

# 【坂】上がりの街・西部

西部市民センターだより

発行 青森市西部市民センター  
〒038-0042 青森市新城字平岡 163-22

TEL 017-788-2491

FAX 017-788-2495



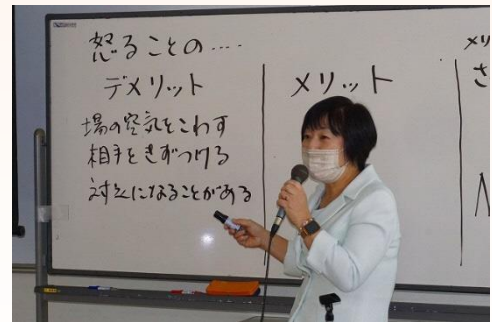
## 講座レポート

## アンガーマネジメント

～怒りの感情と上手につきあおう～(10/19)

10月19日に西部市民センターで「アンガーマネジメント」の講座を開催しました。講師は、アンガーマネジメントコンサルタントの柏谷真喜子さんです。青森県立つくしが丘病院で看護師を務められ、「アンガーマネジメント」の研修を受講したのが、きっかけとのこと。

アンガーマネジメントとは「アンガー⇒怒り：怒る必要のあることは上手に怒れ、怒る必要のないことは怒らないようになること」、「マネジメント⇒後悔しないこと」との説明が講師からありました。アンガーマネジメントは1970年代にアメリカで生まれ、当初は犯罪者のための矯正プログラムなどとして活用されていましたが、現代では企業の研修などにも取り入れられるようになりました。怒りが起こるのは、「〇〇はこうあるべき」と自分が考えていることが相手の行動とは異なることのギャップが発火点になるということでした。衝動のコントロールとして、相手の言葉にすぐに反発せずに「6秒待つ」。思考のコントロールとして、①許せる領域、②まあ許せる領域、③許せない領域と分けて、①と②の領域を広めに持つこと。と、解説して、怒ると決めたら、「あなたは〇〇」と言うのではなくて「私はこうして欲しい(アイ、メッセージ)」と言うと相手に伝わるといふ解説でした。講座の中には、参加者自身が考えてみる部分やそれをインタビュー型式で、聞き取る部分などがあり、分かりやすい工夫がされていた楽しい講座でした。



怒ることのデメリット・柏谷講師

## 市民センターから

## 3年ぶりの『菊花展』開催！！

青森菊花研究会との共催による『菊花展』が10/31(月)から11/3(木)までセンターロビーで開催されました。菊花展の参加者は「3年ぶりに開催しました。今年の夏は暑かった為、花の成長が遅れましたが、開催できて良かったです。」とのこと。

参加者の方々は菊をご覧になるお客様に熱心にお話をされていました。

ご覧になれなかった方は来年も開催予定ですので、ぜひ来年の秋には、来館いただいて、ご覧ください。



「中世」とは平安時代の後の「鎌倉時代と室町時代（武士の時代）」を指します。以前は「江戸時代の寒村から青森市は始まった」と教えられていたものですが、青森市にも当然、中世の時代がありました。西部市民センターでは、11月4日に、青森県埋蔵文化財調査センターの鈴木和子さんを講師に迎えて、地元の歴史を学ぼうという「新城石江の中世遺跡」の講座が開催されました。新城・石江・新田地区には、東北新幹線建設や石江土地区画整理事業に伴う発掘調査によって、「石江遺跡群」と呼ばれる7つの遺跡があります。今回の講座は発掘された建物跡や出土した遺物から当時の人々の暮らしに迫ろうというものです。

平安時代の住居は、地面を掘ってつくる「竪穴建物」でしたが、中世になると地面に柱を建てて地上に建物をつくる「掘立柱建物」に変わります。石江遺跡群での多くの住居は2間×3間の大きさでした。有力者の住宅であつたらう大型の建物も見つかっています。お椀は、漆器が多く、当時工程を簡略化したものが大量に生産されたということです。陶磁器は全国各地・中国伝来のものが出土していて、新城・石江地区は日本海側と太平洋側からの流通の終着地として、要衝の地であつたと考えられます。また、すり鉢は多くの遺跡から出土しています。味噌汁、ごま和え、かまぼこなど、その後の食文化に大きな影響を与えた調理器具だと言えるそうです。衣類では、烏帽子、下駄、草履が見つかりました。宗教関連では、石江神明宮にある「山ノ神」と刻まれた石碑は、県内最古級の板碑である可能性が高いとのこと。文化財を通して昔の暮らしと新城・石江地区について知ることができた講座でした。



埋蔵文化財調査センターの紹介



## お勧め講座・イベントのご案内! (2~3月)

### 介護が必要と思ったら ～介護保険を使うには～

開催日：2月10日(金)  
10:00～12:00  
対象：18才以上  
講師：青森県包括支援センターすずかけ  
センター長 田中 愛  
会場：2階 学習室3  
定員：30人  
参加費：無料  
準備物：筆記用具  
★上手に保険を活用する  
知識を学びましょう

介護保険とは



### 親子で歌って音あそび♪ ～ひな祭り～

開催日：3月2日、9日(木)  
10:00～11:00 ※2回シリーズ  
対象：1～4歳までの子供とその保護者様  
講師：西部ドレミファ  
小山 由紀子・小笠原 ひかる  
会場：1階 和風学習室1・2  
定員：10組20名  
参加費：無料  
準備物：なし  
★季節に合わせた音遊びで  
心と体をはぐくみましょう



## 編集後記

市民センターまつりが、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、3年連続で今年も中止となりました。市民の皆様への学習成果の発表の場を紹介することができませんでした。来年度、市民センターまつりが開催できることを願っています。

## 〈取材・編集〉

青森市中央市民センター1F  
青森市生涯学習推進員室  
TEL 017-734-0164 (内線36)  
西部市民センター担当：田中、奈良原