

コラム⑦ 気持ちを落ち着かせるために

大学入学や就職など、新しい環境に飛び込む時、期待と不安の両方で人の気持ちは忙しい状態になります。期待が大きく「あれもしよう、これもがんばろう」と計画して張り切ることもあれば、次の日は不安の要素が大きくなり、気がかりなことばかり考えてしまうかもしれません。

張り切りすぎると、いつもと違うところに力が入り、気分としては楽しいはずなのにふと気づくと疲れていることもあります。これは身体にも、こころにも起こることです。

また、不安なわけでも張り切っているわけでもないのだけれど、気持ちがざわざわとして落ち着かない、ということもあるでしょう。そうしたざわざわした気持ちはやがて、心配な気持ちや、怒りに移行していくこともあります。

ひとりであるときにどうしようもなく腹が立ってきたらどうすればよいでしょうか。今回はそんな「怒り」に目を向けてみたいと思います。



「むしゃくしゃ（いらいら）する!」、「集中できない」、「家族に入つ当たりしてしまう」、「ものを投げたくなる」…。そうしたことも怒りのひとつです。そんなときはまず、怒りを点数化してみましょう。怒りの程度を「絶対に許せない!! 人生最大級の怒り」を10点として、「かなり強い怒り」を7～9点、「平静を装ってもモヤモヤした気持ちが残る、少し強い怒り」を4～6点、「まあいいか、で流せる、軽い怒り」を1～3点、などと決めて、今の怒りに点をつけてみましょう。例えば「メールの返信が2日経ってもこない!」を2点、など。この点数化は人によって違うので自分でつけてみましょう。

点数をつけることに意識を集中するので怒りに任せた行動はしにくくなる、と言われていきます。

問題が解決したわけではありませんが、怒りやざわつく気持ちをコントロールすることで、自分の本当の気持ちや状態に気づいたり、ものごとがややこしくなることを避けることができるかもしれません。たとえば「今のわたしって、メールの返事一つに右往左往してるのね」など。

自分の状態に気づき、わかってきたけれども、誰かと話してみたい、と思われたら、どうぞカウンセリングルームに連絡してください。さらに気持ちが落ち着くお手伝いができれば…と思います。

<文献> 安藤俊介(2016). 自分の「怒り」のタイプを知ってコントロールする はじめての「アンガーマネジメント」実践ブック. ディスカヴァー・トゥエンティワン.