

怒りとは

日常的に生じる『イライラする』『腹立たしい』『ムシャクシャする』などの怒りの感情は、その後の行動にマイナスの影響を与えてしまうことがあります。心が疲れ果ててしまい、本来の自分の姿を維持できず、人間関係にも悪影響が出てしまうこともあります。

そもそも怒りの要因は「ホルモンによるもの」と「加齢現象によるもの」の2つが考えられ、ホルモンの場合は怒りを感じると脳が「ノルアドレナリン」の分泌を命じます。ノルアドレナリンは神経伝達物質で、自律神経のひとつである交感神経に働き、ストレスを受けるとこのホルモンが分泌されて心拍数が上がり、攻撃的な状態を作ってしまいます。もうひとつ重要な神経伝達物質「セロトニン」は精神を安定してくれるホルモンです。太陽の出ている昼間に分泌されやすいので、朝起きて太陽の光を浴び、適度な運動とバランスの良い食事を摂るなど、規則正しい生活を心がけましょう。

イライラを回避しよう!

イライラを溜め込んで自分が参ってしまったり、イライラを爆発させて誰かに八つ当たりをするのは、周囲に対する自分の評価を下げるだけです。自分なりの対処方法を見つけて穏やかな心で生活できるよう心掛けましょう。

●他人に過度の期待をしない

他人に過度な期待をしてしまうと、他人の言動に不満を感じるが多くなります。

●完璧主義者にならない

自分自身に100%の結果を求めすぎると、できない自分に苛立ちストレスに。

●自分と他人を比較しない

比較を続けると、比較や嫉妬の対象が常に存在するため、他人を受け入れられなくなります。

●自分の本音に耳を傾ける

なぜ自分が怒っているのかを見つめてみましょう。怒りの裏に本心が隠れています。

●体調管理に気を配る

体調が悪いとイライラしやすくなります。からだを休めることも忘れずに。

●言い争いになったら時間を作る

その場を離れ頭を冷やすことも大切です。立ち去る時は戻る時間を伝えましょう。

