



あけましておめでとうございます。

冬休み中、生活リズムをみだすことなく過ごすことはできましたか？

ひさしぶりに学校が始まると楽しいこと、うれしいこと、少しイライラすること、いろいろな気持ちになることがあると思います。感情のコントロールの仕方を知り、自分も周囲の人も気持ちよく過ごせるようにしましょう。

イライラたまっていませんか？

人と関わる機会が増えるとうれしいこと、楽しいことだけでなく、嫌な気分になることやイライラすることもちろんです。人間は心と身体の安全がおびやかされそうになったときに「イライラ」や「怒り」を感じるため、身を守る感情ともいわれています。しかし、そのイライラをためこんでしまうとそれが大きなストレスとなり、心身の健康も害してしまいます。そのため、「イライラ」のコントロール方法を知ることが大切です。

どんな人でも怒りの感情は持っています。



イライラの特徴

- ・他の感情と比べると、強いエネルギーを持っている
- ・その感情に振り回されてしまいがち
- ・自分も他人も傷つける



つい怒りまかせな言動をしてしまって後悔したり、心がかき乱されるような思いをしたことはありませんか？

イライラの原因

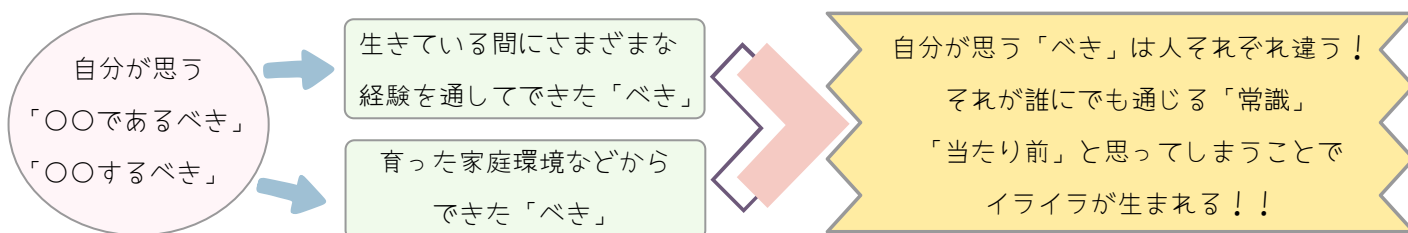
私たちがイライラしてしまうときには、ある共通するひとつの原因があります。

それは・・・ その人の「ゆずれない価値観」＝「べき！」

「べき！」



イライラは、自分の期待、理想が裏切られたとき、そのとおりにならなかったときに生まれる感情なのです！



「べき」の程度

「時間は守るべき」「あいさつはするべき」「順番は守るべき」など多くの人が抱く「べき」もあります。

しかし「べき」は人それぞれ「程度」が違うという特徴もあります。

例えば・・・ 友だちと遊ぶときに10時に集合する約束をしていた場合

Aさん

10分前に集合すべき

Bさん

10時ちょうどに行けばいい

Cさん

遊びだから5分くらいの遅刻であれば許される

このようにお互いの程度の違いによって「え？なんで！？」と怒りが生まれてしまうのです。

「べき」に絶対的な正解、不正解はない

長年、信じてきた自分の「べき」は自分にとっては真実です。

ただし、それが全ての人にとっての真実ではないことは知っておく必要があります。

自分にとっての「べき」を人に押し付けることは、最終的に自分にとってのもストレスとなり、相手を傷つけることにもつながります。

どうすればいい？ 3つのことを心がけることで、イライラを減らしたり、怒りを軽減することができます。

① 許容範囲を広げる

自分の「べき」の
許容範囲が
せまいとイライラ
しがちになる！

他の人にも同じ
「べき」がある？

??

言わなくても
わかるはずと
思い込んでいない？

イライラしたときには
このように自分に
問いかけてみると、
許容範囲が少し広がり、
イライラが軽減します。

こちらの
「べき」を
相手は知っている？

② しっかりと伝える、明確化する、すり合わせる

自分がどのような「べき」を
持っていて、何をどうして
ほしいのかを相手に
具体的に伝える

「ちゃんと」「しっかり」
などあいまいな
表現は避ける

自分の「べき」を押し付ける
のではなく、相手の「べき」も
聞き、すり合わせる

お互いのズレがなくなり、イライラしにくくなります。

③ 境界線を安定させる

自分の機嫌、気分で
境界線を変えない

機嫌がいい場合

集合時間ちょうどに
着けば大丈夫！

機嫌が悪い場合

集合時間の5分前には
着くべき！

Aさんが相手の場合

遅刻しても
気にしない！

Bさんが相手の場合

遅刻するなんて
ありえない！

相手によって
境界線を変えない

自分の機嫌や気分、相手によって、境界線をコロコロ変えると相手を戸惑わせてしまい、それが新たなイライラを生んでしまいます。
また、そういったことをしていると周囲の人の信頼も失います。
自分の機嫌や気分、相手によって境界線を変えることのないようにしましょう。