

Refresh



2024.冬

令和7年2月1日発行 発行元：荒巻工業 総務部

アンガーマネジメント

ア

ンガーマネジメントという言葉を知っていますか？怒りの感情をコントロールする、ということですが、

みなさんの中はいかがでしょうか？

- ・ミスが続いてイライラが抑えられない
- ・感情的な発言をしてしまった
- ・怒りで冷静な判断が出来ない
- ・他人の行動に不満がある
- ・自分のやる事に常に何かしらの邪魔が入るような気がする

こういう事はあいませんか？

心当たりがあれば、より良いコミュニケーションのためにアンガーマネジメントを行ってみましょう。

具体的な方法は、ネットなどで調べることが出来るので詳しく書きませんが、代表的なものとして

- ① の秒間深呼吸して冷静になる
- ② 怒りを数値化して書き出し、客観的に見る

なっています。決して甘い物を食べることでありますよー！



良い仕事はコミュニケーションの上に成り立ちます。一度アンガーマネジメントとはどのようなものか、検索してみてください。

今月のボルビー君

最

近の個人のお客様から頂いた依頼内容を紹介します

●ランドリーラック改造

市販の鉄製ランドリーラック（洗濯用品を置くもの）を購入したが、丁度配電ボックスに当たるため、高さを一〇センチ縮めて溶接しました。

●扉蝶番修理

外から敷地に入る扉の蝶番（スチール製）が強風で割れてしまい、コンクリート埋入で交換できないとの事でしたので、現地で溶接しました。

わが家の家族

み

なさんが自分で飼っているペットを、今号からリレー形式で紹介します。

第一回目は※※※※※さんの家族です

★名前・年齢・性別を教えてください

『※※※(ネコ)』『の蔵』『オス』

★どんな性格ですか？

臆病でツガママな性格です。

★『※※※』のビックリエピソード！

家から出さない様になっているのですが、3日程家から脱走した事がありました。

★チャームポイントを教えてください

垂れている耳がかわいいです！



お知らせ

以前、ストレスチェックについて社員数名からどのようなものかというふうかとの相談がありました。調査・検討を一年程行いましたところ、自社では実施しない事となりました。

実際のストレスに対する対策には、ほぼ効果がないようです。

みなさん、ご了承ください。

安全工



次回は春の1月1日頒布予定です