

先日、田中ちひろ著「悩みの9割を消す方法」という本を購入、同名のDVDをレンタルして見た。その中で「なるほど」と思う考え方が紹介されていた。人とのコミュニケーションにおいて誤解を生む原因になるのは、話し手と聞き手の脳の思考レベルの違いによる、というものである。

詳しくは、上記の本またはDVDを参照してほしいが、脳の思考レベルには6つあるとのこと。

1. 環境 2. 行動 3. スキル 4. 価値観 5. ID 6. ヴィジョン という6種類である。コミュニケーションをとった時に誤解が生まれてしまうのは、自分と相手との思考レベルがずれているからだと言う。上記のDVDでは、子供が「算数ができない」と言った時によく起こる誤解を1～5のレベル（6はDVDでは省略）で説明。親御さんは子供がどのレベルで「算数ができない」と言っているのかを理解した上でアドバイスをしなくてはならないと著者は述べていた。

例えば、1. 環境のレベルであれば「学校の教室で周りの生徒がうるさくてできない」かもしれない。2. 行動のレベルであれば「算数の勉強や宿題をやる気にならない」かもしれない。3. スキルのレベルであれば、「算数の問題の解き方やルール（分数の割り算とか）がわからないからできない」かもしれない。4. 価値観のレベルであれば、本当は普通に計算とかができるのに「自分は算数ができない」と思い込んでいる可能性がある。5. IDのレベルであれば、子供が「自分は頭が悪いから算数ができない」と思っている可能性がある、と説明している。

確かに、子供が3. スキルのレベルで「算数ができない」と言っているのに、親が2. 行動のレベルで「しっかりやりなさい」と怒っても問題は解決しないし、双方ともにストレスが溜まるだけである。意外と身の回りには同じような脳の思考レベルでの誤解がたくさんあるように感じる。またDVDでも著者が述べていたが、日本語は非常に誤解を起こしやすい言語だとも感じた。仕事や家庭のコミュニケーションの参考に、興味がある方は本またはDVDを参照してみることをお勧めする。



# トレーナーからの健康アドバイス

## 冬に起こる危険と対策

冬に発症しやすい病気のうち、もっとも重大なものとして**血管障害（心筋梗塞・脳卒中）**が挙げられます。

これらの原因のひとつは、低温の環境、あるいは室内外の気温差が刺激になって脳や心臓へ負担がかかることです。

寒さで交感神経は緊張し、全身と心臓の血管が収縮し、血圧が高くなりやすくなります。さらに、血圧が高くなれば心臓に負荷がかかり、**狭心症や心筋梗塞**が誘発される危険性が高くなります。

そのため、寒い冬の運動は時間の余裕をもってウォーミングアップを行い、楽しみながらやるのが大切です。

また、首・手首・足首が外気にふれると肌から熱が逃げて体温が下がるので、手袋やマフラーなどを活用し、急に寒い屋外に出ないように、マスクの着用や冷たい空気を吸わないようにすることも重要となります。



### 冬の運動はウォーミングアップが大切！ 体を急に冷やさないための3か条

- ・時間の余裕をもって、ウォーミングアップを十分に行う。
- ・帽子、手袋、靴下などで体を温かくする。
- ・寒さが厳しいときは、鼻や口をスカーフやマスクで覆う。

平成26年3月開催講座予定（2月1日から受付開始）

講座名	日 程
楽しさ一杯のお菓子教室 （カフェノアを作る）	3月1日（土） 午前10時～12時30分、午後1時～3時30分（2部制）
体に優しい健康料理教室 （魚料理を作る）	3月2日（日） 午後1時～4時
女性のためのDIY教室 （網戸の張り替え）	3月8日（土） 午後1時～5時
就労支援パソコン教室 （パワーポイントの基礎を学ぶ）	3月9日・16日（日） 午後6時30分～8時30分（全2回）
勤福パソコン教室 （エクセル・ワード入門講座）	3月11日（火）・12日（水）・18日（火）・19日（水）（全4回） 午後1時30分～4時30分
中国家庭料理教室 （ピーマンとじゃがいものスライス炒め）	3月12日（水） 午後1時30分～3時30分
着付け教室 （裕と袋帯・希望があれば名古屋帯）	3月13日・27日（木） 午前10時～12時、午後2時～4時、午後6時～8時（3部制）
手ごねでふっくらパン教室 （抹茶あんぱんを作る）	3月14日（金） 午前10時～午後12時30分、午後1時～3時30分（2部制）
職業能力開発講座 （人間関係がうまくいくコミュニケーション）	3月15日（土） 午後2時～4時
日本料理教室 （鯛料理）	3月22日（土） 午前11時30分～午後2時、午後4時～6時30分（2部制）

他に、3月24日（月）ねりまタウンコンサートを予定しております。内容・時間等は未定です。  
詳細決まりましたら、後日チラシにて御案内いたします。

申込順により定員となってしまった場合は、ご了承ください。

毎月の予定は、各会館に配布されるチラシ、ホームページ、ねりま区報等でご確認ください。

2月は下記の予定で事業を行っております。詳細はお問い合わせください。

- ・楽しさ一杯のお菓子教室 2/1（土）
- ・体に優しい健康料理教室 2/2（日）
- ・労務管理実務講習会 2/5（水）
- ・働く人の労働法講座 2/8（土）
- ・就労支援パソコン教室 2/9（日）・2/16（日）
- ・勤福パソコン教室 2/11（火）・2/12（水）・2/18日（火）・2/19日（水）
- ・着付け教室 2/13（木）・2/27日（木）
- ・手ごねでふっくらパン教室 2/14（金）
- ・春闘期の情勢講座 2/14（金）・2/18（火）・2/27（木）
- ・健康生きがい講座 2/15（土）
- ・日本料理教室 2/22（土）
- ・健康セミナー 2/24（月）





## 図書コーナーからのお知らせ

最近追加された本です。



図 書 名	著 者 名
ホーキングの最新宇宙論	スティーヴン・W・ホーキング 著
成功者に学ぶ時間術	夏川 賀央 著
絶対！貯める方法	丸田 潔 著
ストレスゼロでラクして働く62のテクニック	内藤 誼人 著
だから、あなたも生きぬいて	大平 光代 著
ああ正負の法則	美輪 明宏 著
ものの言い方	明日香出版社
ディズニーの教え方	福島 文二郎 著
60歳を人生ピークにもっていく法	そのまんま東 著
普通の人がこうして億万長者になった	本田 健 著
できるビジネスマンは瞑想をする	藤井 義彦 著
思考の整理学	外山 滋比古 著

### ～編集後記～

まもなく東日本大震災から3年が経とうとしています。月日が過ぎるのはとても早く感じる今日この頃です。先日、震災のことに関する興味深い番組が放送されていましたのでご紹介します。「今、避難警報が出たらあなたはどのようにしますか？」街でインタビューしたところほとんどの人が、「家族に連絡をする」という事でした。皆さんは果たしてどうするでしょうか。当館でも消防訓練を行っていますが、消防署の方曰く、最も大切なことそれは「自分の身をまもる」ということです。それではどうしたらいいか・・・『**率先避難**』という言葉をご存知でしょうか。人の様子は見ずに、すぐに逃げ出す事だそうです。一見冷たいように思えるこの言葉、一人がそういう行動をすると皆つぎつぎに同じ行動を取るといふ、実際に被災地である岩手県釜石市の小学生が大人からの指示を待たず自分の判断で避難したことで助かり「釜石の奇跡」とも言われているそうです。8年前から専門家を招いて教えてきたことが根付き、この度の結果につながったのであろうと言われています。実際もし守るべき人が隣にいたら、それが子供や高齢者であったら、と考えるとそういう行動がとれないかもしれません。しかし、この言葉・この行動があなたと身近な人をひとりでも多く助けられるかもしれません。「自分の身は自分でまもる」「率先避難」肝に銘じておきたいと思います。

### ★労働相談★

職場のトラブル、就業規則、退職トラブルなどお悩みはありませんか？  
勤労福祉会館では、労働相談を随時お受け致しております。  
相談を受けるには、相談希望日の1週間前までに、電話でお申し込み下さい。  
その後、相談日時・時間等を調整の上、折り返しご連絡させていただきます。

問合せ・お申込み：練馬区立勤労福祉会館  
TEL 03-3923-5511



編集発行：練馬区立勤労福祉会館  
〒178-0063 練馬区東大泉5-40-36  
TEL 03-3923-5511  
ホームページ <http://n-kinrou.info/>



# 勤労福祉会館 館だより

平成26年2・3月号  
(1/20発行)



開館時間：午前9時～午後10時  
休館日：12月29日～1月3日  
(館内清掃のため臨時休館することがございます)



## 臨時休館日のご案内

3月10日(月)は全館定期清掃のため、休館させていただきます。

### ～練馬区公共施設予約システムのぎ・も・ん～

毎月、お問い合わせの多い質問についてまとめてみました。

- 1～9日の抽選期間中に、“期間外”と出て申し込みができない  
「空き場所の予約」から申し込まれていませんか。1～9日は「抽選の申込み」から入力してください。
- 抽選予約をし、当選していた部屋が取れていない  
11～17日に抽選の確定作業をしてください。当選した部屋に対して確定作業を行わないと、自動キャンセルとなります。また「抽選を確定する」ボタンは、2回押して手続き完了となります。自動キャンセルとならないよう必ず画面でご確認ください。
- 当選していた部屋を使わなくなった  
手続きの必要はありません。自動的にキャンセルとなります。
- 抽選に申し込みをしたが、落選してしまった  
空き状況の公開日は、毎月18日です。もし空いてる日で希望があれば19日午前9時から先行予約を行います。申込順ですので希望日があれば早めに手続きをしてください。
- いつ抽選に入っても落選してしまう  
毎月10日に抽選を行います。あくまでもコンピューターによる自動抽選ですので、職員が意図して操作することは絶対にありません。ご希望日に取れないと嘆かれるお気持ちは十分にお察しいたします。また抽選に入るとき競合がかかっていないところに申し込んでみるのも、ひとつの手ではないかと思えます。



- ご案内  
団体登録時にお渡ししております「公共施設予約システム利用マニュアル」を是非ご活用ください。  
パソコン画面を見ながら進めていただける内容となっておりますので、必要な方はどうぞ受付でお声かけください。

