

## 「イライラへの対処法は？」

台風14号が通過し、彼岸花も道路沿いに多く見られるようになり、秋が近づきつつありますが、昼間はまだ暑い日が続き、つい、イライラ…ということはありませんか？

次の文章を読んで、自分なりのイライラへの対処法を考えてみてください。

人が怒るのはどんな時か分かりますか？ それは「こうあるべきだ」という自分の考えと違うことが起こった時です。例えば、「待ち合わせの時間に遅刻した」「貸したものを返してくれなかった」などの場合は、「時間は守るべき」「借りたものは返すべき」という自分の考えている「べき」と、人が違う行動をした時に怒ってしまいます。

考え方は人によって違います。怒った時の感情をそのまま口に出してしまうのは、自分の考えを押し付けているということでもあります。この考え方の違いでケンカになってしまうこともあります。

遅刻した友達に怒ったとしても、「それくらいで怒るべきではない」と考える人もいます。そうすると今度は「遅刻したんだから謝るべきだ」という風に考えてしまって、もっと怒ってしまいます。

「アンガーマネージメント（怒りの管理方法）」というトレーニングがあります。これは1970年代のアメリカで生まれた、怒った時の感情を管理するトレーニングです。

このアンガーマネージメントには「6秒ルール」というのがある。怒った時に一番イライラするのは最初の6秒らしいです。だから6秒だけ我慢すると、少し冷静になれるので、そこから自分の感情をコントロールしましょうという考え方です。

カッとなってしまうと、どんどんヒートアップしてしまうこともありますよね。

「短気は損気」と言うように、怒りっぽい人は損をしていることが多いです。小さなことで怒ってばかりいると、人間関係にもヒビが入ってしまいます。

嫌だなと思っても、まずは深呼吸して6秒我慢しましょう。大事なものは、イライラをぶつけるのではなく、落ち着いて自分の気持ちを伝えることです。

友達や家族と良い関係を築くためにも、「6秒ルール」を意識してみましょう。