



「いらいら！」

「いらいらすること」は、だれでもよくあること。イライラしたことがない人はどこにもいないでしょう。

イライラしてしまうことを上手くコントロールできないと、人に強く当たってしまって、そのあとの対人関係に悪影響を及ぼすことがあります。また、イライラが続くと自律神経（交感神経と副交感神経）のバランスが崩れ、心身の不調を引き起こすこともあります。



(ピンクの山茶花 延岡市野田町 2024.1.2)

イライラするのは、こうあってほしいという理想と現実のギャップ、ずれによって生まれる不快感をさします。

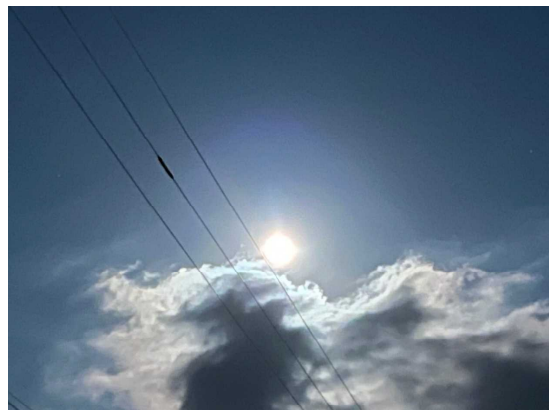
どうして？こうあるべきなのに、そうになってないの？という現実との大きな違いがイライラしやすい原因になってしまうのです。



(焼納祭 宮崎市柏原神社 2023.12.30)

でも、私たち俗人はイライラしてしまい、その感情を人にぶつけて、人間関係を損ねてしまうこと、意外と多いのではないかと思います。

こんな時は、どうすればいいのでしょうか。



(夜の月 延岡市別府町 2023.12.27 19:17)

自分なりの経験から、言えることは次のことです。

- ①頭の中でイライラしたことを考えてもいいが、その対象の人にイライラしている感情を言葉にするのを避ける。
- ②イライラしているその場やその対象の人から離れる。例：ちょっとトイレに行く。用事を思い出したからと言って、それを済ませる。ちょっと散歩に行く。
- ③①を回避して、②のような動きをしているうちに、どうしてあんなにイライラしていたのかなと思うゆとりができる。

どうでしょう？やってみますか？



(初日の出 宮崎市 2024.1.1 7:33)