

スクールカウンセラーだよ

今日のテーマ■『イライラ』の正体■

先日、私はちょっとしたことで「イライラ」しました。他人から見ると、たぶん たいしたことがないように思えるかもしれない小さな出来事でした。そこで今日は『人間はなぜ「イライラ」するのか』——ということと、その対応策について考えてみることにします。

■人の気持ち(感情)にはいろいろな種類があります。例えば「嬉しい」「楽しい」「悲しい」「不安」「心配」「さみしい」「激オコ(激怒)(`Д´)」などなど。その人にとって心地よい感情もあれば、不快に感じる感情もあります。また、一見ネガティブに思える感情も、人間として大事な感情です。

例えば「不安」や「心配」な感情が一切なくなったとしたら、大事なイベント(テストや試合や行事など)に対して、人は、なんにも準備しなくなるでしょう。

また、「怖い」という感情が生まれるからこそ、人間は危険なものから逃げたり避けたりするように対策を事前に練るわけです。

——ただし、どれかの感情が強すぎて、ストレスになったり日常生活に支障が出てきたりすると問題になります。

■『イライラ』の気持ちは、だいたいの人にとって「不快な感情」でしょう。「イライラ」して表面に現れてくるときには、実はその根底に「悲しみ」「怒り」「悔しい」「何か満たされていないような不満」といった様々な感情が奥底に隠れ潜んでいる場合が多いです。

例えば店のレジに並んでいる時に後ろのおじさんが「チッ」と舌打ちしながらイライラしているとします。

同じ状況でもイライラする人
しない人がいますよね。



イライラしているおじさんを深く掘り下げると、例えば 家庭で相手にされていなくて「寂しい」と感じていたり、仕事でうまくすすんでいない「悔しさ」を抱えているなど、実はいろいろな感情が混ぜこぜになって隠れている可能性が多いのです。また、「今の自分の状況が、自分の理想とする目標に合っていない」・・・と、「ズレ」を感じているときに「イライラ」を感じる人が多いです。「イライラ」は、欲求不満(フラストレーション)がたまっているサインでもあります。また、『そのままにしておくと行動や感情が爆発するぞ!』という前兆となっていることもあります。その他 ホルモンのバランスが崩れたり、体調不良の時もイライラすることがあります。

■「イライラ」したときの対処■

いくつか、イライラしたときの戦略をご紹介します。

【1】 イライラを引き起こす「状況」の特定

☞「イライラ」するときには、何かしら共通するパターンがあります。

どんな時に「イライラ」するのか、何が引き金となって「イライラ」しているのか、分析してみましょう。



イライラメーターを作成して数値化しても良いでしょう。

【2】 イライラしたとき

☞この状況に対し、もし、まったく別の友人（賢者のような人とか、論理的な人など、架空のスペシャルアドバイザーを想像しても

よいでしょう）——が今の状況にアドバイスするとしたら、

どんなふうに助言するでしょうか。そのイライラは合理的なのか・苛々して当然なのか～～客観的に、ひと呼吸おいて、考えてみることも大事です。

【3】 身体の緊張をとく

☞深呼吸：鼻からゆっくり4つ（数えるくらい）吸い、口から8つ（数えるくらいの長さ）、ローソクの火を吹き消すように呼吸を繰り返す。

☞筋弛緩法：一つ一つ、筋肉を順番に緩めていく方法です。詳しくは次号以降で紹介していきます。

【4】 感情を書き出す

☞「僕は苛々している」「溶岩がふつふつと湧き出るような感じだ」「もんもんとしている」「黒い煙がまとわりついているようだ」「うまくいなくてもどかしい」・・・など、今の自分の感情についていろいろな表現で書き出してみましょう。すると、イライラの正体や自分なりの解消方法が解明されていきます。

【5】話す ☞信頼できる友達や家族に気持ちを話すことで、わかりあえたり、伝えられたり、支えてもらえる場合があります。

けつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	と 土	にち 日
6月の来校予定日					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

【6】運動 ☞ウオーキング・ストレッチ・ダンスがストレス解消に繋がります

【7】じゅうぶんに「寝る・食べる・休む」!

☞疲れていると、怒りっぽくなり、イライラします。特に睡眠不足は、てきめん「イライラ」として表面にでてきます。充電・休息が大事です。

■スクールカウンセラーの利用について

1. 対象：保護者の皆さまと生徒さま
2. 費用：無料
3. 来校日：来校日カレンダーを参考にしてください
4. 時間：13:00～16:00 位の間で1回あたり 45 分から 60 分程度です

予約申し込み・お問い合わせ先：教頭先生など ☞

※その他ご自身の心身の不調に関する相談の際、主治医がいる場合は許可等が必要になることがあります



じっくり話をきいてほしいときは「予約」をすると確実です。予約優先となります
【予約のしかた】学校の先生・保健室の先生・教頭先生にもうしこむ——などで
す。他の人の予約が入っていないときは自由に相談やお話ができます。
来校日、ふらっと気軽に声をかけください♪