



上野商工会議所 ニュース

UENO CHAMBER OF
COMMERCE AND INDUSTRY NEWS



2023
健康経営優良法人
Health and productivity

料金後納

ゆうメール



今月の表紙



Stage Collaboration IGA

有限会社

ステージコラボレーションIGA

〒518-0001 伊賀市佐那具町762-4

TEL 0595-24-2329 <http://www.stageiga.com/>

1988年6月 地域の舞台芸術文化を創造し、その向上に寄与すべく、以前からの電気工事業も入れ、総合舞台サービスの業務を法人化しスタート致しました。

今でこそ劇場は身近なものですが、当時は舞台の裏方はあまり知られず「どんな仕事ですか？」とよく聞かれたものです。

華やかな表舞台とは裏腹に、重い器材を運ぶ肉体労働、本番でのやり直しができない一瞬一瞬は緊張の連続です。

すべてに於いて厳しい世の中ですが、主催者様とお客様に満足していただけるよう、全身全霊誠意を込めて努めてまいります。



2020年4月号から役員・議員様の事業所を紹介させていただいています。

今月のTopics

会員ひろば掲載事業所募集中!!

- 名神名阪連絡道路早期実現の会「いが」設立総会…… 2
- 伊賀上野灯りの城下町&城下町バル開催…………… 4
- 上野天神祭 盛大に開催…………… 5
- 中小企業相談所だより（インボイス制度について）…… 8
- 会員ひろば（Amasora dryspa&eyelash）…………… 10

2023. 11

令和5年11月5日発行 第548号

発行所 上野商工会議所 〒518-0873 伊賀市上野丸之内500番地
TEL 0595-21-0527 FAX 0595-24-3857
発行人 専務理事 尾登 誠 URL <http://www.iga-ueno.or.jp/>
E-mail: info@iga-ueno.or.jp

名神名阪連絡道路早期実現の会「いが」設立総会開催

令和5年10月3日(火)

名阪国道の上柘植IC（インターチェンジ）付近から名神高速道路の八日市IC付近の間を結ぶ「名神名阪連絡道路」の建設促進に向け、『名神名阪連絡道路早期実現の会「いが」』の設立総会が、ハイトピア伊賀にて開催されました。

本会は、名神名阪連絡道路の早期実現を目指し、伊賀地域の各種機関・団体等と連携しながら、地域経済の活性化と伊賀地域の産業・観光の振興に資することを目的に、このたび新たに設立されました。

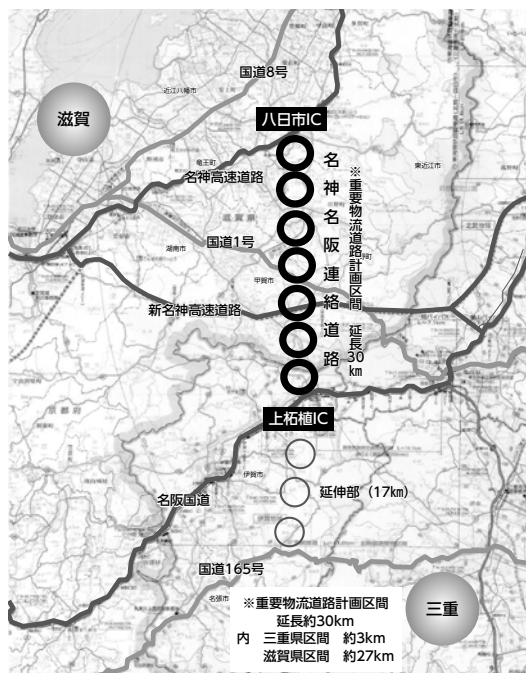


挨拶する田山会頭

設立総会には、本会の趣旨に賛同しご入会いただいた市内18団体の代表の皆様にご出席いただきました（加入会員：20団体）。はじめに設立発起人を代表して、上野商工会議所の田山雅敏会頭が挨拶し、その後国・県・市・民間団体よりご臨席いただいた来賓の皆様よりご祝辞を頂戴いたしました。議事においては、連絡道路整備を地域経済界が一丸となって

推進していくことを表明した設立趣意書(案)をはじめ、5つの議案が全て原案通り可決承認されました。

連絡道路が実現すれば、近畿圏と中部圏、更には北陸圏を結ぶ広域ネットワークにより南北軸が形成され、物流や産業の振興など地域経済界にも大きな革新をもたらすだけでなく、災害発生時の緊急輸送道路としての役割を担うことが期待されます。本会設立を契機に道路建設の機運を盛り上げ、今後は国及び三重県等関係諸機関に対し積極的な働きかけを展開してまいります。



中外医薬生産株式会社

URL : <http://www.chugai-iyaku.co.jp>

令和6年度の政策・予算に関する三重県知事への要望

三重県商工会議所連合会

三重県商工会議所連合会（会長 伊藤歳恭）は、令和5年9月29日（金）、三重県へ令和6年度の政策・予算に関する要望を行いました。

当連合会からは県内12商工会議所の会頭・専務理事等、25名が出席、三重県側は一見勝之知事をはじめ関係部局から9名が出席し、伊藤会長から一见知事に要望書を手渡しました。

伊藤会長は、挨拶の中で、新型コロナも5類へ移行したことで、人の動きや経済活動は、元に戻りつつあるものの、中小企業等は、資源・原材料高等の影響により、厳しい状況に置かれているとし、「地域を支える中小企業等への支援」「地方創生の加速」という観点から多岐にわたり令和6年度の政策・予算に関して要望させていただいたと述べた。その後、喜多専務理事から要望概要を説明し、出席の会頭・副会頭からそれぞれ地域課題等、提言・要望を発言しました。

一见知事は要望及び各会議所の発言に対し時間を掛け、きめ細かなコメントを述べられました。



一见知事へ要望書を手渡す伊藤会長



挨拶をする伊藤会長



提言・要望活動の様子

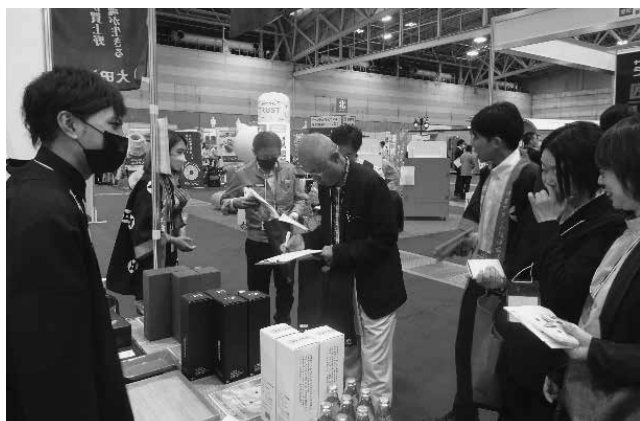
第18回しんきんビジネスマッチング「ビジネスフェア2023」へ出展しました

10月11日(水)

ポートメッセなごや（名古屋市）で開催された「第18回しんきんビジネスマッチング ビジネスフェア2023」に上野商工会議所ブースを設け、地域ブランドのカテゴリーで、伊賀ブランド認定事業所の(株)桔梗屋織居様、(株)大田酒造様の2事業所に出展いただきました。

今回の取組みは、当所が平成31年3月に国から認定をうけた「経営発達支援計画」の伴走型小規模事業者支援推進事業の一環で、管内事業所の販路拡大支援を目的としたものです。

フェア当日は、各社自慢の商品・技術・情報・知恵を持ち寄って来場者に展示アピールし、出展者と来場いただいた企業との商談会のほか、出展者とバイヤー企業との商談会が開催されました。当所のブースを訪れた方々は、気になる商品を手にとされたり、試食しながら、担当者から熱心に商品説明を聞いていました。とても多くの皆様にお越しいただき、今回出展いただいた事業所様には新たなビジネスチャンスの機会をつかんでいただけたと思います。



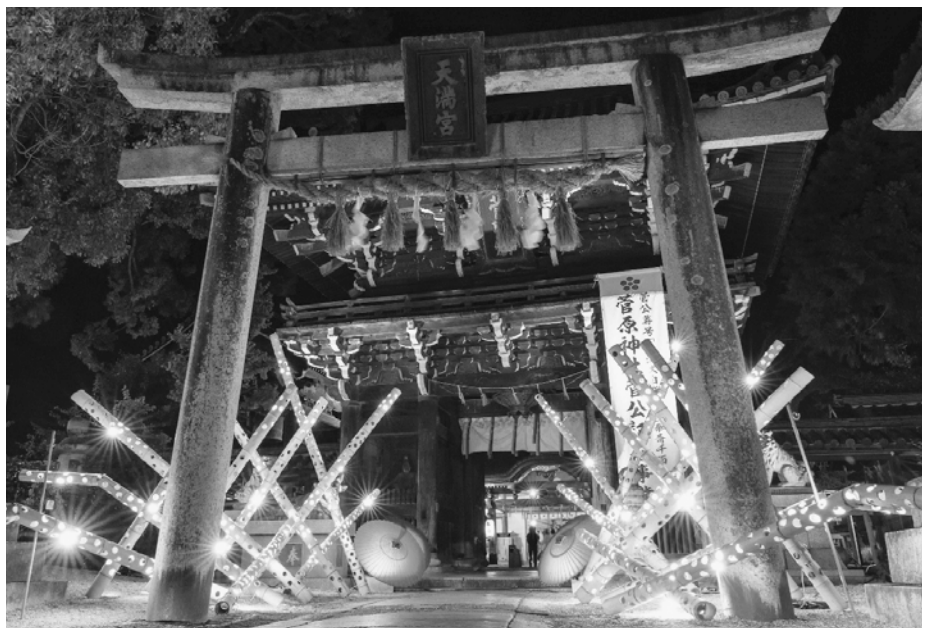
上野商工会議所ブースの様子



伊賀上野灯りの城下町・城下町バル開催

10月7日(土)・8日(日)の、2日間、『伊賀上野 灯りの城下町』を開催しました。

7日の点灯式には大森副市長・近森市議会議員・田山会頭・中原委員長が出席し、上野天神宮はオーケストラの演奏とやわらかな灯りに包まれました。今年は初めて芭蕉路にて『バルストリート』が開催され、多くのお客様がバルチケットを片手に、いつものバルとは違う野外での食べ歩きを楽しみました。



8日は雨天のため、中止となってしまったイベントもありましたが、コロナ禍が明けて初の開催となる『伊賀上野 灯りの城下町』を、例年に戻った形で開催できたことを嬉しく思います。

今年の『伊賀上野城下町バル』は、6日(金)を加えた3日間の開催となり、こちらもチケットを使って食べ飲み歩きを楽しむ方で賑わいました。

本イベント開催に辺り、ご協力をいただいた団体の皆さま、自治会・商店会の皆さま全てに深くお礼申し上げます。今後も『伊賀上野 灯りの城下町』および『伊賀上野城下町バル』事業をよりしくお願いいたします。



点灯式

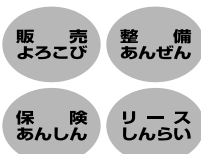


バルストリート

新車・車検・タイヤ・保険・钣金

車に優しい思いやり 愛と誠実

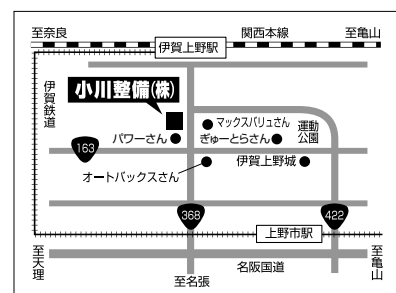
〒518-0825
三重県伊賀市小田町743-2
TEL.0595-23-1531
FAX.0595-23-1772



小川整備(株)



0120-48-1532



～伊賀の錦秋を彩る 400年の伝統・絢爛豪華～

上野天神祭のダンジリ行事

10月20日・21日・22日、上野天神祭のダンジリ巡行が行われました。

コロナ禍を経て4年ぶりの完全復活となった今年は、20日は雨の影響を受けたものの、21日・22日は晴天に恵まれ、3日間合計で19万5,000人のお客様にお越しいただきました。21日には9基のダンジリが銀座通りに並び、圧巻の景色を写真に納める観客で賑わいました。

企業協賛およびクラウドファンディングにご協力をいただきました皆さまへは、深く御礼申し上げます。頂いた資金は全て、運営費用として大切に使用させていただきました。

元気一杯の神輿を先頭に、鬼達が子供を泣かせ、大人を楽しませながら登場。そして、優雅なお囃子の音色と共に、絢爛豪華なダンジリが巡行します。

この伊賀上野の秋の伝統を絶やすことのないよう、引き続き上野天神祭の振興と発展に取り組んで参りますので、今後とも相変わらぬご厚誼を賜りますようお願い申し上げます。



工業部会 『新入社員及び若手社員研修会』 開催 9月27日(水)

当所工業部会が主催する「新入社員及び若手社員勉強会」を開催し、会員事業所16社から59名の社員の皆様にご参加いただきました。コロナ禍明けで4年ぶりの開催となった本研修会は、毎回会員事業所の関係者より講師を選任しており、今回はサラヤ株式会社伊賀工場 工場長の山田幸雄様と、株式会社富士製作所伊賀工場 営業部課長の中平篤志様の御二人に講義を担当していただきました。

山田様からは、感謝の言葉を伝える「ありがとう」の使い方について、3S（整理・整頓・清掃）の大切さ等についてお話しいただきました。また中平様からは、「失敗を恐れず挑戦する」「ピンチをチャンスに変える」といった、仕事での困難に対する心構え等についてお話しいただきました。続いて研修の後半では、「職場内でのコミュニケーションを円滑にするためには？」をテーマにグループディスカッションを行いました。日常の勤務態度を振り返り、現状の課題とこれから実践できる改善策について話し合った上で、最後に各グループでまとめた内容を発表していただきました。

受講者からは「改めてあいさつやコミュニケーションの大切さについて考えるきっかけとなった」「色々な考え方を知れて良かった」との感想をいただき、仕事への目的意識向上につながる貴重な機会になりました。



山田幸雄様



中平篤志様



グループ発表の様子

食品工業部会 『第12回伊賀発…食品産業フェスタ』 開催 10月21日(土)・22日(日)

『第12回伊賀発…食品産業フェスタ』を白鳳プラザにて開催いたしました。3年間コロナ禍より中止となっていたが、今年度は約4年ぶりの開催が決まり、「上野天神祭のダンジリ行事」と同日で実施いたしました。

伊賀市を拠点とした(株)欣榮堂、エール工房de伊賀、メナード青山リゾート、北川牛乳店、Oufiti Waffleの計5事業所に参加いただき、地域産品の魅力ある商品等をPRしていただきました。2日間の開催のなかで、家族連れの方や多くの観光客の皆様にも来場していただき、またイートインスペースを設け、その場で購入した商品を楽しんでいただくことができました。

本事業を通じて、伊賀市の魅力ある産品を一人でも多くのお客様に知ってもらい、販路拡大につなげることができました。



白鳳プラザにて



女性会だより 「だんご茶屋」 開設 10月21日(土)・22日(日) 上野天神祭にて

4年ぶりに上野天神祭のすべての行事が再開され、女性会も「だんご茶屋」を21、22日と開設いたしました。お祭りを見物いただいた方々のお休み処として始めた



多くのお客様で賑わう「だんご茶屋」の様子

おもてなしで19年ほどつづけています。設営場所が以前とは異なり、はたして前のようにお客様に来ていただけるのか、会員の方々も慣れぬ店内で困らないかなど不安材料はありましたが、お天気にも恵まれ、楽しく親しみのある接客は好評をいただき、盛況のうちに終えることができました。

ご来店いただいたお客様、情報をSNSで拡散くださった方々、忙しい中だんご茶屋開設・運営に尽力いただいた会員の皆様、すべての方々のお力を貸していただき活気あるだんご茶屋となりました。

誠にありがとうございました。御礼申し上げます。

上野商工会議所女性会会長 樋口 優子

青年部だより

35周年記念事業「デジタルスタンプラリー」協力店舗を募集します！

上野商工会議所青年部では、来る令和6年2月に35周年記念事業としまして、伊賀市・名張市の小中学生およびそのご家族を対象とした、謎解きデジタルスタンプラリーとスカイランタンのイベント開催を現在計画しております。

つきましては、本事業のデジタルスタンプラリーにおきまして、スマートフォンアプリ内のマップに表示されるスポットの掲載協力をいただける、伊賀市中心市街地周辺の事業者様（飲食業、小売業、サービス業等）を募集いたします。本事業を通じて地域の魅力を発信し、少しでも各事業者様の集客支援につなげてまいりたいと考えておりますので、是非ともご参加頂きますようお願い申し上げます。

★事業の詳細・お申込方法等については、折込の募集案内をご覧ください。



「ボーダーレス商品開発やフェーズフリーの考え方に注目」

欧州で売られているキッコーマンのグルテンフリーのスシソース（SUSHI SAUCE）のパッケージが、ユニークだとネット上で話題になっていました。ラベルには、巻きずしにソースがかかっている写真とメーカー名、英文の商品名があり、さらに日本語で「鰻のたれ」と書かれています。当地の日本人が見ればどんな味がすぐピンとききます。味の想像がつかない現地の人にはすしに使うソースだということで、用途が伝わります。

もともと江戸前ずしは今のようしょうゆを付けるのではなく、穴子や貝のだしにしょうゆやみりんなどを加えて煮詰めたツメと呼ばれるタレを付けて食べるものでした。ですから、欧州のスシソースはこれに近く、むしろ伝統的な味わい方ともいえます。しょうゆと酒、砂糖をベースに、焼いた鰻をくぐらせてうまみを増した鰻のタレとは厳密には別物ですが、欧州では両方の利用シーンをカバーする商品として売られています。同じ商品でもターゲットが異なれば訴え方が違って、分かった上でそれを使い分けた例ともいえます。

私が興味を持ったのは、地方の小規模な事業者でも、最初から海外市場を視野に入れてものづくりをすることが珍しくなくなっているためです。こうした商品名の付け方や考え方が、参考になるのではないかと思います。国内では地方の市場は縮小し所得も伸びないため、価格の安さより高付加価値で勝負したい事業者はおのずと海外市場を向いています。例えば食品でアジア市場を狙うなら、最初からハラル対応を考えておくといったことです。今後は最初から商品開発をボーダーレスで捉えておく時代なのかもしれません。

もう一つ、同じ商品でも異なったシーンに使える商品企画という意味で、フェーズフリーという考え方が注目されています。特に防災対策を意識した分野で進み始めています。例えば、普段使っているデスクライトが、いざという時はライトの部分だけ取り外して持ち運んで使えるようになっているといったことです。オフィスで数多く使う書類整理ボックスを並べ、非常時に寝泊まりする際の簡易ベッドとして使う考え方もあります。

ものづくりだけでなく公共施設でも、こうした考えを取り入れた例が出てきています。5月末、北海道小清水町にオープンした町役場と併設している複合施設では、カフェレストランやコインランドリー、フィットネスジムなどが計画的に集められました。災害時に住民の避難場所として使うことを想定して、住民の食事や健康状態、衛生状態を快適に保つために必要な機能を集約しています。日常でも非常時でも役立つことを想定しているのです。

あらかじめ複数の意図を持ってものづくりやサービスを設計すると、提供する価値がぼやけてしまわないか心配になります。むしろ想定ターゲットと利用シーンをはっきりと把握しているからこそ、可能になる手法だと思います。自社で提供している商品やサービスが、実はほかの利用シーンで新しい価値を持つ可能性はないか、一度検討してみると、新しい発想を得るヒントになるかもしれません。

日経BP総合研究所 上席研究員 渡辺 和博

◇渡辺 和博／わたなべ・かずひろ

日経BP総合研究所 上席研究員。1986年筑波大学大学院理工学研究科修士課程修了。同年日本経済新聞社入社。IT分野、経営分野、コンシューマ分野の専門誌編集部を経て現職。全国の自治体・商工会議所などで地域活性化や名産品開発のコンサルティング、講演を実施。消費者起点をテーマにヒット商品育成を支援している。著書に『地方発ヒットを生む 逆算発想のものづくり』（日経BP社）。



インボイス制度についてご留意いただきたい事項について

「適格請求書等保存方式（インボイス制度）」が10月より運用開始されました。
国税庁のホームページでは、インボイス制度に向けて特にご留意いただきたい事項を取りまとめています。インボイス制度の円滑な定着に向け、今一度ご確認くださいませようお願いします。



リーフレット

また、令和5年度税制改正等による激変緩和・負担軽減策の概要など、中小企業等に向けた支援措置も国税庁ホームページに取りまとめています。ご確認ください。

※ホームページの閲覧が困難な方は、上野商工会議所までご連絡ください。



国税庁ホームページ

インボイス制度



電話での相談窓口一覧

- 制度の基本的な説明を聞きたい！
国税庁インボイスコールセンター
☎0120-205-553 【受付時間】 9：00～17：00（土日祝除く）
- 免税事業者の方はこちらも！税理士無料オンライン相談案内実施中
中小企業・小規模事業者インボイス相談受付窓口
☎045-330-1365 【受付時間】 9：00～17：00（土日祝除く）
- 独占禁止法・下請法に関する相談をしたい方はこちら
公正取引委員会事務総局
☎03-3581-3375 【受付時間】 10：00～17：00（土日祝除く）
- 取引上のトラブル（代金未払、減額、買いたたき等）を相談したい
下請かけこみ寺
☎0120-418-618 【受付時間】 9：00～12：00 / 13：00～17：00（土日祝除く）

創業・事業承継の実現に向けて事業者の方を応援・支援いたします。

「創業承継支援ローン」

三重県信用保証協会および政策金融公庫への
融資申込みと合わせてお申込みいただけます。



北伊勢上野信用金庫



詳しくはお近くの窓口までお問い合わせください。

融資限度額
500万円

変動年利
1.0%

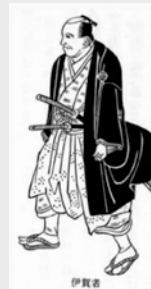
★2023年度前期市民講座第5回「江戸の中の伊賀者」 8月26日(土)

「江戸の中の伊賀者」要旨

三重大学人文学部准教授 高尾善希

この講座では、徳川幕府に仕える伊賀者たちの、“土地に対する執着”について、江戸都市論を踏まえて考察した。①都市江戸には、将軍家の居城がある江戸城を中心に同心円状の構造があり、特に、外堀のラインが示す総構（そうがまえ）から外れる場所は、将軍家の「お膝元」から外れた場所として意識された。②伊賀者たちは将軍家近くに仕える者としての矜持をもっていたため、江戸における拝領屋敷の位置について、こだわりをもった。たとえば、17世紀中頃、31軒の伊賀者たちは、幕府から本所への屋敷拝領を命じられたが、彼らはそれを拒否、あらためて、山の手への屋敷拝領を願い出た。本所は外堀のような扱いをされる大川（隅田川）の向こう側に位置していたため、総構の外であると意識され、

将軍家近くに仕える者としての矜持をもった伊賀者たちにとって、本所への屋敷移転は不満であった。幕閣では、検討した結果、伊賀者たちの言い分を認め、江戸城近くの山の手への屋敷拝領を命じた。この一件の検討から、伊賀者は将軍家近くに仕える者として江戸城近く、山の手への拝領屋敷を強く願ったこと、その点ですべての伊賀者が同じ扱いになることを意識したこと、それらは「神君伊賀越えの由緒」を基点とする徳川家康の由緒が根拠となっていたこと、などがわかった。



**江戸の中の
伊賀者**
高尾善希（三重大学人文学部准教授）
三重大学伊賀連携フィールド
忍者・忍術学講座

三重大学国際忍者研究センターだより 61の巻

国際忍者研究センターの酒井です。すっかり秋でございます。春は花粉症、夏は暑い、冬は寒い、日本の四季折々に不平ばかりの私も、消去法で秋が最も好きです。秋の醍醐味といえば山野の散策です。忍者は薬草にも詳しくあったということで、強引にこじつけて山野巡りのお話ですが、なんといっても秋はキノコです。昔からキノコ狩りが大好きな私ですが、便利になったな、と思うのが、スマホの「グーグルレンズ」という機能です。昔なら、わざわざ図鑑で調べていましたが、今はスマホで写真を撮り、この機能を使えば被写体が何かを調べてくれます。先日も裏山に散策に出かけたところ、なんとまあ、汚いキノコが生えておりました。しかも大きい。高

さだけでも私の長靴の底をゆうに超えていました。しかし汚い。すでに老菌と化していたそのキノコ、「あー、汚い！」と足蹴にして、一応一枚だけ写真に撮って山の奥へと進みました。数日後、なんとなくその「汚いキノコ」をグーグルレンズで調べたところ、「オオワライタケ」という、ちょっと毒のあるキノコでした。が、さらに調べてみると「まれに、傘が20cm以上のものがあり、ニュースにもなる」とあるではないですか。もしかすると私が見つけたのは世界新記録ではないか?と思い、生えていたところに戻りましたが、すでにヘドロと化していました。



HONDA MITSUBISHI MOTORS DAIHATSU SUZUKI NISSAN

新車・中古車販売／車検・安全点検／钣金・塗装／自動車保険／パソコン教室

お客様により安心・安全をおとどけするため、新たな取り組みで再出発しました。

年中無休

地域限定型

ロードサービス

伊賀地域・亀山鈴鹿地域・津地域

小川モータース

〒518-0007 三重県伊賀市服部町2170番地 服部本社工場 ☎0595-21-2525

<http://www.ogawa-motors.co.jp>

伊賀 小川モータース | 検索

会員ひろば

掲載事業所募集中!!
あなたの会社やお店をPR致します!!

Amasora dryspa&eyelash (hair salon NAVY)

〒518-0841 伊賀市上野恵美須町1576-1 TEL 0595-51-6707

「天空」と書いて、「Amasora (アマソラ)」リラックス効果の代名詞でもある「天空」を連想させる店内はお客様一人ひとりの綺麗を引き出し、癒しの空間を演出いたします。

伊賀地域でも初となるドライヘッドスパ専門の特化型サロンとして、そこにアイラッシュを組み合わせることにより、内側から外見まで美しくなる効果があります。



特に快眠効果をはじめ、リフトアップ効果やリンパ流し、自律神経改善、眼精疲労改善、頭痛改善、首肩凝り改善、ストレス改善などの多岐にわたります。

また、アイラッシュ部門では《「地まつ毛と地眉毛」を大切に育てていくこと！日本人に合わせたデザイン！》を1番に考え、業界で最も優しく似合わせに特化した薬を使用します。

お客様一人ひとりに寄り添い、極上の癒し&美しさをご提供させていただきます。



上野商工会議所 会員の動き

商工業者数

2,618件

令和5年9月末会員数

1,548件 (内特別会員122件)

組織率

54.47%

上野商工会議所会員募集中

新規会員をご紹介ください

上野商工会議所では、新規会員の加入促進に努めております。お知り合いの未加入事業所を是非ご紹介ください。

新規入会に関するお問い合わせ

総務課 ☎0595-21-0527

会議所に入会するとこんなにオトク!!

- 交流会で人脈が広がる
- 各種セミナーや視察に参加できる
- 融資や資金調達(コロナ支援金など)の相談が受けられる
- 販路拡大のサポートが受けられる
- 低コストで会報にチラシを折込できる
- 上野商工会議所会議室・ホールを割安で借りられる



がんばる企業を応援します。



三重県信用保証協会

三重県信用保証協会は、
中小企業の皆さまが事業資金借入をされる際の
「公的な保証人」となってサポートします。
お気軽にご相談ください。



みみ みらいちゃん みえ しんぼくん

本 店

津市桜橋3丁目399番地

TEL 059-229-6021 (代表) FAX 059-229-6344

四日市支店

四日市市諏訪町4番5号(四日市諏訪町ビル5階)

TEL 059-353-9161 (代表) FAX 059-354-2046

<https://www.cgc-mie.or.jp/>



Instagram

ホームページ企画・制作・運営サポート 動画も 伊賀市比土 516
デジタル工房 株式会社 ☎0595-51-0349

伊賀市国民健康保険 被保険者の皆様へ

令和5年度特定健診受診期間が間もなく終了します！生活習慣病の早期発見・早期治療のために年1回は健診を受け、健康チェックをしましょう！

対象者 伊賀市国民健康保険に加入の40歳から74歳の人
(昭和23年9月1日から昭和59年3月31日生まれの人)
対象者には、緑色の封筒で受診券を郵送してあります。

実施期間 令和5年11月30日まで

受診場所 市内実施医療機関または集団健診で受診できます。

受診料 無料

なお、特定健診と同項目の検査を既に受けられている場合、その健診結果を伊賀市にご提出いただくことで特定健診を受診したとみなすことができる仕組みがあり、健診結果は今後の保健事業等に活用させていただきます。仕事先で健診を受けた人は、健診結果と質問票（問診票）のご提出にご協力ください。

問合せ先 伊賀市保険年金課 TEL 0595-22-9659 FAX 0595-26-0151



「マイナス感情を味方にしよう」

怒り、不安、悲しみなど、いわゆるネガティブな感情を、良くないものだと思いませんか。基本的には、心地の良いものではないので、このような感情が湧くと、「こんなことを考えてはいけない」「こんなふうに思うのは自分が悪いのだ」と自分の気持ちを抑圧してしまう人が多いと感じます。それは、何とか不快な感情から逃れようと、自分の心を守るための防衛反応でもあるのですが、自分の感情を無視したり、否定したりすると、ますますそのネガティブで強い感情を手放せなくなる、「強化」という状態を引き起こす傾向があります。つまり、忘れようとすればするほど、とらわれてしまうという悪循環を生むのです。早い解決を望むなら、その気持ちと向き合うことが必要です。疲れていたり、忙し過ぎたりすると、向き合うエネルギーが保てないことが多いので難しいかもしれませんが、意図的に取り組むことが重要です。まずは、自分自身の気持ちに正直になることです。「怒り」なら、「あいつ本当にムカつく」と怒りを自覚すること。「悲しみ」なら、とことん悲しみに浸るのです。そして行動に移しましょう。

怒りは、2次感情といわれるもので、それを引き起こす1次感情が必ず存在します。何に対しての「怒り」なのかを把握した時点で、ある程度気持ちの整理ができます。その上で、客観的な対処ができると良いですね。

「悲しみ」は、時間薬が必要ともいわれるように、時間がかかることも多いですが、「泣く」という行

動や、誰かに話すことでも癒やされます。不安や心配は、未来や未知のことに抱きやすく、起こっていないことへの予期不安なので、何らかの準備をすれば軽減されることが多くあります。

このように、マイナス感情を自覚して行動に移すことで、辛い気持ちから早く解放されやすくなります。ネガティブな強い感情にとらわれているときは、動けなくなることが多いので積極的に行動することを意識しましょう。

意識的に抑え込んだ感情は、よどみのように心の底にたまっていき、自分が向き合っていない感情は、時とともに自覚できなくなり、制御できないものへと変化します。そうすると、対処の方法が見つかりづらく、何だか分からない不安や怒りにとらわれやすくなってしまいます。そうなる前に、しっかりと自分の気持ちと向き合いましょ。

日本メンタルアップ支援機構 代表理事
大野 萌子

◇大野 萌子／おおの・もえこ

法政大学卒。一般社団法人日本メンタルアップ支援機構（メンタルアップマネージャ資格認定機関）代表理事、公認心理士、産業カウンセラー、2級キャリアコンサルティング技能士。企業内健康管理室カウンセラーとしての長年の現場経験を生かした、人間関係改善に必須のコミュニケーション、ストレスマネジメントなどの分野を得意とする。防衛省、文部科学省などの官公庁をはじめ、大手企業、大学、医療機関などで5万人以上を対象に講演・研修を行い、机上の空論ではない「生きたメンタルヘルス対策」を提供している。著書に『よけいなひとを好まれるセリフに変える言いかえ図鑑』（サンマーク出版）ほか多数。



