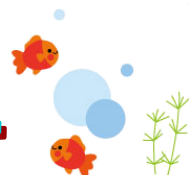




# ちゅうりっぷ子育て支援センター



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 	4	5 親子で リトミック 10:00~	6  休館日
7  休館日	8 子育て相談日 (午前中)	9 	10	11	12 ベビー マッサージ 14:00~	13  休館日
14  休館日	15 海の日  休館日	16	17	18	19	20  休館日
21  休館日	22	23	24 	25	26	27  休館日
28  休館日	29 身体計測	30	31			

## 《怒りは…》紙とともに去りぬ!?

突然ですが、皆さんは怒りを感じた時どうされていますか？ 4/22の北日本新聞にこんな記事が掲載されました。【書いて捨て 感情抑制】名古屋大学の“認知科学”川合伸幸教授のチームが実験結果を英科学誌に発表した。とあります。とても簡単かつ原始的な方法で感情抑制ができるかも?!やってみる価値はありそうですね。

### 《対処方法は?》

【怒りを感じた!】

- ① その状況や感情を紙に書く
- ② 丸めてごみ箱に捨てる

**注意**【書いた紙を裏返しただけで、捨てなかった場合の効果は半減】なのだとか

ここがポイント!

### 《メリットは?》

- とても簡単
- 紙、鉛筆、ごみ箱があれば、職場や家庭などどこでもできる
- 怒りを投影した物体がなくなることでスッキリ
- 他人に不快な思いをさせることなく、自分自身で完結

「え?こんなありきたりな方法で怒りが消えるの?」と思われる方、ぜひおためしください。目に見えない感情に見える化し捨てるというアナログな方法だからこそ、意外にスッキリするのもかもしれませんよ!

※利用時間 9:00~15:00

※利用日 月~金曜日 毎日開館

砺波市太郎丸2丁目29-2

TEL 0763(32)7978