

アンガーマネジメント

怒りは、時としてやる気のもとになったり自己防衛として大切な感情ですが、その感情に振り回されて衝動的な行動をして後悔したり、怒りを我慢しすぎてストレスとなり心身の健康を脅かすこともあります。怒りの感情を上手にコントロールして、怒りによる後悔をなくすアンガーマネジメントをご紹介します。

アンガーマネジメントとは

1970年代にアメリカで生まれたとされている、怒りの感情と上手に付き合うための心理教育、心理トレーニングのことで、怒らないことを目的とするのではなく、「怒りと上手に付き合う」「怒りの感情をコントロールする」ことを目標としています。（日本アンガーマネジメント協会 HP より）

アンガーマネジメントの方法

1、衝動は6秒我慢



怒りの持続は長くても6秒

※怒りの感情が生まれてから理性が働くまで6秒かかる。6秒をしのげれば怒りのままに衝動的な言動や行動をしてしまうのを防げる。
 ※理性が戻った後に、①自分の願望や感情を、②自分を主語にして伝える、の2点を意識すると相手を不快にさせることなく本音を伝えやすい。
 ○「遅れる時は連絡下さい。私の予定に影響するので困ってしまいます」

2、不要な「～べき」を手放す



自分の「～べきの境界線」を知る

※自分なりの価値観や基準へのこだわりが強く、多いほど、怒りが生まれやすい。個人の理想やこだわりは万人に通用するわけではない。
 ※自分の「べき」を知ること、怒る前に怒りを察知できるようになる。

3、しょうがないことは割り切る



③自分と違う＋許容できない時、私たちは怒りを感じる
 そのような時は、
 ・「～べき」の境界線を広げてみる（②のゾーンを広げる）
 ・別の視点（ルール）を想像してみる
 ・その怒りを点数化してみる
 → 怒りの頂点を10点として、この怒りは何点か？と考える
 点数化する間に冷静さを取り戻すこともできる

参考・引用 長瀬産業法律事務所 衛生講話資料 http://www.noh.co.jp/documents/202010_P.pdf

一般財団法人 全日本労働福祉協会



毎年2月と8月、東京貨物運送健保会館（新宿区四谷1-23）で、四谷法人会主催の生活習慣病健康診断を実施しております。
 皆様の受診をお待ちしております。
 あわせて、保健指導・健康セミナー・健康相談等もご用命ください。

TEL03-5767-1714 FAX03-5767-1710 URL: <http://zrf.or.jp>

Q 甲社の取締役Xは乙社の代表取締役を兼任しているのですが、甲社と乙社間の取引は利益相反取引となるのでしょうか。

A 甲社と乙社間の取引は利益相反取引となります。

☆ 取締役と会社間の取引について、会社法第356条1項2号は、「取締役が自己又は第三者のために会社と取引する」ことを利益相反取引と規定しています。

ここに、「自己のために」というのは、取締役個人を当事者としてという意味で、「第三者のために」というのは、第三者を代理又は代表してという意味で、第三者には、個人だけでなく法人も含まれるということになっています。

甲社の取締役と乙社の代表取締役を兼任しているXが、乙社のために乙社の代表者として甲社と取引することとは、取締役(X)が第三者(乙社)のために会社(甲社)と取引することになるので、それは利益相反取引に他ならないということになります。

Q 利益相反取引であるとするれば、甲社と乙社の取締役会の承認が必要になるのでしょうか。

A 甲社の取締役会の承認は必要となりますが、乙社の取締役会の承認は必要とはなりません。

☆ 会社法第356条1項は、利益相反取引を行う場合、「取締役は、取締役会において当該取引につき重要な事実を開示し、その承認を受けなければならない。」としています。

これは、取締役が地位を利用し、会社の利益を犠牲にして取締役個人又は第三者の利益を図るおそれがあるため、事前に取締役会の承認が必要として、会社が不利を被ることのないようにしたものです。

Xが、乙社のために乙社の代表者として甲社と取引するのは、利益相反取引することになるので、甲社の取締役会の承認が必要となりますが、逆に、Xは、甲社の代表取締役ではなく単なる平取締役であり、また甲社を代表して乙社と取引するのではないので、取締役(X)が第三者(甲社)のために会社(乙社)と取引することにはならないからなのです。

Q 仮に、Xが甲社と乙社の代表取締役を兼任して、甲社と乙社間の利益相反取引について双方の代表となる場合は、両社の取締役会の承認が必要となるのでしょうか。

A 両社の取締役会の承認が必要となります。

☆ Xが、乙社のために乙社を代表して甲社と取引するのは利益相反取引となるので、甲社の取締役会の承認が必要となり、また、甲社のために甲社の代表として乙社と取引するのは利益相反取引となるので、乙社の取締役会の承認が必要となります。

Q 甲社の取締役Xが乙社の代表取締役を兼任している場合に、甲社と乙社間の取引について甲社の取締役ではない乙社の営業部長が乙社を代理して取引する場合は、甲社の取締役会の承認が必要となるのでしょうか。

A 甲社の取締役会の承認は必要ないこととなります。

☆ Xが、乙社を代表して甲社と取引すれば、これは、甲社の取締役Xが第三者である乙社を代表して甲社と取引することになるので、利益相反取引となるのですが、甲社の取締役ではない乙社の営業部長が乙社を代理して取引する場合は、甲社の取締役が第三者である乙社のために甲社と取引するの

ではありまないので、利益相反取引に該当しないことになり、甲社の取締役会の承認は必要ないということになります。

Q 取締役会の承認のない利益相反取引の効力はどうかということになりますか。

A 無効ということになります。

☆ 取締役会の承認決議は、利益相反取引の有効要件ですので、取締役会の承認のない利益相反取引は要件を満たさず無効ということになります。

但し、無効の効力は、会社と取締役間の内部的のみ効力を有し、善意無過失の第三者には対抗できません。また、利益相反取引は会社の利益を保護する制度なので、利益相反取引を行った取締役が、承認決議がないことを理由として無効を主張することはできません。

Q 取締役会の利益相反取引に関する承認決議については、通常の手続きで承認決議をすれば足りるのですか。

A 承認を求める当該取締役は、特別利害関係人にあたりますので、取締役会の手続きに注意する必要があります。

☆ 利益相反取引は、取締役が地位を利用し、会社の利益を犠牲にして取締役個人又は第三者の利益を図るおそれがある取引なので、当該取締役は、特別利害関係人ということになります。

会社法第369条2項は、「取締役会の決議について特別の利害関係を有する取締役は、議決に加わることができない」としています。

特別利害関係人である取締役は、取締役会の決議に参加せず、定足数にも参入されないという手続きを経由する必要があるということになります。

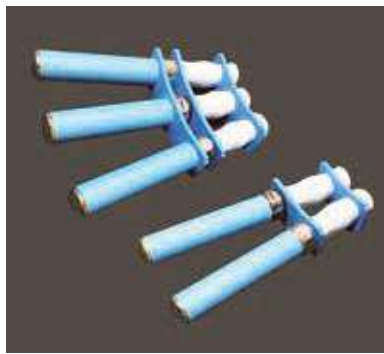
関東法律事務所 弁護士中山 徹

ころばぬ先の杖。何か気になったときは決定する「前」に、印鑑を押す「前」に、気楽にご相談下さい。

会員への無料法律相談(30分間)

お電話でご予約いただきご来所下さい。秘密は何人にも厳守します。

TEL 03-3341-4155 URL <http://www.bengoshi-kanto.com> 新宿区四谷 3-8-9 三井ビル 6F



発明を考えた場合、「企業に商品化してもらう」か、「自分で費用を捻出して商品化して販売する」かの2パターンが考えられます。どちらもメリットデメリットがありますが、前者のほうが、費用の面や、販売の面でリスクが少なく、個人発明家にはお勧めです。

しかし、企業に提案して採用される可能性は「1000に3つ」と言われるほど。そのため、企業に提案しても、なかなか商品化採用に至らないケースがほとんどです。しかし、「絶対いい商品だから!」との思いで、自分で製造する発明家さんも最近は増えてきています。今回ご紹介するのは、アイドルオタク向けのアイデアグッズです。昔は、オタクと言えばマイナスイメージでしたが、今ではビジネスとして成立する時代です。

発明学会会員の佐藤さんは、趣味でアイドルの公演をよく見に行きます。特に名古屋を拠点に活動する「SKE48」が好きで、自宅の千歳県から、名古屋まで見に行くほどです。公演では、「サイリウム」と呼ばれるペンライトを数本、指の間に挟んで振り続けます。ペンライトと言っても、太さが4cmくらいあるので、長時間挟んでみると、痛くなって来てしまいます。そこで、長時間振っていても、痛くならず複数本固定できるものが無いか考え、EVAシートをベルト状にして、穴を開け、そこにサイリウムを挿して保持する「スティックライトカラーホルダー」を考えました。

最初は、自分だけで使っていたんですが、あまりにも使い勝手がよく、どうせなら販売できないかと

考えるようになりました。もともと、工作などが得意だったため、作るのには得意でしたが、販売は経験がなかったもので、発明学会ネットショップと秋葉原の近くのレンタルボックスにお願いすることにしました。

出品後、この商品を宣伝するためSNSを始めました。宣伝活動など全くやったことがありませんでしたが、公演に行った時の様子や、本品を装着した写真や使い方のサンプル写真などを頻繁アップしたり、同じアイドルグループを応援しているファンにアクションしたり、手探りで進めていきました。すると、SNSで知り合ったアイドル仲間が、その商品を宣伝してくれることで、いろんな人の目に止まり、数日後には販売実績として効果が見られ始めました。

発売当初はなかなか売れませんでした。レンタルボックスの店長さんや、オタク仲間の意見をどんどん取り入れ、販売形態や、価格など、どんどん見直していきました。すると、口コミなどでだんだんと人気が出てきて、今や、納品すればすぐに売り切れてしまうほどの人気商品となりました。意外だったのが、購入者の多くが「女性」だったのです。予想していいない結果に驚きです。この商品はハンドメイドの為、一度にたくさん量を作ることができません。しかし、需要は高まるばかり。あまりにも供給が足りないため、フリマサイトなどで、高価格で転売される始末。これでは、欲しいお客様の手に渡りません。

このような現状を打破するため、佐藤さんに、量産できる企業を紹介し、海外での量産にチャレンジすることになりました。

パッケージデザインも一新され、商品名も「カラホ」。リニューアルした商品が7月より販売開始となりましたが、あつという間に1000セット販売し、幸先のいいスタートを切れました。

今後、全国各地でアイドルのコンサート、ミュージカルが開催されるたびに、この「カラホ」が活躍することでしょう。

一般社団法人発明学会

発明・アイデアに関するご相談、ご質問がある方は、(一社)発明学会迄お問い合わせください。

毎週火、木、土曜日午後、無料相談を行っています。

問合せ先 (一社)発明学会YH係 〒162-0055 東京都新宿区余丁町7-1

TEL 03-5366-8811(代) <http://www.hatsumei.or.jp>



オリンピック道路 昭和39年の東京オリンピック開催を契機に高速道路網など都市開発が一気に加速。JR信濃町駅付近から首都高速道路4号新宿線トンネル方向を望む。昭和39年（新宿歴史博物館蔵）



信濃町駅前 昭和49年3月（新宿歴史博物館蔵）



文学座前 奥の建物が文学座 昭和49年3月（新宿歴史博物館蔵）

中央・総武緩行線各駅停車が停まるJRの信濃町駅は、1894（明治27）年に甲武鉄道の駅として開業します。1906（明治39）年には国鉄に、1987（昭和62）年にはJR東日本の所属となります。128年の間には、貨物扱いがあったり、東京六大学開催時の臨時ホームがあったり、さまざまな沿革を経て1993（平成5）年にはJR信濃町ビルがオープンしました。

信濃町ビルの横の「トーシン信濃町駅前ビル」は1969（昭和44）年の竣工。この辺りでは最も古い建物です。

1950（昭和25）年に信濃町アトリエを落成させた文学座の隣接した事務所ビルも最近新しくなって表通りからは壁面にある文学座の文字が認められるようになりました。

駅前の外苑東通りには、1906（明治39）年に、都電の前身会社が路面電車信濃町線を開通させました。四谷三丁目から品川駅前行、浜松町一丁目行、渋谷駅前行の3系統が走っていました。信濃町停留所には電車待ちの安全地帯がなかったため、

利用者は難儀したことでしょう。

都電は1969（昭和44）年に廃止され、駅前のクランク状の道路は改良されて権田原方向へスムーズに行けるようになりました。

クランク状を直進すると神宮外苑の長椅円周道路へとつながっていて、内側にあるのが聖徳記念絵画館で前庭に正面角池があります。

1959（昭和34）年6月から3年余り、夏になると「かっぱ天国」と名付けられた子供用プールが開設されていたそうです。

絵画館の館長さんにお尋ねしたところ「学校プールが普及していなかった時代で、子供たちには大人気でしたが夜中にビール瓶が投げ込まれたり勝手に池に入りこんだりする者が現れたので衛生面も考慮して昭和37年に閉鎖されたんです」とのこと。館長さんのお話では縦55m、幅25mとのこと。オリンピック規格だったんですね。

首都高速の赤坂トンネルは信濃町ビル屋上からでも撮影できませんでした。



聖徳記念絵画館正面角池 昭和30年代の一時「子供用プール」が「かっぱ天国」となった神宮外苑絵画館前の角池の様子。昭和34年頃（新宿歴史博物館蔵）



新宿歴史博物館 令和4年度 特別展

新宿の 弥生時代

～教科書の弥生時代と比べてみると～

総高 5.8 cm



右：袈裟襷文銅鐸 静岡県浜松市東区和田町出土
東京国立博物館所蔵 Image: TNM Image Archives

左：小銅鐸 高田馬場三丁目遺跡出土 新宿歴史博物館所蔵

弥生時代の交流の軌跡をモノから辿ります。

新宿区立

新宿歴史博物館 地下一階
企画展示室

【開館時間】

午前9時30分～午後5時30分
(入館は午後5時まで)

【休館日】

9月26日(月)/10月11日(火)・24日(月)/
11月14日(月)・28日(月)

【観覧料】

一般300円(常設展とのセット券は500円)
中学生以下無料
※障害者手帳等をお持ちの方は手帳の提示で無料

【主催】

公益財団法人新宿未来創造財団

【共催】

新宿区/新宿区教育委員会



9/17 土 令和4年
2022
～12/4 日

〒160-0008 新宿区四谷三栄町12-16 Tel: 03-3359-2131 Fax: 03-3359-5036
<https://www.regasu-shinjuku.or.jp/rekihaku/>