

# 今年度の利用登録について

4月より新年度を迎え、地活を利用している皆様に、

今年度の利用登録をいただいています。

ご協力よろしくお願いします。

## 地活利用上のご注意点

- 地活利用時間は、月曜日から金曜日は、8時45分～5時30分まで、土曜日は、8時45分～12時までです。
- 入退室するときに必ず、名前と時間の記入をお願いします。

- 燃えるゴミ以外は、自分で持ち帰りください。
- 自由にご利用できますが、他の利用者さんの迷惑にならないように、マナーを守ってご利用下さい。

## 編集後記

早いもので、今年も5ヶ月を過ぎましたね。  
4月の末には、ピアサポーターと合同で花見を行いました。風の強～い日だったのですが、お菓子やジュースを飲んで、親睦を深めました。昨年のクリスマス会に引き続き、花見を行いましたので、今年度も利用者さんが楽しめる行事を行えると良いなあ～と考えております。気軽に地活にお越しくださいね～！！

# オリジン origin 通信

Vol111 令和5年 5月発行

おびひろちいきかつどうしえん  
帯広地域活動支援センター ドロップイン

おびひろしにし じょうみなみ ちょうめ  
帯広市西6条 南6丁目3ソネビル2階

TEL0155-23-6073  
FAX0155-20-7367



# お花見〜！！



4月27日に中央公園で花見を行いました。

今回は、ピアサポーターの方々がコラボして下さり、場所決めからおやつ等の準備など、ほとんどの準備をして下さいました。当日は強風が吹き荒れる中で、桜は1本しか残っていませんでしたが、おやつを食べながら、楽しい時間を過ごす事が出来ました。久しぶりに顔を合わせる人もいて、激しい風にも負けずに、話して花が咲いていたようです。

コロナの影響で、集まって何かを行う機会が持てなかったここ数年ですが、これからは少しずつ、このような機会が持てると良いと思っています。



## 怒りが湧くときは、疲れている



「怒り」の感情の矛先は、他人や世の中など、さまざまです。いずれにしても、自分から見た相手の嫌なところや問題点を見過ごせなくなって生じる感情です。そうした怒りの感情を抱くときは、自分に余裕がなくなっているともいえます。身体が疲れていたり、ストレスがたまって心の余裕がなくなっていたりしているときです。怒りの感情が湧いてきたら、相手のことを悪く思うより、まず自分が余裕を失っていないかを胸に手を当てて、落ち着いて考えてみてください。

まずは、自分が疲れているんじゃないか、と試してみる事が結構大事です。そう考えると、イライラしたり怒りの感情が湧いているときの多くは、自分が疲れていて、心に余裕がないときだと気づくはず。心に余裕があるときであれば、おおらかに許せることでも、心に余裕がないと許せないこともあるでしょう。「自分の機嫌は自分でとりましょう」ともいえますが、とにかく怒りの感情が湧いたときには、相手をどうしようとか、責めてやろうという方向で考えるのではなく、まずは自分が疲れていて心の余裕を失っている可能性を考えてみる。そうするだけでも、怒り感情にうまく対処できるようになるのではないのでしょうか。

