際には、五常小学校にも避難する住民が来られました。避難所の運営が現実の問題となりました。

災害時は市役所も被災するうえ、市域全体の対策に追われます。各避難所担当の市職員が避難所の開設に駆けつけますが、運営は地域が中心となって行なう必要があるのです。地域住民が大多数となる避難所を円滑に運営するためには地元の自主防災会を中心に、コミュニティ協議会、自治会、各専門組織の協力が不可欠です。

五常校区自主防災会では、昨年に引き続き、枚方市及び消防団の支援を受けて、避難所運営ゲーム（ＨＵＧ）を11月11日に実施しました。自治会の会長や防災担当役員、地域防災推進員など50名が参加し、次々とやってくる避難者や事件への対応に追われました。ゲームのなかで貴重な体験をしました。今後は、これらの経験を参考にしながら避難所運営マニュアルを完成させるとともに、地域の皆さんと一緒に災害への対応力を高めてまいります。

参加者は６グループに分かれて取組み

避難してきた住民のスペースをどこにしますか

寒さに負けずに、家族みんなで
とんど祭り（1月13日）と防災訓練（2月17日）

第29回とんど祭り

平成31年1月13日（日）に第29回とんど祭りを五常小学校運動場において開催します。

とんど祭りは、正月の松飾り、注連縄（しめなわ）、書き初めなどを持ち寄り、一カ所に集めて燃やす伝統行事として各地で行われています。

迫力あった昨年度の櫓

午前10時15分頃に開会します。とんどで燃やすしめ飾りなどは、10時50分頃までにご持参ください。

11時頃にとんど櫓に点火し、その後、御神酒、ぜんざい、豚汁、焼き芋の振る舞いを予定しています。「お碗とお箸」をご持参の上、ご参加ください。

第16回防災訓練

平成31年2月17日(日)に今回で16回目となる防災訓練（防災フェスティバル）を開催します。

午前9時頃から「避難誘導訓練」として各自治会から五常小学校に集合し、10時頃から運動場において参加・実践型の「防災訓練」を予定しています。

大災害の発生時には、自分の命は自分で守る「自助」とともに、自分たちの地域は自分たちで守る「共助」の取組みが命を救います。災害発生時に頼りになるのは自分、家族、近所の人、地域の人なのです。

防災訓練を何度も体験しておくと、いざという時に、パニックにならずに、冷静に行動できます。多くの皆様の参加を期待しています。

昨年度の訓練風景

自治会間の協議会を開催

自治会は災害時にどのように対処する？

6月18日朝の震度6弱の大阪府北部地震は「地震は突然起きる」ことを実感させました。揺れがおさまったあと、マンションや町内住民の安否確認を行った自治会長さんがおられましたが、多くの会長さんや防災担当の役員さんは住民の安否確認や地域のためにどのように活動すべきか戸惑われました。

そこで、11月11日五常小学校において、災害時の対応や、自治会運営などを議題に、自治会や理事会の責任者が意見交換を行いました。

コミュニティ協議会からは、参考資料として、地震時の自治会長行動マニュアルをチェックシート形式にしたものや、地域の被害状況をまとめる様式案などを提供しました。今後、自治会活動によって地域の安心安全が高まり、住みよい地域になることを願っています。

校区短信

11月は美化運動推進月間でした。各自治会において、周辺地域の美化活動をしていただきました。六香会から五常公園清掃の写真が届きました。

五常公園をきれいに

編集後記

普段はおとなしいと思われている人が、ささいなことで怒りを爆発させ、取り返しのつかない事件を起こしたことがしばしば報道されています。あなたは、言うことを聞かない子供にイライラして、感情にまかせて叱りつけた経験はありませんか。

今回は、「怒り」をコントロールし、衝動的な怒りを少なくさせる方法であるアンガーマネジメントを取り上げました。（KM）