

五常

編集発行
コミュニティ協議会
広報委員会

人口
7,717人
世帯数
3,193世帯
平成31年2月現在

楽しく、しかし真剣に防災訓練

第16回防災フェスティバルに350人

五常校区自主防災会と五常校区コミュニティ協議会は2月17日に第16回防災訓練・防災フェスティバルを開催しました。「早朝に震度6強の地震発生」の想定で、約300人の皆さんが

自治会長や実行委員の先導により五常小学校へ避難しました(避難誘導訓練)。人数の確認のあと、伏見枚方市長から激励の挨拶をうけ、枚方市消防団による消火活動訓練が披露されました。



心臓マッサージ、AEDの使い方を学ぶ真剣な眼差し



起震車の揺れで昨年の地震の記憶を新たにして、備えを!

その後、枚方市消防署と消防団の指導の下、消火器使用や応急担架による搬送体験、AEDを使った救命措置等の救助方法を学びました。

起震車により震度7の激しい揺れも体験していただきました。東日本地震の再現震度を体験した参加者に聞きますと、「揺れが治まったと思ったら、また、強烈な揺れがきた。去年の地震よりずっと怖かった。」とのことでした。煙が充満している特設テントのなかを避難する煙道体験は煙発生装置が不調のため、担当者から避難の際の心得を聞くにとどまりました。

今年の参加者総数は昨年を上まわり350人を超えました。南海トラフ巨



消火器で的に当てるのは意外と難しい

大地震は明日起こるかもしれません。地震を防ぐことはできませんが、被害を少なくすることは準備次第で可能です。避難訓練の体験により、緊急時にも落ち着いて行動できます。今回参加できなかった方も市などが行う防災訓練や研修には積極的に参加しましょう。命を守るためには、自宅を安全な空間にすることも重要です。家庭でできる家具の固定対策や、地震時の家族間の連絡方法などについても、今一度話し合ってみましょう。



非常食炊き出し訓練



50人分の非常食をお湯で戻して、1人分のパック分け

怒りは「コントロール」できます (2)

怒りが生まれるプロセスから学ぶ対処法

前号に引き続き、怒りをコントロールする方法をとりあげます。前号では次の項目について説明しました。

- ◎怒りは自然の感情ですが……
- ◎怒りをコントロールするって？
- ◎怒りの制御のポイントとは？
- ◎衝動のコントロール
- ◎「6秒」をやり過ぎず方法

怒りは自然な感情の一つです。しかし、反動的に怒りをぶつけ、怒った後で後悔することがないように、「イラストしたら『6秒』をやり過ぎずことで、衝動的な怒りをコントロールできる」というのが前号での結論でした。今回は、怒りをコントロールする重要なポイントである「思考のコントロール」を取り上げます。

◎怒りが生まれる三段階

衝動的な怒りは「お湯を触ったら熱いと感じる」ような一瞬の反射反応で

第一段階	「出来事」に遭遇	何からの出来事や他人の言動など
第二段階	「出来事」の意味づけ	その出来事や言動がどういことなのかを考え、意味づけをする。
第三段階	「怒り」の発生	意味づけをした結果、自分が許せないものであれば、怒りが発生する。
怒りの行動を起こす		怒りに支配され、それを晴らすための行動にでる。

怒りが生まれる三段階

はなりません。人はいくつかの段階を踏んで怒りの感情を持つのです。Aさんが車を運転していたところ、隣のレーンから車が割り込むように入ろうとしてきました。Aさんは「ズルをしやがって、不愉快だ・・・」と怒りを感じました。これは次のように考えられます。

第一段階は「出来事に遭遇」。この場

合は、隣のレーンから車が入ろうとしてきたことです。

第二段階の「出来事の意味づけ」。この例では、車が隣のレーンから強引に入ろうとしてきたことを、意味づけします。Aさんは「この車はズルをしようとしている。ズルはだめ。ズルをする人が得をすることは許せない。」と考

第三段階は「怒りの発生」。意味づけをした結果、自分が許せないと考えたものであれば、怒りが発生します。Aさんは「ズルは許されるべきではない。真面目に並んでいるものが損をするべきではない。」と考え、割り込みをさせないように車間距離をつめるという行動に出してしまいました。

◎怒るのは「とらえ方」次第

しかし、Aさんの後続車は、同じ状況で、簡単に割り込みを許しました。後のドライバーは、割り込みもうとした車についてなんとも思わずに、車間距離をあげたのです。

出来事は「隣のレーンから車が入ろうとしてきた」ことですが、その車に対する意味づけがまったく違ったので

す。出来事をどのように意味づけするかで、「怒る」か「怒らない」が決まるのです。

すなわち、第二段階の「出来事の意味づけ」が怒りを感じる場合のポイントなのです。Aさんは割り込みをしようとした車について、「ズルして得をしようとしている」と意味づけしましたが、後続のドライバーは「急いでいるのだな」くらいの意味づけでした。割り込みをしようとした車の事情はわかりませんが、両者の「意味づけ」＝「思考」の違いによって怒りが発生する原因となったのです。

◎怒りにつながる「思考」を転換

出来事を「意味づけ」するのは「思考」です。自分の理想や期待、願望など「こうあって欲しい」、「こうあるに違いない」、「こうあるべきだ」などという判断の基準です。これに照らし合わせて、間違っているとか、許せないと思った場合に怒りを感じます。

この「思考」は人それぞれです。「思考」は、その人の人生経験や育った環境や家の信条などにもとづいて形成されるものです。本人にとっては「思考」

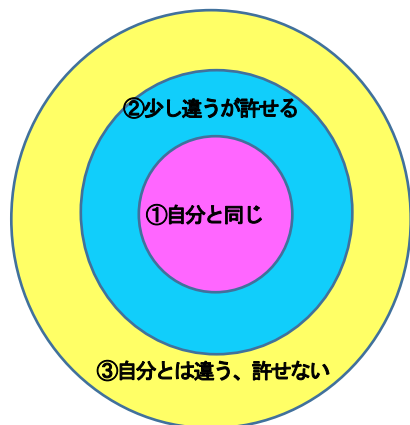
は全く正しいことなのです。

しかし、自分にとっては「当たり前」でも、他の人にとっては「当たり前ではない」こともよくあります。怒りの原因は自分の中にあり、それは他の人とは必ずしも一致しないことを認識しておきましょう。

「思考」が自分勝手であったり、非現実的であると、「出来事」を自分にとって都合のよいように認識し、まわりの人の「出来事」に対する認識とズレてしまっています。その結果、自分が受け入れられていないと感じて、怒りを生じさせてしまいます。この「思考」の幅、判断の基準となる許容範囲を広げる事が、無駄な怒りを少なくすることになるのです。

◎許容範囲を広げてみよう

私たちが怒る原因は「出来事」そのものではなく、「出来事」を「意味づけ」した結果でした。そして、「意味づけ」するのは自分の「思考」です。この「思考」の自身は「〇〇するべきだ」「こうあるべきだ」であり、自分の理想や願望、欲求など、自分の信条や、当たり前だと信じていることです。これを弓



「べき」の三重丸

的のような三重丸に表してみると、中心の丸の中が「①自分が考えている『べき』」となります。中央から次の丸の中には「②自分と少し違うが許容できる『べき』」が入り、外側の丸の中には「③自分とは違う許容できない『べき』」が入ります。

具体的に考えるため、「時間を守る」を例として考えます。待ち合わせの時刻には5分前には来るべきと思ってる人にとっては、待ち合わせちょうど時刻に来る人に対して、③の「自分とは違う許容できない『べき』」の人と、思うかも知れません。この場合は怒りを感じることでしよう。しかし、自分は5分前に来るべきだと思ってるけれども、ちよほどの時刻に来るなら許せると思ってる人の場合は、②の「自

分とは少し違うが許容できる『べき』」と考え、この人に怒りを感じることはありません。

①のべきは自分の人生や経験から形成されていることから、簡単には変えられませんし、敢えて変える必要はありません。しかし、②の「自分とは少し違うが許容できる『べき』」の範囲を広げていくことは可能です。言い換えれば、他人にやさしく、寛容になることです。他人に負けたような気になることもあるかもしれませんが、①の自分の考えを変えるわけではありません。②を広げることによって他人に対するイライラを少なくできるのです。

【以下、次回に続く。参考文献は最終回に掲載します。】

以楽公園の開放

五常校区の名園である以楽公園は日本を代表する作庭家である重森三玲氏が造った回遊式の庭園が一般開放されます。

- ・3月27日(水)～4月10日(水)
- ・午前10時から午後4時

今年の染井吉野桜の開花は3月25日、満開は4月2日と予想されています。(3月4日現在)



(出所：枚方市オープンデータ画像集)

第10回煙突山桜祭り

とき：平成31年4月6日(土)

午前11時から午後3時

ところ：枚方市水道局妙見山配水池

(通称エントツ山)

配水池は重要な水道施設であることから、法令で衛生上の特別の配慮が求められており、ペットの入場は禁止されています。

妙見山煙突は枚方市の戦争遺跡に指定されていますが、配水池内にあることから、普段は入ることができません。この機会を是非活用してください。

なお、当日は枚方市人権政策室の見学会が同時開催されます。

とんど祭りに800人

五常の冬の風物詩を楽しむ

とんど祭りは、門松、書き初めなどを持ち寄って焼き、一年の無病息災を祈願する伝統的なお祭りです。五常校区コミュニティ協議会では、五常の四季を楽しむ冬の行事として、第29回とんど祭りを1月13日に開催しました。

風のない穏やかな天気恵まれ、勢い良く燃え上がるとんどに、参加者は「新しい年の決意」を新たにしました。とんどの点火と同時に、焼き芋、ぜんざい、豚汁が振る舞われ、約800名の家族連れが楽しみました。大人には御神酒が、子どもにはバルーンアートが大人気でした。

各自治会等から選出された実行委員



実行委員による「とんど櫓」づくり



今年も見事に燃え上がりました

やボランティアの皆さんには前日の竹の伐採、振る舞いの準備、当日早朝からとんど櫓(やぐら)の設置などに奮闘していただきました。感謝申し上げます。

櫓の竹が破裂する音や、舞い上がった藁の燃えかすが住居に落ちるなど、近隣の皆様にご迷惑をおかけしたことをお詫び申し上げます。

地域の人々の繋がりをつくる伝統行事はすたれつつありますが、とんど祭りを今後も続けて行きたい、皆様のご協力、ご支援をお願いいたします。

「卒業おめでとう！」のお餅つき

コミュニティ協議会では毎年2月に、6年生の卒業を祝って「紅白のお餅」をつき、贈っています。今年2月14日に当協議会の呼びかけに応じて参加していただいたPTA有志の皆さんの協力により、1斗1升のお餅をつき、紅白の餡餅をまるめました。

餅つき機が普及したことから、「臼と杵を使った餅つき」を経験した参加者か、年々少なくなりましたが、なんとか二臼のお餅を、児童の眼前でつくることができました。3月18日に五常小



本物の「もちつき」に子どもたちは興奮



お祝いの心をこめて、お餅を丸めます

学校を巣立つ6年生の皆さんが、立派な中学生になってくれるよう、心から声援をおくります。頑張れ！

編集後記

51号に続いて怒りのコントロールを特集しました。是非お読みください。

怒りにまかせて言った言葉が人間関係や信頼を、簡単に壊してしまうことがあります。感情のままに子ども叱つても、効果はなく、後悔だけが残りがちです。怒りの感情を上手に伝えることで、明るく、楽しい毎日を過ごしたいものです。(KM)