

# イラッとした時の対処法

「イライラッ!!」「ムカムカッ!!」とした時、どのように自分をコントロールしていますか？感情のままに、暴言を吐いたり、手を出してしまったり、取り返しがつかなくなってしまうので、自分なりの対処法を知っておくと上手にコントロールできるようになります。

「怒りのピークは6秒」と言われます。この6秒間を上手にやり過ごすしてしまうと、取り返しのつかない状況を招くことは避けられます。では、その「やり過ごす方法3つ」をご紹介します。



## ① 1から10まで、ゆっくりと数える

数えることに意識が向くと、怒りにまかせた行動が出にくくなります。

あまりにも大きな怒りで、これでは静まりそうもない時は、「100、97、94…」と3ずつ引きながら数えると、意識が数える方に向いて、怒りから離れてくれます。

## ② その場から離れる

相手にきつい言葉を言いそうになったり、誰かと言い争いになりそうな時、「ちょっとトイレに行ってくる」などと言って、その場から離れましょう。そして、深呼吸やストレッチをしてリセットして戻ってきましょう。深呼吸は、リラックスさせてくれる副交感神経が働き始めます。

## ③ 「ストップ!!」と心の中で唱える

そして、何も考えない空白の瞬間を作り、気持ちをリセットします。落ち着いたら、これからどうするか考えます。

「WHY」の思考ではなく、「HOW」の思考です。「WHY」の思考をすると、「なぜだ!!」「どうして、あんなことを言われなければいけないのか!!」と過去を振り返ります。

「HOW」の思考は、「これから、どうすればいいだろう!!」「良い方向に向かうには何ができるだろう!!」と未来に向かって、解決法、対策を考えるようになります。

いかがですか？  
色々試して、  
自分に効くものを  
使ってくださいね

