

けんぽだより

2024
No. 165
冬

新年のごあいさつ…2

HAIKAI-俳諧-WALKING 結果発表…4

医療費控除をご活用ください…6

第三者行為とは？…11

ご家族みなさまで
ご覧ください



ロジスティード健康保険組合

スマホで始める!



被保険者に加え 被扶養者(ご家族)も利用可能 になりました!

オンライン卒煙プログラム



ascure

オンライン卒煙プログラム

Point

- ・専門カウンセラーによる面談
- ・平日・土日 9:00~20:00まで
- ・面談5回(1回30分~45分)
- ・医師開発の専用アプリが、24時間365日サポート
- ・薬*は、一括配送 *ニコチンパッチまたはニコチンガム

1回30分の
面談で禁煙の
不安を解消!

専用アプリが
いつでもサポート
するので安心



費用

通常 ~~59,400円~~ ▶ 0円
(健保が全額負担)

申込方法

右の2次元バーコードからアプリを
ダウンロードして登録

招待コード **487792**



あいた時間に
サクッと済ませたい
方におすすめ

医師の診療が
スマホで
受けられます



Medically

オンライン禁煙外来

Point

- ・医師による診療
- ・平日 9:00~21:00、土日 8:00~18:00まで
- ・面談3回(1回15分)、すきま時間に受診可能
- ・アプリ内のチャット機能で医療職にいつでも相談
- ・薬*は、数回に分けて配送
*ニコチンパッチ(ニコチネルTTS)

費用

通常 ~~60,500円~~ ▶ 0円
(健保が全額負担)
※追加診療、追加処方薬分は自己負担です。

申込方法

右の2次元バーコードからアプリを
ダウンロードして登録

健保識別番号 **817088**



実は
おトクなお薬
なんです!

ご存知ですか?

医療費を節約しよう!

スイッチOTC医薬品

「スイッチOTC医薬品」とは?

薬局やドラッグストアで購入できる市販薬は「OTC医薬品」とも呼ばれます。OTCとは「Over The Counter」の頭文字をとったもので、「カウンター越しに専門家と相談しながら、購入する薬」という意味があります。

その中でも医師から処方される医療用医薬品を市販薬に転用(スイッチ)したものを『スイッチOTC医薬品』といい、医療用医薬品と成分が同じため、比較的強い効き目があります。



スイッチOTC医薬品のメリット

1

病院の薬と同等の効き目がある!

市販薬は効き目が弱いイメージがありますが、最近ではスイッチOTC薬の増加でよく効く薬が増えています。



2

薬局等ですぐ買えて便利!

薬局やドラッグストアで購入できるので、通院のために会社を欠勤・遅刻・早退しなくても済みます。



3

お薬代だけで済む!

診察料や調剤料などの支払いが不要となり、薬代のみでOKです。薬剤師によるアドバイスも無料です。



4

セルフメディケーション税制※を利用できる!

所得税や住民税の節税ができます。

※医療費控除の特例としての制度です。適用要件など、詳細は税務署にお問い合わせください。

このマークがついている薬が対象です。

セルフメディケーション
税 控除 対象

『スイッチOTC医薬品』には、鎮痛薬、かぜ薬、胃腸薬、鼻炎用内服薬、水虫・たむし用薬、肩こり・腰痛の貼付薬などがあり、軽い不調の多くは『スイッチOTC医薬品』で対処することが可能です。以下、スイッチOTC医薬品の例です。

花粉症や軽い不調などにおすすめです!

花粉症薬

・アレグラ
・クラリチン
など

痛み止め・解熱剤

・ロキソニン
・イブプロフェン
など

かぜ薬

・パイロンPL
・パブロンエースPro
など

胃腸薬

・H2ブロッカー
・セルベックス
など

湿布薬

・インドメタシン
・ボルタレン
など

*『スイッチOTC医薬品』を使いたいときは薬剤師に相談し、自分の症状や体質に合った薬を選んでもらうとよいでしょう。

スイッチOTCをオンラインで購入!



いつでもあなたの薬を。

あなたの薬箱

スイッチOTC
医薬品のオンライン
購入や、薬剤師へ
のお薬相談が
できます。



1,000円分
のクーポン
配布キャンペーン中!

詳しくは同封の圧着はがきを
ご覧ください!

登録は
こちらから



新年の ごあいさつ



ロジスティード健康保険組合
理事長 瀬辺 隆喜

新年明けまして
おめでとうございます

事業主ならびに被保険者の皆さまには、お健やかに新年をお迎えのことと、お慶び申し上げます。

昨年、厚生労働省が発表した2022年度の概算医療費は、2021年度の受診控えの反動や新型コロナウイルス患者の増加による影響で、過去最高の46兆円となりました。

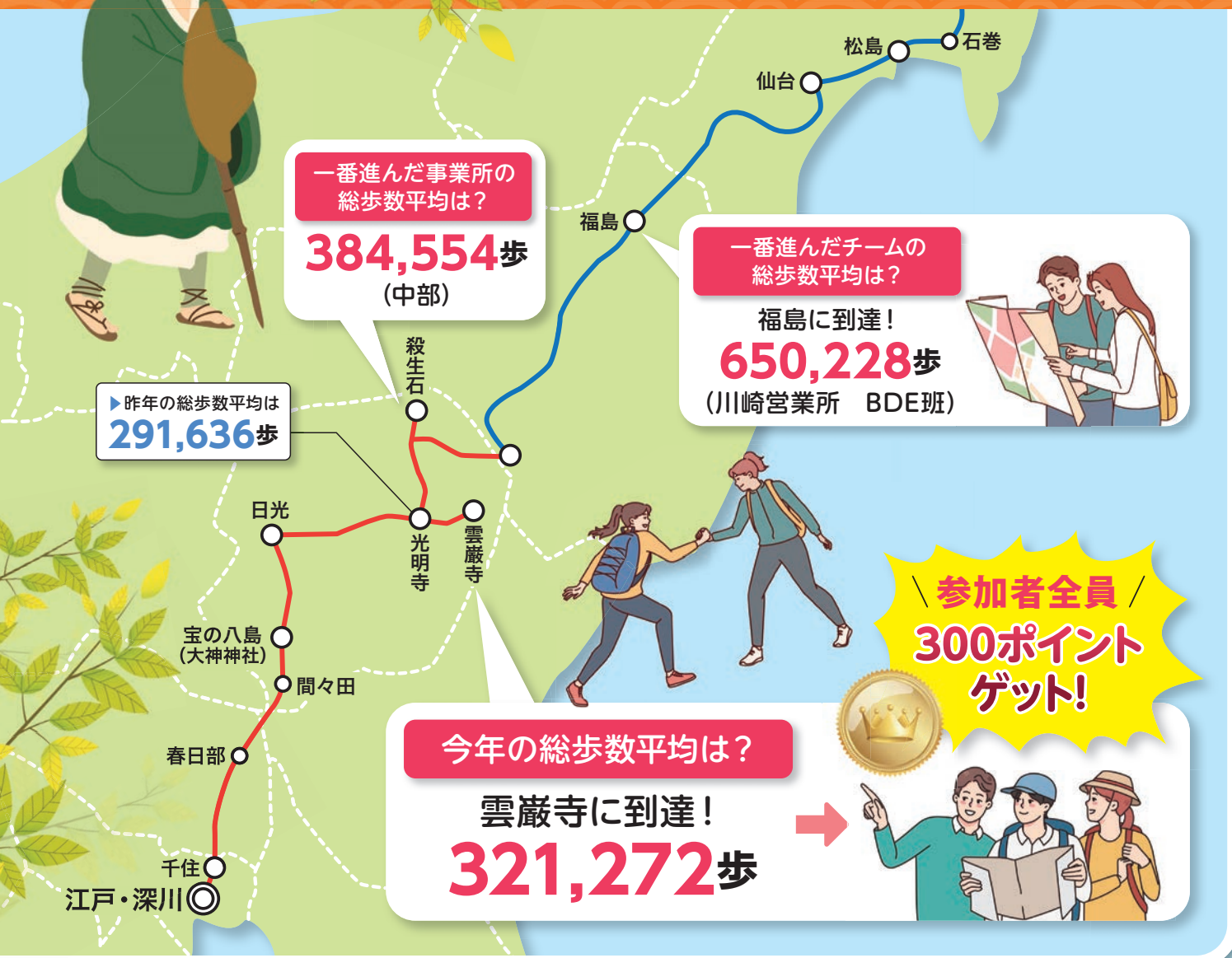
健康保険組合全体では、保険給付費が急増しましたが、新型コロナウイルスによる受診控えの影響により高齢者拠出金が一時的に減少したこと、1,365億円の経常黒字となりましたが、楽観視できるものではありません。高齢化の進展に伴う拠出金と保険給付費の増加が見込まれ、2023年度以降は再び赤字に転じるものと推測されています。

一方、2024年度からは、新たに第4期特定健康診査実施計画、第3期データヘルス計画がスタートします。当健康保険組合においても、改正保健事業指針に基づいて事業計画の見直しを図り、健康増進への取り組みを一層推進してまいります。

皆さまにおかれましては、健康保険組合がご案内する健診・特定保健指導、家庭用常備薬のセルフメディケーションサービス及びペップアップを活用したウォーキングイベント等を通して健康維持に努めていただくとともに、インフルエンザやまだ収束が見えない新型コロナウイルスの感染症予防に留意し、お健やかに過ごしていただけますようお願い申し上げます。



HAIKAI-俳諧- WALKING 結果発表



特報

正月太りしてしまったあなた!

“レコーディングダイエット”してみませんか?

毎日体重を記録して、自分の体重変化を把握しよう!

体重測定
チャレンジ
開催中!

付与ポイント **最大1,000ポイント** ※記録日数によって変わります。

開催期間 **2023年 12月1日(金) ▶ 2024年 1月31日(水)**

参加方法 PepUpにログイン後、トップページの「体重測定チャレンジ」バナーをクリック

≫ チャレンジ参加にはPepUpの登録が必要です

登録に必要な「本人確認コード」が不明な場合は、下記アドレスへ「保険証の記号・番号」「氏名」を記載のうえお問い合わせください。

✉ kenpo@logisteed.com



俳句を詠んでポイントゲット!キャンペーン

俳句応募人数 **338名**
応募総数 **約430句!**

たくさんの
ご投句ありがとう
ございました!



銀賞

ライバルは
チーム内の
あの子なの
あつこ

作者より

普段控えめでおとなしめのあの子が、仕事の後も頑張って歩いていると聞いて、俄然やる気が出てきた思いです!



金賞

ドングリを
夢中でひろい
進まぬ子
ボン・ジヨヴオ

作者より

週末は子供たちと公園へウォーキングに出かけます。大きな榎の木の下あたりになるとどんぐりを見つけると立ち止まる子供たち。真剣な顔をして夢中に拾っているため、時間だけが経ってしましますが、のんびりゆったりと、進まない秋のウォーキングを楽しんでいます。



銀賞

影うつり
見た目の変化
やる気増す
ぼつりおじさん

作者より

早朝、太陽の光で自分の影に気づき、痩せたなと感じてさらに歩く気持ちになりました。今回のイベントで5キロ減りました。嬉しいです。



銅賞

俳徊の
歩みあてなく
秋の宵
けふも往く
秋深まれり
径のいろ
まみむも



銅賞

目標に
まだまだ遠い
一万歩
myumiyu
焼き芋の
匂い求めて
犬と追う
ようちゃん
秋の風
心地の良さに
歩が進む
さつち

投句いただいた皆様には**参加賞100ポイント**をプレゼントいたします!

※ウォーキングラリーのポイントとは別で付与されます。

確定申告にお役立ち!

マイナポータル連携で 医療費控除が申告可能になりました

それに伴い、例年3月上旬に健保より発行している紙の「医療費通知」は、今年度をもって終了いたします。

健保発行の
「医療費通知」は
今年で
最後です

ICTの推進に伴い、確定申告に使える医療費データの取得先が増えました。デジタル庁のマイナポータルか、当健保組合のPepUpに各自登録いただき、ウェブ上でデータを取得ください。

医療費データ取得先

	マイナポータル	PepUp
受診からデータ反映までの期間	2か月後	3か月後
※12月診療のデータ反映時期	2月上旬	3月上旬
健保組合の給付金（補てんされる金額）	記載なし	記載あり

※記載のないものについてはご自身で医療費控除の明細に記載いただく必要があります。

アクセス ▶▶▶▶

マイナポータル
<https://myna.go.jp/>



PepUp
<https://pepup.life/>



忘れてませんか?確定申告

医療費控除をご活用ください

医療費控除とは、1年間(1月1日～12月31日)の医療費や出産費用などの自己負担が10万円(または総所得金額等の5%)を超えた場合に、確定申告を行うことにより所得税が減税される制度です。生計を同じくする家族の分も合算できます。

医療費控除の計算式

医療費控除額
(上限200万円まで)

= 1年間に支払った
医療費など

- 補てんされる
金額*

- 10万円

(総所得金額等が200万円未満の人は、
総所得金額等の5%)

*補てんされる金額：健保組合からの高額療養費や出産育児一時金、生命保険の入院給付金など

医療費控除の対象となる主な費用 /

- 医療機関等に支払った診療費
- 治療のための医薬品の購入費
- 通院費用や往診費用、出産費用
- 入院時の食事療養費などの費用 など



健康診断・人間ドック・
予防接種の費用、ビタミン剤・
健康食品等の購入費などは
対象になりません。



10万円も
かかってない...

そんなあなたに

セルフメディケーション税制

医療費等の合計が10万円を下回る場合でも、対象となる市販薬の年間購入額が12,000円を超えるときは、セルフメディケーション税制が使える可能性があります。

ただし、医療費控除との併用はできませんので、どちらかを選択してください。

対象となる市販薬

厚生労働省指定の市販薬(スイッチ
OTC医薬品*など)

*主に医療用から転用された医薬品。

下記のマークが目印です。



申告には、対象の医薬品を購入したときのレシートまたは領収書のほか、申告する方が予防接種や健康診断等を受診したときの結果通知表または領収書が必要となります。

▶確定申告について詳しくは、国税庁のホームページをご確認ください。

医療費控除について

<https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/shinkoku/tokushu/r05junbi/keisubetsu/iryuu-koujo.htm>



e-Taxについて

<https://www.e-tax.nta.go.jp/>



お薬代節約 おすすめメニュー

ジェネリック 医薬品

ジェネリック医薬品は、先発医薬品と同じ有効成分を使った安価な後発品で、先発医薬品と同等の効き目・安全性が国に認められたものです。後発品であることを活かして、使いやすく工夫されたものも増えています。

ジェネリックに切り替えた場合の金額

インフルエンザの薬 *1回1錠、1日2回、5日間服用した場合

先発薬
¥2,302

ジェネリック
¥1,144

**¥1,158
お得**

脂質異常症の薬 *1日1錠、365日服用した場合

先発薬
¥38,946

ジェネリック
¥12,812

**¥26,134
お得**

ぜんそくの吸入薬 *1日1アンプル、365日服用した場合

先発薬
¥64,861

ジェネリック
¥26,317

**¥38,544
お得**

*上記金額は、単純に「薬価×1日の服用回数×日数」で算出した参考値。
小数点第1位を四捨五入。
*出典：日本ジェネリック医薬品・バイオシミラー学会「かんじゃさんの薬箱」
(2023年6月時点)

★CHECK!★

調剤薬局を利用するときのポイント

お薬手帳

3か月以内に利用した薬局で、お薬手帳を持参すると、調剤にかかる費用が安くなります。



1回につき
¥140お得
お薬手帳アプリもOK



早めの時間に利用

下記の時間に利用すると、開局時間内でも、割増料金がかることがあります。余裕を持って利用を。

割増対象の時間
・平日 19時～翌8時
・土曜 13時～翌8時
・日曜・祝日

**割増料金
¥400**

*金額は10割負担の場合。自己負担割合に応じて、上記金額の2～3割になります。

市販薬 (OTC薬) の活用

病院に行くほどでもない軽い症状の場合や、忙しくて病院に行けない場合などには、市販薬を使うのも一つの方法です。中でも、病院でもらう薬と同じ成分を含む「スイッチOTC」は、比較的高い効き目があります。アレルギー薬、湿布薬、解熱鎮痛剤等、さまざまな種類で販売されているので、一度チェックしてみてもいいですね。

☕ スイッチOTCなどの年間購入額が12,000円を超える場合は、医療費控除の特例（セルフメディケーション税制）を使える可能性があります。詳しくは、国税庁ホームページをご確認ください。



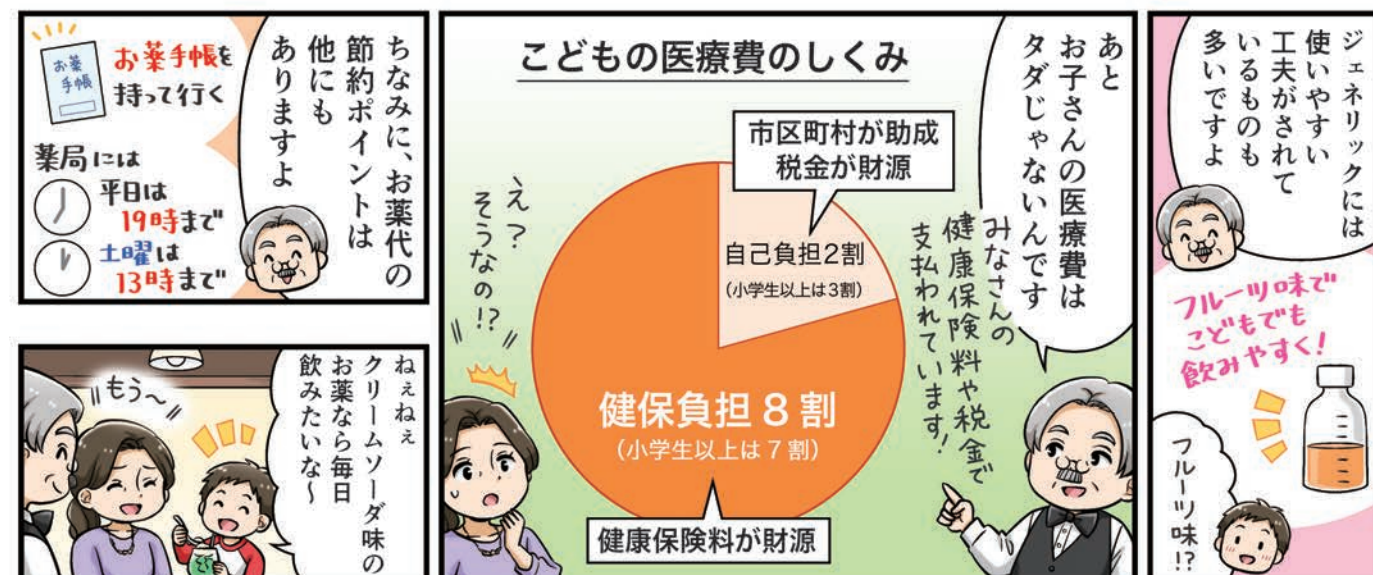
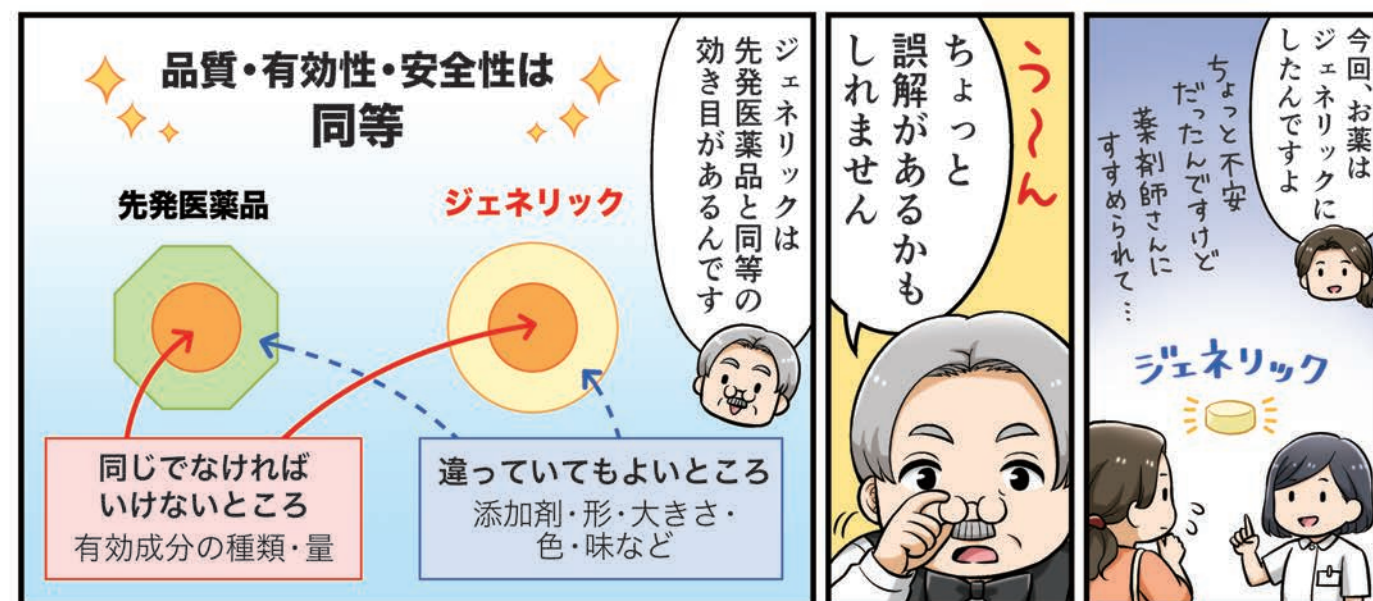
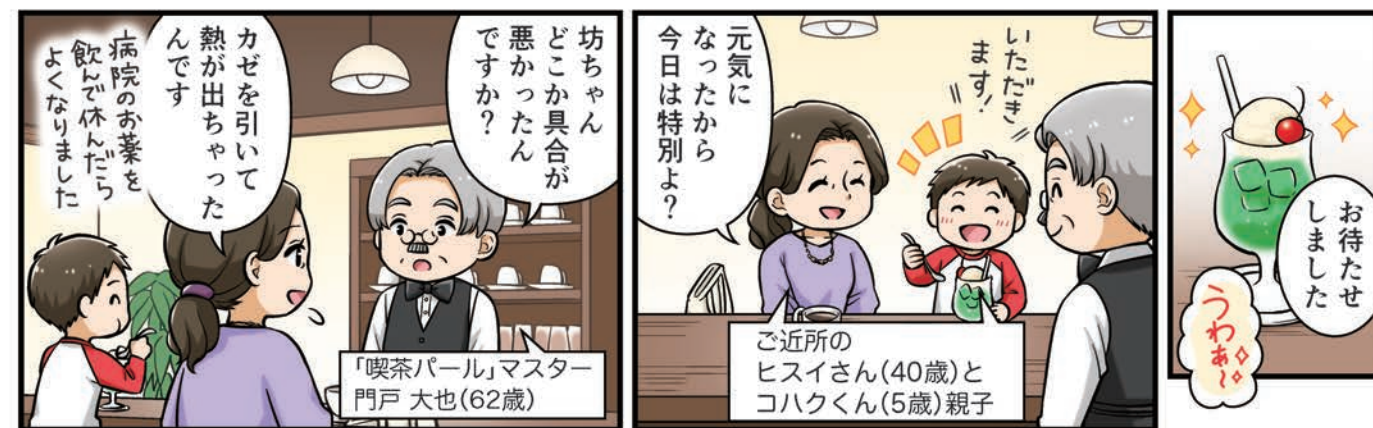
こちら注目

医療費節約メニュー

ここは「喫茶 パール」——。
お店のマスターは、
実は医療費節約の“マスター”だった…?!
今日もお困りのお客様に役立つメニューをご提供します。

エピソード

お薬代の節約



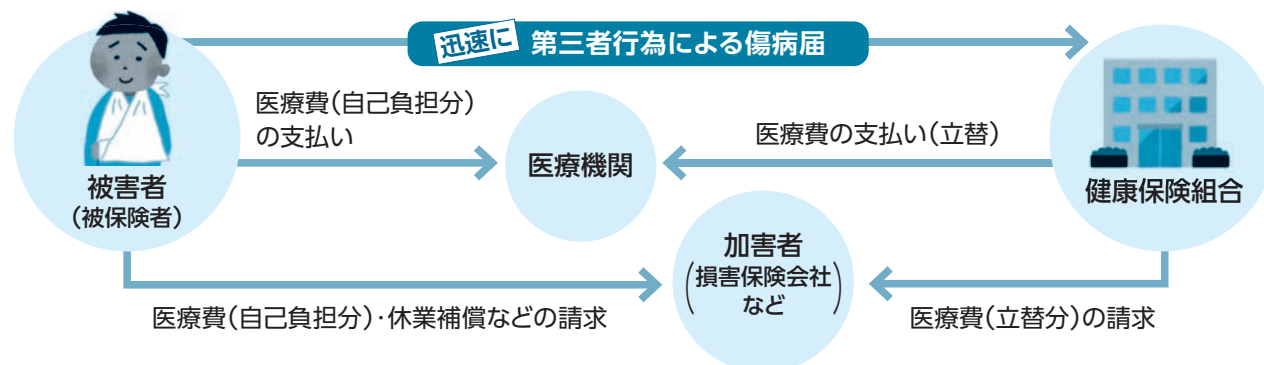
*助成の対象年齢や割合などは市区町村により異なる

第三者行為とは？～事故にあったときの正しい対応～

このような場合も第三者行為に該当します



被保険者証を使用する場合の流れ



示談について

示談をするときは、事前に健保組合に連絡してください。治療前や治療途中で示談をすると、健康保険が使えなくなることがあります。

交通事故にあったときは？

- 1 警察に連絡
警察に連絡し、相手を確認(免許証、車検証、連絡先など)
- 2 病院で治療を受ける
病院では診断書、領収書をもらっておきましょう。
- 3 なるべく早く健保組合に連絡し、次の書類を提出

- 第三者行為による傷病届
- 事故発生状況報告書
- 交通事故証明書※
- 念書 など

※交通事故証明書を入手した際、「物件事故」となっている場合には、「人身事故証明書入手不能理由書」が必要となります。



接骨院・整骨院にかかる前に/健康保険は使えるかな？

注意 後日、健康保険適用外と判明した場合は返還請求いたします。

Start

あなたの症状はどちらにあてはまりますか？

A

日常生活の疲れ、老化に伴う体の痛み、過去3か月以上続く慢性的な症状

B

転倒などによる怪我

怪我をした時の状況は？

C

工作中、通勤途中、交通事故

D

自宅や私用外出時などのC以外

健康保険は使えません。施術費用は全額自己負担となります。

健康保険が使えない場合があります。施術前に健保へご確認ください。

- 工作中、通勤途中 → 労災保険の適用へ
- 交通事故 → 第三者行為に該当 [11ページへ](#)

医療機関にかかった日や、処方薬(飲み薬、塗り薬、湿布など)の服用期間中は、接骨院・整骨院では健康保険を使用できません。

医療機関で薬を処方されている方は、施術前にきちんと施術師の方へ薬の使用部位や使用目的の説明をしましょう。

その怪我の治療のために医療機関にはかかりましたか？

E

受診した

F

受診していない

接骨院・整骨院で健康保険を使用できる可能性があります。施術効果が感じられない場合や3か月以上施術を続けても治らない場合は、他の疾患が隠れている危険性があるため医療機関を受診されることを推奨します。

◆協力会社(株)大正オーディットより施術内容についてお問い合わせする場合があります。

- 接骨院・整骨院などで健康保険を使った場合に、費用請求の内容に間違いがないかの確認を行っています。
- 文書によるお問い合わせがあった場合は、必ずご自身で記入して返送ください。

豚肉と残り野菜の 重ね蒸し



1人分 ●カロリー：328kcal
●塩分：0.3g

残り野菜の栄養をいただき！
レンジで簡単、
素材の美味しさ際立つレシピです

材料(2人分)

豚バラ肉(薄切り).....150g
白菜.....4枚
にんじん.....1/3本(50g)
小松菜.....2株(80g)
まいたけ.....1袋(100g)
エリンギ.....1本
A 和風だし汁.....300ml
酒.....大さじ1
小ねぎ.....適量
白ごま.....適宜

作り方

- 1 豚バラ肉は食べやすいサイズに切り、白菜はザク切り、小松菜は根元を落として4cmの長さに切り、にんじんは皮つきのまま細切りにする。まいたけは手でぐし、エリンギは半分の長さに切ってから薄切りにする。
- 2 深めの耐熱容器に、豚バラ肉と野菜をそれぞれ交互に重ねる **Point①**。
- 3 2にAを回しかけてラップをふんわりとかけ、電子レンジ(500w)で8分加熱する。加熱が足りない場合は追加で1分ずつ加熱する **Point②**。
- 4 器に盛り付け、最後に小口切りにした小ねぎと白ごまをかける。

*野菜を重ねる順番はお好みで構いません。
*シンプルな味付けですが、豚バラ肉と野菜の旨味だけで美味しく仕上がります。ポン酢や柚子こしょうなどをかけてもよいでしょう。

詳しい作り方は
こちら！



ヘルシー
&
優しい
レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作 ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府絳行
今別府靖子

食材×栄養 ●小松菜

冬が旬の小松菜は、鉄分やビタミンCを多く含み、カルシウム含有率はほうれん草の3倍以上。アクが少なく、下処理なしで時短調理できることもポイントです。

* * *



材料



Point① 豚バラ肉を1枚1枚重ならないように野菜と交互にすることで、くっつかずに食べやすくなり、また、豚肉の味が全体に行き渡ります。



Point② 電子レンジ調理だけで完成するので簡単です。

美味しくムダなく

- 残り野菜を活用することで食品ロス削減につながります。
- 野菜やきのこは、鍋料理で余った春菊や長ネギ、えのきなどでも美味しく作れます。



異国情緒
味わう
ウォーキング

今回は
ココ！

日本にいながら味わえる、まるで海外のようなスポットを紹介します。国内なら言葉の心配もパスポートも必要なし。気楽に海外の風景を楽しむ旅に出かけてみませんか。

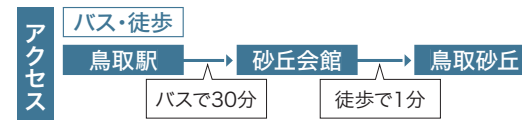
日本のサハラ砂漠

とっとりさきゅう

鳥取砂丘

鳥取県鳥取市

南北2.4km東西16kmと東京ドーム約820個分の広さをもつ鳥取砂丘。砂と風と海によって生まれた起伏の大きい雄大な風景に加え、厳しい砂丘環境に適応した多くの動植物も生息していることなどから、国の天然記念物に指定されています。「馬の背」と呼ばれる高さ47mの砂丘を登り切ると、目の前には日本海が広がり、はるか遠くの海岸線まで見渡すことができます。



鳥取砂丘周辺散策マップ

ルート

砂丘会館バス停

80m
(1分)

鳥取砂丘

80m
(1分)

タカハマカフェ

500m
(6分)

砂丘センター

380m
(5分)

砂の美術館

180m
(2分)

砂の美術館前バス停

馬の背

鳥取砂丘

START
砂丘会館
バス停

リフトで
砂丘へ行く
ことも！

砂丘を歩く

砂丘とは風で運ばれた砂が堆積した丘のことをいい、雨量が非常に少なく乾燥した土地を示す「砂漠」とは異なります。鳥取砂丘には雨水が溜まった池や、草場が広がる場所もあり、さまざまな生き物を観察できます。

合計距離
1.2km
合計時間
約2時間
※見学時間含む



砂丘会館

館内のレストランでは、鳥取の食材を使ったおいしい食事を堪能できます。



タカハマカフェ

建物のデザインが特徴的。コーヒー片手に、テラスから鳥取砂丘を一望してみてください。



砂丘センター

鳥取の銘菓や特産品が豊富に揃うお土産コーナーでのショッピングも楽しい。



砂の美術館

「砂で世界旅行」がコンセプト。会期ごとに地域(国)が変わります。



砂丘ではこんな遊びも！

せっかく鳥取砂丘に来たのなら、歩くだけでなく、自然を満喫したアクティビティにも挑戦してみませんか？(一部要予約・有料)

- 挑戦
できる
こと
- サンドボード(スノボに似たもの)
 - パラグライダー
 - 砂丘セグウェイ
 - らくだ乗り etc



サハラ砂漠
(アフリカ大陸)
アフリカ大陸のおよそ3分の1を占め、アメリカ合衆国に匹敵する広さです。気候変動などにより、周辺地域でも砂漠化が進み、食糧難や水不足などの問題が起きています。

こっちは
海外！

メンタルアップ 入門

・アサーティブ・

アサーティブしてみませんか？

アサーティブとは、「お互いを尊重しつつ自分の気持ちを率直に伝え、相手の話もしっかり聞く態度」。意見が違うのは当然ととらえ、お互いの主張の中から根気よく共通点を見つけることで理解を深め、信頼関係を築いていく方法です。

「考えが相手にうまく伝わらない」という方は、まず自分の振る舞いをふり返ってみてください。「攻撃的」に自分の意見だけを押しつけていたり、自分の気持ちをはっきり言葉にしない「非主張的」なコミュニケーションをしているのなら、「アサーティブ」を心がけましょう。



大切なのは相手との
同じ目線。「上司に意見
するのはおこがましい」
「部下は指示に従うの
は当然」といった思い
込みに注意！

対人関係や仕事など、日常のあらゆる場面に潜むストレス。一つひとつは小さくても過度にたまれば大きな不調につながります。そうなる前にストレスを上手にコントロールしていきましょう。

NOと言える人になるには

人からの要求にNOと言えずストレスを感じている人は、断ってはいけないという思い込みを捨てることが第一歩。人間関係を悪化させないためにはNOの言い方がポイントです。以下の4ステップで上手に意思を伝えましょう。

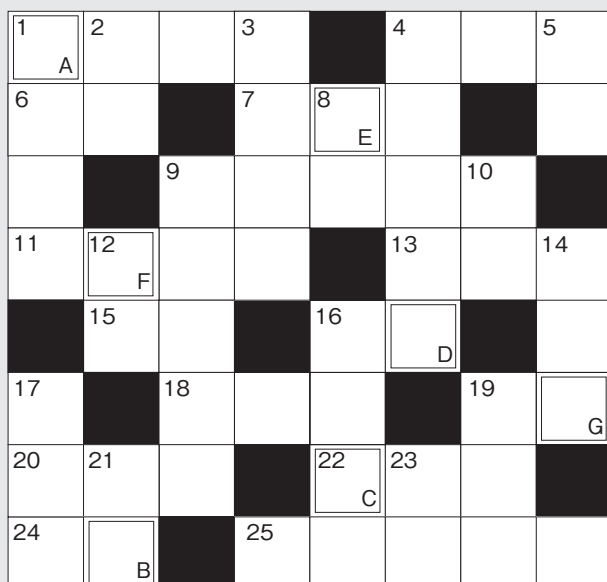
意思伝達の4ステップ (DESC法)

D Describe (描写)	自分の主観を含めずに、具体的な状況を客観的な事実のみで伝える。	他の案件と重なり手が回らない状態です
E Express (説明)	「私は～」と自分を主語にしながら、意見や感情を落ち着いて丁寧に説明。	私が受けると、納期に間に合いません
S Specify (提案)	代替の妥協案や解決策を提案し、対応してほしい内容を具体的に依頼。	別件の納期を調整くださいませんか
C Choose (選択)	相手の反応 (YES・NO) に応じて、自分はその行動を選択するかを提示。	お受けします 他へ依頼ください

健康

クロスワードパズル

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目にかたかなで入れてください(1マスに1文字)。A～Gの7文字をつなげると健康に関するキーワードができます。



答え

A	B	C	D	E	F	G
---	---	---	---	---	---	---

タテのカギ

- ミトンは、パパだけ別室ね
- 掘りたての大根、コレまみれ
- リモコンのリモとは
- 早口で休みなしのシャベリ、何トーク？
- 歯がある履物
- 投てき競技で、フィールドにグサッ
- オカカとも言います
- 飛び抜けてスゴい！〇〇を抜いてる
- お坊さんが斜めがけ
- 短くてコンセントに届かないわ
- しーっ、立てないぞ。抜き足差し足…
- 「元気でね」「うん、君も」「バイバイ」
- くぐって神社の境内へ
- 殻はないけど、クリオネはサザエの仲間
- ジャヘン、金属製円盤打楽器

ヨコのカギ

- 食べたいナ、フグのちり鍋
- マスカラで、クッキリ&増量
- 斑と書きます。たとえば三毛猫さんの柄
- マメのメの野菜
- ストーンを滑らせず
- 種子島からドーン！宇宙へ
- 説得はムリよ、〇〇〇—徹な人だから
- エビス様の持ってるの、竹製？
- ツブよりコシが好き
- 歯くへアクデッキ
- アシカの仲間では最大らしい
- 「オズの魔法使い」のワラ製キャラ
- ヒップホップから日本舞踊まで
- 「起立っ」と「着席」の間に
- そのネクタイ、シマウマみたいな柄ね

ヒント 湯たんぽやカイロも使い方次第で重症に



一般社団法人
認知行動療法研修開発センター 理事長
大野 裕



30歳の主婦です。子どもも3歳になり、それなりに夫婦仲良く過ごしてきたと思いますが、最近、夫に何か言われるとイライラして、強く言い返してしまうことが増えました。例えば「洗濯は終わったの？」と言われれば「早く洗濯をしなさい」と言われた気がして、イライラ。「ゴミ捨ててよ」と言われれば、「ゴミも捨ててないのか」と言われた気がして、イライラ。という具合です。落ち着いて思い返せば、嫌味を言ったとは思わないのですが、その場ではカチンと頭にきてしまい、勢いに任せた強い口調でイライラをぶつけてしまっています。これでは子どもにも良くないし、何よりどちらも疲れてしまいます。この感情的な怒りをつまく抑えるコツなどがあれば教えてください。



夫のささいなひとことに腹を立てずに済ますには



怒りは抑えるのではなく、どう表現するかが大切です

怒りは自然なこころの反応なので、怒り自体が起きるのを抑えることはできません。ただ、腹が立つところのエネルギーが瞬間的に高まって反射的に反応してしまいがちで、それがトラブルにつながることも少なくありません。ですから、怒りを抑えるのではなく、怒りを上手に表現するように意識することが大切です。

そのためには、すぐに反応するのではなく、ひと呼吸置くようにするようにしてください。「6秒ルール」という表現が使われたりしますが、体やこころの変化から怒りに早く気づいて、数秒間反応を抑えるようにしてみるのです。そのうえで、自分の考えを整理して、希望を伝えるようにします。

伝え方も大事です。勢いに任せて強い口調でイライラをぶつければ、相手も同じようにイライラと反応するようになります。感情は伝染するのです。そうすると、一緒に話し合って、良い方向に考えていくことができません。

怒りに覆い隠された本当の悩みがあることも

ここまで、怒りを感じたときの対処法について書いてきましたが、怒りの背景にはいろいろな事情が隠れていることがあります。

怒りに覆い隠された本当の悩みがあることも

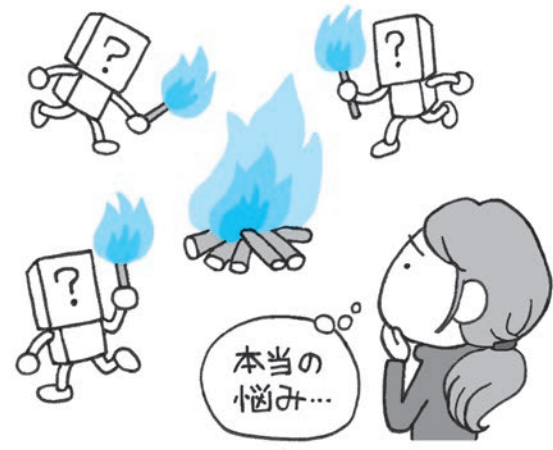
その時々、怒りを抑える工夫をするだけでなく、そうした問題がないかについても考えてみてください。

夫のささいなひとことに腹を立てずに済ますには

怒りは抑えるのではなく、どう表現するかが大切です

そのためには、すぐに反応するのではなく、ひと呼吸置くようにするようにしてください。「6秒ルール」という表現が使われたりしますが、体やこころの変化から怒りに早く気づいて、数秒間反応を抑えるようにしてみるのです。そのうえで、自分の考えを整理して、希望を伝えるようにします。

伝え方も大事です。勢いに任せて強い口調でイライラをぶつければ、相手も同じようにイライラと反応するようになります。感情は伝染するのです。そうすると、一緒に話し合って、良い方向に考えていくことができません。



大野裕先生監修のウェブサイト

「こころコンディショナー」<https://www.cocoro-conditioner.jp> 認知行動療法のエッセンスを日常のストレス対処やこころの健康に活用するためのAIチャットボットです。YouTubeチャンネル「こころコンディショナー」認知行動療法を使ったストレス対処のコツについて動画で解説しています。