いのち支える

3月は自殺対策強化月間
9/10～9/16は自殺予防週間

# 怒り・イライラと上手に生きるコツ

作成：浜松市精神保健福祉センター

怒りの表れ方は人それぞれです。思わず涙が止まらなくなってしまったり、感情的に怒鳴り散らしてしまったり…。「怒りなんてできるだけ感じたくない」と多くの方が考えると思います。しかし、「怒り」は私達人間が持つ、ごく自然な感情であり、自分の安全を守るために必要不可欠なものといわれています。

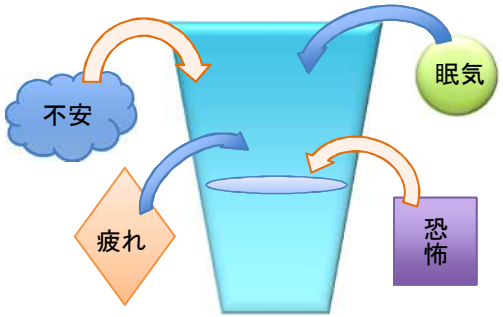
もし、「怒り」の感情が理性に反していきすぎた行動につながるときには、「怒り」にふりまわされている状態かもしれません。「怒り」と上手に付き合い、ふりまわされないよう、「怒り」の仕組みとその対処について考えてみましょう。

## 1 怒りの仕組みを知ろう

怒りは、元は別にあった感情などが、あるきっかけで変化したものなのです。そのため、「不安」「悲しみ」などのネガティブな感情がたくさんあるときや、「疲れ」など身体の不調があるときは、心の余裕がなくなり、ちょっとしたことで怒りが生じやすくなります。

### (1)こころのコップを想像しよう

こころの状態をコップに例えると、こころのコップには、日々の生活の中で感じる不安や悲しみといった **感情** や、疲れや痛みといった **身体の不調** からくるストレスなどが、知らず知らずのうちに入り、溜まっていきます。




**感情**

不安、恐怖、悲み、焦り、
裏切られ感、絶望、ショック…

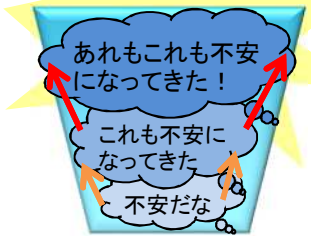
**身体の不調**

疲れ、空腹、痛み、眠気、
倦怠感…

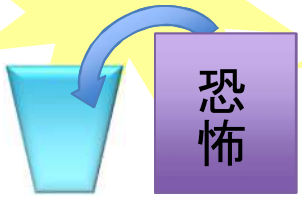
### (2)こころのコップがいっぱいになる

こころのコップの容量は、限度があります。様々な理由で、コップの中身が、コップの容量を超えてしまうことがあります。

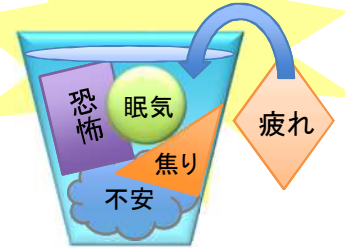
例えば…
考えているうちに、“不安”が大きくなってしまう




例えば…
コップの容量を超えた、大きな“恐怖”がコップに入ってきてしまう




例えば…
いっぱいのコップに、新たに“疲れ”が入ってしまう




### (3)こころのコップから感情があふれ出る

コップの中身が増えすぎてしまうと、コップから感情があふれ出てきます。あふれたもの中に、「怒り」があるのです。

**すぐにコップの中身があふれることがないよう、時々、コップの中を確認するようにしましょう。**

# 2 怒りがあふれてきた時は…

**「怒り（いかり）」を感じることと、怒りをぶつけて「怒る（おこる）」ことは違います。**

怒りを感じ、感情のままに怒りをぶつけてしまうと、思わず言いすぎてしまったり、思わぬトラブルにつながってしまったりするなど、自分にとっても相手にとっても、気持ちが良くない結果を生むことが多くあります。

怒りをぶつけてしまう前に、まずは落ち着くことが大切です。最初は難しいかもしれませんが、いろいろ試して、自分に合った対処法を見つけましょう。

## 怒りのピークは6秒間！ まずは、怒りのピークをやり過ごす！

### ゆっくり呼吸する

鼻から息を吸って、口からゆっくり吐く。

これを2～3回行います。1回の呼吸に10～15秒くらいかけるのがおすすめです。

### 数をかぞえてみる

数えることに集中して怒りから意識をそらしてみましょう。

「1,4,7,10…」と3ずつ飛ばすなど、あえて少しやりにくくするのも良いでしょう。

### 自分に言い聞かせる

「大丈夫」「ま、いいか」など、怒りが収まりそうな特定の言葉を自分に言い聞かせてみましょう。

### 逃げる

その場から離れ、怒りを感じた原因から距離をとりましょう。

### 怒りの温度を測ってみる

今の怒りを温度にたとえてみましょう。0を穏やかな状態として、0～10の間で怒りを評価します。怒りを数値化することで、状況を客観的に、冷静に見ることができます。

## 怒りが落ち着いてきたら…

### Ｉ（アイ）メッセージ で 分かってほしかった気持ちを伝えよう

一般論ではなく、主語（I ＝私）を入れてあなたがどう思っているか相手に伝えてみましょう。難しいときは、紙に書いたり、リハーサルをしてみるのも良いかもしれません。

例：「普通、それは違うだろ！」

→「私はそれは違うと思っているよ」

## それでもイライラが消えない時は…

### 意識を別のことに向ける

好きなことをしたり、他にやらなければならないことを優先し、没頭することで、意識を他のことに向けてみましょう。

### 他の人に話す

誰かに話を聞いてもらうことは気持ちを落ち着かせるのに有効です。「こころのほっとライン（☎053-457-2195）」でも匿名でお話しすることができますので、ぜひご利用ください。

◆月～金曜日9:00～16:00（祝日・年末年始を除く）