



THE FOUR CHOICES TO TAKE RESPONSIBILITY FOR THE THINGS THAT CHRONICALLY BOTHER YOU INSTEAD OF SWEATING OVER THEM.

慢性的な悩み事を罵る代わりに責任を取るための4つの選択

BY KEVIN STACEY ケビン・ステイシー

We all have situations in our lives that are not the way we would like them to be. Unfortunately, many people hold onto their problems far too long and allow them to chronically bother them. I find that many folks are experts in their own problems. Not in solving them, but in thinking about them and describing them to others! The hallmark of the mature adult is the willingness to accept full responsibility for all of life's circumstances. If something is bothering you, then it's your problem; you own it and are responsible for taking action to resolve it.

Here are the choices:

CHOICE #1. CHANGE IT IF YOU CAN – ATTEMPT TO COMMUNICATE.

We can't change people, places or things; the only thing we can control is ourselves. Since many of the things that chronically bother us revolve around interpersonal situations, we often forget that other people are not mind readers, and that we solve communication problems by communicating. So, we try. We let the other person know what it is we want that we're not getting, or what we're getting that we don't want. Communicating in an assertive, professional manner lets everyone know where you stand. You can't control the other person's reaction, and you may not change his or her behavior, but communicating helps you feel better and brings you to the point where you can say, "I've done everything I can."

If you're unable to change the situation:

CHOICE #2. ACCEPT IT OR LET IT GO.

Just make a decision to stop sweating over it. Interrupt yourself when you find you are about to talk or think about it. Remind yourself what it's costing you to keep giving the situation your limited energy. It's helpful here to use a specific phrase that you say to yourself or some other mental routine to stop yourself from focusing in the problem. Letting go can be a process, and it's perfectly natural to have to express your emotions about a situation before being able to let it go. After allowing yourself some time to do that, ask yourself the question, "At what point is this becoming counter-productive?"

誰にでも、人生で自分の思い通りにならない状況があります。残念ながら、多くの人が、あまりにも長い間問題を引きずり、慢性的に悩まされています。私は、問題の専門家になってしまった人を大勢知っています。問題解決の専門家ではなく、問題を考え込み、他人にそれを話す専門家のことです！折り紙付きの分別ある成人は、自分の人生の全ての状況の全責任を負うことを喜んで受け入れます。もし、何かに悩まされているのなら、それはあなたの問題です。それを認めて、解決するために行動を起こす責任があります。

以下はその選択肢です。

選択肢その1. 変えられる場合は変えるー意思の疎通を試みること。

人、場所、事柄を変えることはできませんが、唯一変えられるのが自分自身です。人間関係を取り巻く多くの事に長期間悩まされているため、他者に自分の気持ちを察してもらうのではなく、意思疎通の問題は意思疎通で解決するというのを忘れがちです。だからこそ試みるのです。自分が望んでいることが起きていなかったり、望んでいないことが起きていたりしていることを他者に知らせるのです。はっきりと自己主張をする、社会人らしい態度は、あなたの立ち位置をみんなに知らしめることでしょう。他者の反応や態度を変えることはできませんが、意思疎通は気分を良くしてくれ、「できることはすべてやった。」と言えるようになるでしょう。

状況を変えられない場合：

選択肢その2. 受け入れて手放す

状況を罵ることを止める決断を下します。その状況について話したり考えたりしようとしたら、自分自身を制止しましょう。そういう状況に限られたエネルギーを注ぎ続けるとどうなるかを自分に思い出させます。ここでは、自分自身に言うべき具体的な文言の他に、問題への執着を止めさせるような精神的習慣を使うことが役に立つでしょう。手放すことが一つの段階になるかもしれませんが、状況を手放す前にそれについての自分の感情を表現せずにいられなくなるのはごく自然なことです。いつかそれを実行したら、「これが逆効果になるのはどの時点だろうか？」と自分に質問してみてください。

CHOICE #3. REFRAME IT OR LOOK AT IT DIFFERENTLY.

The situation is the same, but you transcend it by looking at it in a different light or from a different angle. This is what Stephen Covey would call a paradigm shift. A reframe can be as simple as expressing gratitude for what is right instead of focusing on what is wrong. With other people's behavior, it may be seeing their vulnerabilities, insecurities, challenges or the innocence in their actions.

CHOICE #4. LEAVE IT OR WALK AWAY.

Sometimes you just have to say, "I'm outa here." Some situations are just not meant to be. Often there is no one to blame, but life changes and the best choice may be to move on to something new. Give yourself the permission to do that. This choice takes courage, but in many cases, you end up better off in the long run. I think we all know of people that should have left a situation 10 years ago, but for some reason stay and are chronically bothered, either inwardly or outwardly complaining. What does that cost them?

To be able to make one of these choices, it's imperative that you don't deny or fight your current reality. You'll notice you're doing this when you find yourself saying the words "I can't believe _____." Believe it, because that's the reality you're currently faced with. A better question to ask yourself is, "What's the next best thing I can do?"

For those of you with a spiritual connection in your life, you may recognize the Serenity Prayer intertwined in the above choices. Isn't serenity the opposite emotion of being bothered? So we pray for that and say, "God, grant me the serenity to accept the things I cannot change, the courage to change the things I can, and the wisdom to know the difference."

選択肢その3. 置き去りにする・立ち去る

状況が同じでも、違う明るさや違う角度から見ることで乗り越えられます。ステファン・コーヴィは、これをパラダイム・シフトと呼んでいます。間違っている事に注意を向ける代わりに、正しい事に感謝の気持ちを表すことと同じくらい簡単に立て直しができます。他者の行動において、その行為の中に脆弱性、不安定さ、悩み、無知が見えるかもしれません。

選択肢その4. 立ち去る

「ここから抜け出すぞ。」と言うべきときがあります。ある状況では、それだけではすまされないこともあります。誰も責められないことはよくありますが、人生は変化するもので、新たな一歩を踏み出すことが最良の選択肢かもしれません。自分自身にそうする許可を与えましょう。この選択には勇気が必要ですが、多くの場合、長期的には今よりいい暮らしができるようになります。私たちはみな、10年前に現状から抜け出すべきだったという人達を知っていますが、どういうわけか、彼らは現状を維持し、慢性的な悩みを抱え、密かに、または表立って文句ばかり言っています。彼らにとっての損失とは何でしょうか？

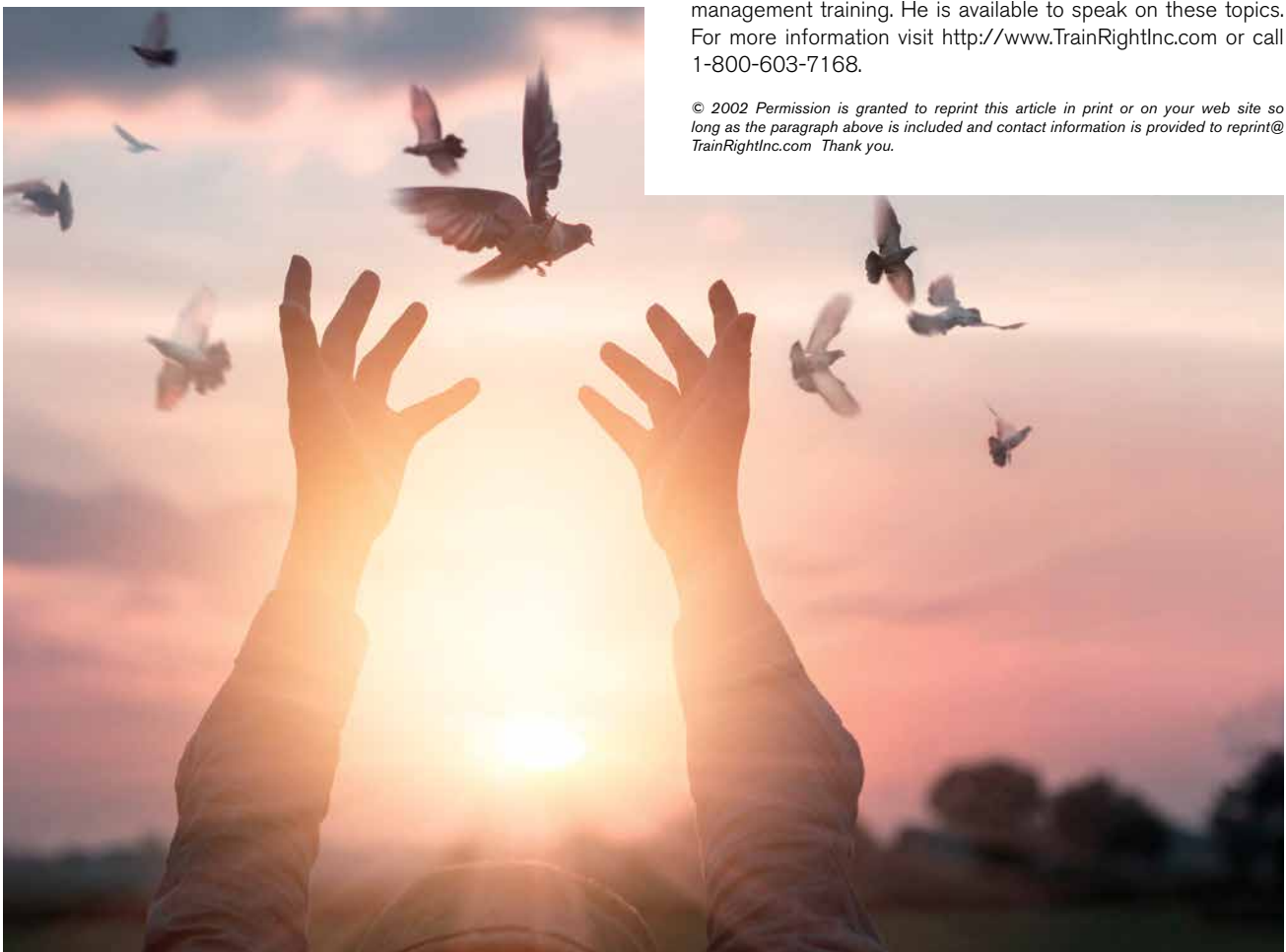
これらの選択肢の一つを選ぶためには、目の当たりの現実を否定したり、逆らったりしないことが必然です。「OOだなんて信じられない。」という言葉が出たときは、現実を否定したり、逆らったりしていることに気づくでしょう。それはあなたが直面している現実なので、信じるようにしましょう。「次に自分ができることはなんだろう?」、と自身に問いかけるほうがいいでしょう。

人生において精神世界とのつながりがある人々は、上記の選択肢の中に「ニーバ一の祈り」が織り交ざっていることにお気づきかもしれません。平静さは、悩む感情と相反するものではないでしょうか? 祈りをささげ、「神様、自分で変えることができない事を受け入れる平静さ、自分で変えられる事を変える勇気、その違いが判る知恵をお与え下さい。」と言いましょ。

ABOUT THE AUTHOR

Kevin Stacey helps companies and professionals achieve maximum productivity and effectiveness through stress and time management training. He is available to speak on these topics. For more information visit <http://www.TrainRightInc.com> or call 1-800-603-7168.

© 2002 Permission is granted to reprint this article in print or on your web site so long as the paragraph above is included and contact information is provided to reprint@TrainRightInc.com. Thank you.



COURSE DESCRIPTIONS

クラスの概要

MICROSOFT COMPUTER-BASED TRAINING



Integrated Microsoft software courses are offered in the FSS Training Institute computer room from 8 a.m. to 3 p.m. via appointment. Microsoft Office 2010 and Windows 7 courses are self-paced, interactive, step-by-step simulation, ranging from beginner to advanced learning. FSOT also has Japanese versions available. This training is available to FSS personnel. To reserve a time slot, call the FSS Training Institute staff at 225-8105 and follow up with an FSSTI Form 4 to 374fss.fsot.1@us.af.mil.

マイクロソフトのソフトウェアの統合コースが、FSS訓練課で08:00から15:00まで提供されています。Office 2010 と Windows 7のコースは、自分のペースで、段階定期に疑似体験ができ、初心者から上級者まで学習できます。日本語のソフトウェアも用意しております。この訓練はFSS（軍支援中隊）の従業員が対象です。予約は、225-8105までFSOTに電話をした後、FSSTI フォーム 4 を374fss.fsot.1@us.af.milまでお送り下さい。

ADULT CPR, AED & FIRST AID TRAINING

(FOR FSS EMPLOYEES ONLY)

This program provides participants with the knowledge and skills to sustain life and minimize the consequences of injury or illness until EMS arrive. This course is mandatory for all unit members that require CPR certification.

このプログラムは、救急隊が到着するまで生命の維持や怪我や病気による影響を最小限にするための知識や技術を提供します。



CITIZEN CPR

(IN ENGLISH AND JAPANESE – FOR FSS EMPLOYEES ONLY)

In accordance with the Services Training and Education Plans (STEPs), this course is mandatory for employees that require CPR training but not certification. Members will learn hands-only CPR and other required techniques. The following duty positions are required to attend:

Club Managers, Food Service Activity Managers, Club and Food Service Administration Staff, Assistant Club Managers, Assistant Food Service Activity Managers, Bar Assistants, Bartenders, Club and Food Service Activity Cashiers, Caterers, Club Operation Assistants, Cook Leaders, Cook Supervisors, Cooks, Food Service Work Leaders, Food Service Workers, Head Cashiers, ID Checkers, Material Handlers, Waiters.

サービス部訓練・教育計画 (STEP) に従い、民間CPR (英語、日本語、FSS職員のみ) は、CPR訓練が必要であるが証明書を必要としない従業員の必須訓練とします。CPRとその他の必要な技術を実践して学びます。最低限、上記の職種は参加が必須です。

COURSE DESCRIPTIONS

クラスの概要

COMPUTER-BASED TRAINING

(FOR FSS EMPLOYEES ONLY)

Courses include Total Force Awareness Training, Office, Windows, Air Force Training Record and Services Management. Office courses are self-paced and interactive with step-by-step simulation.

Total Force Awareness Training、Office、Windows、空軍訓練コース、サービス部管理コースなどが提供されます。Officeのコースは、自分のペースでできる相互的、段階的に疑似体験ができます。

DRAM SHOP

(FOR FSS EMPLOYEES ONLY)

A **MANDATORY** course required annually for all FSS employees that sell or serve alcoholic beverages. Please reference AFI 34-219 for more information.

アルコール飲料の販売や取扱いをするFSS従業員全てに義務付けられた年次訓練です。詳しくは、AFI34-219を参照して下さい。

ENGLISH CONVERSATION FOR HOTEL & RESTAURANT STAFF

(IN JAPANESE)

Basic English (targeting LD/LPL 0~1) classes for employees working in hotel or restaurant environments. Attendees will learn basic vocabulary, phrases and conversational expressions that are used in hotel and restaurant operations.

ホテル/レストラン従業員のための基礎英語（語学0~1を対象）のクラスです。基本的な語句や慣用句、ホテル/レストランの現場で使われているなど会話表現を学びます。

FSS ANNUAL TRAINING

(FOR FSS EMPLOYEES ONLY)

A **YEARLY REFRESHER COURSE MANDATORY** for all FSS employees (military and civilian).

FSS従業員に義務付けられた年次講習です。軍人、民間人ともに必要条件を満たすため毎年受講する必要があります。

INITIAL FSS TRAINING

(FOR FSS EMPLOYEES ONLY)

A **MANDATORY** orientation for new unit members must be completed within their first 30 days in the organization. Course topics include safety, ethics, diversity, harassment and customer service. A NEO overview and Initial Green Dot Overview training will be provided after the lunch break.

FSSに入職した従業員のオリエンテーションで、入職後30日以内に受ける必要があります。コースには、安全規則、倫理、多様性、嫌がらせ、接客などの情報が含まれます。午後の部では、NEOとGreen Dot Overviewの訓練が行われます。

SERVSAFE FOOD HANDLER TRAINING

(IN ENGLISH AND JAPANESE – FOR FSS MEMBERS ONLY)

It is **MANDATORY** that all food service related workers in FSS be certified annually in the NRA ServSafe Food Handler program. This course teaches basic disciplines of food safety and gives the employees an overall understanding of their role in the food service safety program. Certification is valid for three years.

FSSで働く、食品に関わる全ての従業員は、NRA ServSafe Food Handlerの資格取得が義務付けられています。このコースで、食品安全の基本的な規則を学び、食品サービスプログラムに於ける自分の役割について、全体的な理解が出来るようになります。資格は3年間有効です。



CLASS SCHEDULE クラススケジュール

JULY 2018

*Annotates training for FSS employee only.
*第374軍支援中隊従業員のみ

MON	TUE	WED	THU	FRI
2	3	4 HOLIDAY INDEPENDENCE DAY	5	6 NEW EMPLOYEE CBT SESSION* 8 A.M.–4 P.M.
9 INITIAL FSS TRAINING* 8 A.M.–12:30 P.M.	10 SERVSAFE FOOD HANDLER TRAINING* (IN ENG) 8–11 A.M.	11 CSS TRAINING 3:30–4:30 P.M.	12	13 SERVSAFE FOOD HANDLER TRAINING* (IN JPN) 1–3 P.M. DRAM SHOP* (IN JPN) 3–4 P.M.
16 FSS ANNUAL TRAINING* (IN JPN) 2–4 P.M.	17	18 FSS ANNUAL TRAINING* (IN ENG) 2–4 P.M.	19 CITIZEN CPR* (IN JPN) 9–11 A.M.	20 NEW EMPLOYEE CBT SESSION* 8 A.M.–4 P.M.
23 SERVSAFE FOOD HANDLER TRAINING* (IN ENG) 1–4 P.M.	24	25	26 SERVSAFE FOOD HANDLER TRAINING* (IN JPN) 8–10 A.M. DRAM SHOP* (IN JPN) 10–11 A.M.	27 CITIZEN CPR* (IN ENG) 1–3 P.M.
30 ENGLISH FOR RESTAURANT STAFF (IN JPN) 1–3 P.M.	31 FIRST AID, CPR & AED TRAINING* (IN ENG) 8–10 A.M.			

CLASS SCHEDULE クラススケジュール

AUGUST 2018

*Annotates training for FSS employee only.
*第374軍支援中隊従業員のみ

MON	TUE	WED	THU	FRI
		1 CSS TRAINING 3:30-4:30 P.M.	2 FSS ANNUAL TRAINING* (IN JPN) 2-4 P.M.	3 NEW EMPLOYEE CBT SESSION* 8 A.M.-4 P.M.
6	7 SERVSAFE FOOD HANDLER TRAINING* (IN ENG) 8-11 A.M.	8	9 CITIZEN CPR* (IN ENG) 9-11 A.M.	10
13 INITIAL FSS TRAINING* 8 A.M.-12:30 P.M.	14 CITIZEN CPR* (IN JPN) 9-11 A.M.	15	16 SERVSAFE FOOD HANDLER TRAINING* (IN JPN) 1-3 P.M. DRAM SHOP* (IN JPN) 3-4 P.M.	17 NEW EMPLOYEE CBT SESSION* 8 A.M.-4 P.M.
20	21 SERVSAFE FOOD HANDLER TRAINING* (IN ENG) 8-11 A.M.	22 ENGLISH FOR HOTEL STAFF 1-3 P.M.	23 FSS ANNUAL TRAINING* (IN ENG) 2-4 P.M.	24
27 GOAL DAY	28 SERVSAFE FOOD HANDLER TRAINING* (IN JPN) 8-10 A.M. DRAM SHOP* (IN JPN) 10-11 A.M.	29 FIRST AID, CPR & AED TRAINING* (IN ENG) 8-10 A.M.	30	31 NEW EMPLOYEE CBT SESSION* 8 A.M.-4 P.M.

CLASS SCHEDULE クラススケジュール

SEPTEMBER 2018

*Annotates training for FSS employee only.
*第374軍支援中隊従業員のみのみ

MON	TUE	WED	THU	FRI
3 HOLIDAY LABOR DAY	4 5TH AIR FORCE FAMILY DAY	5 SERVSAFE FOOD HANDLER TRAINING* (IN ENG) 8-11 A.M.	6 FSS ANNUAL TRAINING* (IN ENG) 9-11 A.M.	7
10 CITIZEN CPR* (IN ENG) 1-3 P.M.	11 SERVSAFE FOOD HANDLER TRAINING* (IN JPN) 1-3 P.M. DRAM SHOP* (IN JPN) 3-4 P.M.	12 CSS TRAINING 3:30-4:30 P.M.	13 CITIZEN CPR* (IN JPN) 9-11 A.M.	14 NEW EMPLOYEE CBT SESSION* 8 A.M.-4 P.M.
17 INITIAL FSS TRAINING* 8 A.M.-12:30 P.M.	18	19 SERVSAFE FOOD HANDLER TRAINING* (IN ENG) 8-11 A.M.	20 FSS ANNUAL TRAINING* (IN JPN) 9-11 A.M.	21
24 ENGLISH FOR RESTAURANT STAFF 1-3 P.M.	25	26 SERVSAFE FOOD HANDLER TRAINING* (IN JPN) 1-3 P.M. DRAM SHOP* (IN JPN) 3-4 P.M.	27 QUARTERLY TRAINING MONITOR MEETING 10-11:30 A.M.	28 NEW EMPLOYEE CBT SESSION* 8 A.M.-4 P.M.

2018

[JULY / AUGUST / SEPTEMBER]

WHO'S ELIGIBLE? 受講資格

FSS Training Institute classes are open to all base employees and family members unless otherwise noted and are held in Bldg. 316, Room 133A & 133B. Please submit an FSSTI Form 4 with your supervisor's or sponsor's signature to 374 FSS/FSOT at least five business days prior to the class start date. You may email us at 374fss.fsot.1@us.af.mil or contact us via phone at 225-8105/6.

特別に表記が無い限り、基地従業員と軍属全ての方に講習を受けていただくことができます。講習は建物番号316, 133A と133B号室で行われています。FSSTI フォーム4に上司の署名をもらい、講習開始日の5日前までに、第374 FSS訓練課まで提出(Eメール: 374fss.fsot.1@us.af.mil) して下さい。お問い合わせは、225-8105までお電話下さい。



374th FORCE SUPPORT SQUADRON TRAINING INSTITUTE

BLDG. 316, RM. 142
DSN 225-8105/8106

HOURS OF OPERATION
MON-FRI • 7:30 A.M.-4:30 P.M.



YOKOTAFSS.COM