

広告



その道の専門家にきく 中日教えてナビ

東海エリアの**専門家**を紹介する**Webサービス**です。
あなたの**悩みや疑問**を相談したり、**専門家を探す**ことができます。

中日教えてナビ

中日教えてナビ
TOPはこちらから



各専門家の二次元コードから
プロフィールページへアクセス
ダイレクトにご相談が出来ます

お問い合わせ・運営／株式会社中日アド企画 中日教えてナビ運営事務局
〒460-0001 愛知県名古屋市中区三の丸1-5-2 中日新聞社北館5F TEL.052-239-1226(平日/10:00~17:00)

中日教えてナビでは様々なジャンルの専門家が皆さんの相談にお答えします。

折り紙の専門家



ORIGAMIは世界の合言葉

折り紙作家(栄中日文化センター講師)

竹内 ケイ

愛知県安城市



たかが折り紙、されど折り紙。楽しさを
もっと知ってもらいたい

税の専門家



優しい女性税理士

中野美代子税理士事務所

中野 美代子

愛知県豊川市



専門用語はできるだけ使わず、
親切丁寧に対応いたします

矯正歯科の専門家



豊田市の矯正専門の歯科医院です

こんどう矯正歯科

近藤 憲史

愛知県豊田市



矯正専門の歯科医師・スタッフが
良質な医療の提供を目指します

A **いつも怒っている人**
怒っている人に対しては、自分が相手の怒りの影響を受けないように対処することが大切です。まずは、深呼吸するなどして心を落ち着け、相手の怒りにまねない、感情的に反応しない、自分ができることにのみ冷静に対応する、といったことを意識してみましよう。
また、上司の怒りは「信頼している人」に、自分の気持ちを理解してほしい」という感情の表出とも考えられます。この場合は、いったんは気持ちを受け止め、理解を示すことで、相手の怒りを和らげることができます。
とはいえ、あまりに辛いときには「相手の怒りは、相手がコントロールするもの」と割り切り、適度な距離を保つことも必要です。
複数人で共有や対応をする、別の上司に相談するなど、自分ひとりだけで抱えずに、状況の改善やストレスの軽減につながる行動を、選択してみてください。

A

ように感じれば良さそうでしょうか。

私は大きな声や怒っている人が苦手です。自分に対して怒っていても、見るだけで辛いです。
私の上司はいつも何かに怒っています。会議で他の部署から頼まれたことに對し、その場では黙っているのに、会議が終わったあとに「何で自分たちがやらないといけないのか」と私に怒ってきます。
私が「何とかかないかお願いしてきましょうか」と言うのと、とても不満げに「同じ考えになれ」というわけではない」と言います。
話を聞くだけでも辛いのですが、どの



子育て・感情教育の専門家

未来をはぐくむ
子育て教育セミナー講師

はぐくみサポート ゆめたまご

稲垣 真紀子

愛知県安城市

『健やかに幸せに
自分らしく生きるための
子育て・人育て』を応援



Q **いつも怒っている人**

紙面出張 Q&A