

中村欣一郎市長の

# 山椒は小粒でも...

Vol.60

まちを面白がる



路上観察学という学問があります。正式な学術的な学問ではないようですが、まち歩きをしながら見えるもの、路上に転がっているものを面白く観察する。仲間と解釈し合う。見つけたものを自慢し合う、といった誰にでもできる遊び心を持った楽しみです。前衛芸術家で芥川賞作家でもある赤瀬川原平氏が1970年代に提唱されたといわれています。



何の理由で曲がった電柱を建てたのか気になる

最近では、スマートフォンが普及したことから、撮影したものをSNSで共有することが容易で、すでに「路上観察学」を意識するまでもなく、誰もが実践しているかもしれません。



お昼に散歩する道  
穴を開けた虫の顔が見たい

私はいつの頃からかずっとこの視点でまちを歩いています。正確に言うと、まちというと漠然としています。景観、建築はもとより、看板、ポスター、誘導、色彩、人の所作、植栽：考えつくものを挙げていくとキリがなく、音やにおいも含めると見聞きしたり感じるものすべてになります。他のかたはどうなんでしょう。どんなことを見て、何を考えて歩いているのかとても気になると思います。



どんな困りごとがあったのか、  
誰に対するメッセージだろう  
鹿兒島にて

このジャンルには「あらゆる街は観光地だ」という名言があります。見たことがあるもの、いつも見ているものをもう一度じっくり見ることによつて新しい発見はきつとあります。よく「隠れた魅力」という言い方をしますが、私は隠れているのではなく、「気が付かない魅力」なのではないかと思えます。さあ、好奇心を持って日常の中から面白い鳥羽を探してみませんか？



奉仕するかたのあたたかさ  
伝わってくるメッセージ。  
市内の神社にて



Vol.216

市民課人権・市民交流係  
☎ 1126

## 『怒りのコントロール』

仕事や子育てでイライラしたり、ついカッとなってしまうたり：日常生活の中で「怒り」の感情が生じてしまうことはありませんか。

自分の理想や願望、価値観などの正しいと信じてきたことに反することが起きると怒りを感じますが、怒りをつま

くコントロールできずに周囲にぶつけてしまうと、人間関係や仕事に影響を与えかねません。また、怒りはいじめや差別などといった人権に関わる重要な問題の根源となる感情のひとつになっています。

そこで、怒りの感情と上手に付き合うための心理トレーニング「アンガーマネジメント」が注目されています。

対処法の一部には、「6秒間やり過ごす」「その場を離れる」

のほか、「相手の立場に立つて物事を見る」という方法があります。まず、6秒間やり過ごすことにより、衝動的に増大した怒りの気持ちを意識的に落ち着かせることができます。また、6秒待つても気持ち収まらないときは、その場から離れることも有効です。

このようにして、「怒り」をコントロールすることはできませんが、本来この感情は自然な感情であり、なくすことはできません。しかし、相手の立場に立つて物事を見ることで、勝手に解釈して怒っていたことが収まることは多く、自己中心的な感情を抑えられます。

また、怒りの感情には、「その方向性を変える」など、本気度や真剣さを相手に伝えることで「震え立たせる」などの好ましい性質もあります。アンガーマネジメントの手法を実践することで、良好な人間関係とコミュニケーションを築く一歩につながるかもしれません。

