



— 『 いつまでも引きずらないように 』 —

住所 札幌市中央区宮ヶ丘1丁目2-1 電話 011-631-0010



<http://www.jingumae-dc.jp>



例年お盆が過ぎると一気に肌寒くなるのですが、今年は、9月の中頃まで意外と暖かく感じましたね。でも今月に入りすっかり秋の装いになりました。季節の変わり目は体調を崩しやすいですから、皆さんも気を付けてくださいね。先月、今月と連休続きで行楽地へ出かけたり、皆さんもイベントのご予定があるのではないのでしょうか？私は、ゴルフもそろそろ今季は終了かな？さて、今月は、アンガーマネージメント研修を受けてきます。アンガーとは、怒りのことで、怒りのコントロール方法を学ぶ研修会です。まず自分の気持ちに気づき整理することで(自己理解)、他者の気持ちも理解できるように(他者理解)、お互いを理解し(相互理解)、その場にふさわしい方法で自分の気持ちを表現する対人関係に必要な技法を行動変容療法をベースに学びます。最近物凄く流行している講座のようで、私が所属する勉強会にインストラクターをお呼びしています。家庭や仕事だけに限らず、日常生活において多少なりともイライラするなんてことはありますよね。時代でしょうか？煽り運転であったり、「バワハラ」であったり、もう昭和じゃないんだから」という言葉をよく耳にします。様々なものが簡単に手に入り、過剰化やすくなったといわれる反面、精神的に生きにくい時代ともいわれています。アンガーマネジメントは、そんな時代の象徴なのかもしれませんね。もっと穏やかに、自然に、ゆっくりと心も体も休める休日をお過ごしください。とは言いつつも、なんだかんだ平日も週末も仕事に遊びに全力投球しちゃってます。

### ○ ● ○ スタッフ情報 ○ ● ○

こんにちは。歯科衛生士の山内です。日も短くなり、すっかり秋めいてきましたね。私は先日、ノースサファリサポロに遊びに行ってきました。他の動物園と比べると、普段触れないような動物に触ることが出来たりエサやり体験をすることが出来て、動物が大好きな私はとても癒されました！デンジャラスゾーンというエリアでは、ワニやピラニアのいる水槽の上の一本橋を渡ったりとスリルを楽しむことも出来、飽きずに楽しむことができますと思いますよ。

気温も下がり風邪も流行っていますので、皆様体調には十分気をつけてくださいね。

### 今月の言葉

「引きずらない」

怒りは寂しさから生まれることもある

怒りは期待しているから生まれることもある

怒りはどうしていいかわからないから生まれることもある

怒っていてもいいことはなくてあとから振り返ると悲しくなるだけ

それでも怒るのは正しさにこだわったり どうしても許せなくなるから

怒るのは仕方ないけど いつまでも引きずらないように

一度怒ったら考えないように

### ◇ ◆ ◇ 耳より情報 ◇ ◆ ◇

こんにちは。歯科衛生士の藤井です。今回は、お口の中でもなかなか注目されない“唾液”についてお話します。正常な1日の唾液の分泌量は、1~1.5リットルと言われていています。唾液は日常生活の影響を受けやすく、食生活やストレス、お薬などに変化を受けやすいのですが唾液の量が少ないと虫歯や歯周病、口臭、ドライマウスの症状が現れやすくなります。唾液には粘膜を守り、舌などの動きを滑らかにする作用やお口の中の細菌を抑えたり歯の再石灰化を促す効果もあります。その他にも消化を助けたり、味を感じやすしたりと、私たちにとって大切なものなのです。唾液の量を増やすには、こまめな水分補給とよく噛むことを心がけましょう。唾液腺のマッサージや舌を大きく動かす事も効果的です。



田口久人より