



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、少しいライラすること、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もちろんあります。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つ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ました場合

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！



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。

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



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！

Aさんが相手の場合

遅刻しても気にしない！

相手によって境界線を変えない



機嫌が悪い場合

集合時間の5分前には着くべき！

Bさんが相手の場合

遅刻するなんてありえない！

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、そういう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ならましょう。