

まいど！  
# 店長 くらだの きまぐれ コラム

【怒っているとき】は頭が悪くなる】

先日、2年連続ビジネス書でランキング1位になった『頭のいい人が話す前に考えていること』という本を買いました。その本の一節に、「怒っているときは、頭が悪くなる」と書いてありました。「カッ」と怒りながら下す判断は、まず間違っている事が多いそうです。私もよく怒るタイプでしたので、今考えれば多くの恥ずかしい思い出があります。

感情的になった時は、自分の思いだけを相手に伝える事に必死になっており、しなくてもよいのに相手の非難までしてしまいます。まさに、何も解決しない思考停止状態と言っても過言ではありません。やはり、怒っているときは頭が悪い状態なのであります。若い時なら周りも大目に見てくれますが、管理職になってもそんなことをしていたらパワハラになり降格になってしまいます。

さて、このような状態にならない為にするべきこと。それは、「怒ったら6秒待ちなさい」というものです。「怒りのコントロール」と「論理的な思考やコミュニケーション」を行うのは大脳新皮質のなかにある「前頭葉」だそうで、前頭葉が働き始めるまでは3~5秒かかるそうです。ようは6秒待てば、前頭葉が働きだし、怒りをコントロールし、冷静な判断ができるのであります。

怒りが湧いてきたら「1, 2, 3, 4, 5, 6~前頭葉が働きだしたぞ~」と心の中で唱える事ができれば、周りの人達に一目置かれる立派な管理職になれるかもしれません。



私も仕事に疲れた時などに大きく深呼吸します。1回あたりちょうど6秒ぐらいかと思いますが、今まで怒っているとき深呼吸した事はなかったように思います。

この事をもっと早く知っていたら、周りに嫌な思いをさせる事はなかったかもしれませんね。  
※頭のいい人が話す前に考えている事...  
「怒った時は前頭葉を働かせる」でありました。

フロアの小さな部屋【推し活編】  
私の「推し」布教します♡  
【布教者：検品部 M】

私の推し! : 嵐 (国民的男性アイドルグループ)  
推し活歴 : 11年 (うちライブ参戦4回)  
きっかけ : 先にFCに入っていた娘が5年経ってもライブチケットが当たらないので確立を上げる為に  
推しメン : 櫻井 翔  
推し曲 : Love so sweet (イチ推し)  
Monster (ダンスかっこいい)  
感謝カンゲキ雨嵐 (ライブ定番曲)

その他にも推し曲たくさん!  
シングル、カップリング、アルバム全ての曲がSpotifyで、PVはYouTube等で無料配信しているので是非!

推しへの想い:  
活動休止中の嵐が公式サイトより2025年5月6日5人揃って突然の報告。ついにこの日が来た! このまま何もせず解散するわけがない。必ずラストライブをしてくれると信じ5年間待って本当に良かった(涙)  
来春予定のライブツアーをもって嵐の活動を終了する。  
解散って言葉を使わないとこも嵐らしい(笑)

社内でのひとコマをご紹介します  
フロアの小さな部屋

社内で活動中!  
園芸部編

社内の園芸好きが集まって活動している園芸部。会社敷地内の花壇にお花や多肉植物などを植えています。今年の春はとってもキレイに花を咲かせてくれました! 出勤時の癒しになってくれています。



ライブツアーの申し込みが5月6日現在FC会員先行的にってところもファンを大切にしている彼らの優しさが伝わってくる。行けるところまでエントリーするぞー! 当たりますように!  
新曲リリースあるかな♪メディア出演も♪  
この一年楽しみがいっぱいでドキドキ♡わくわくがとまらない!

私にとって推し活は働く原動力。お仕事頑張ります!

次回は誰が布教されるか楽しみに!

編集後記

vol. 18をお読み頂きありがとうございます。楽しんでいただけましたか? 今後も皆様楽しんで頂ける紙面づくりを心掛けます。私は推してるアイドルはいませんが、阪神タイガーズファン! 今期は3回球場に試合観に行きます♪テレビ中継も楽しみです。よろしければ、ご意見・ご感想などお聞かせください♪ どうぞ次号もお楽しみに!!

ニュースター担当 堀江